



الأسس النفسية للرياضة والتمرينات

تأليف

Robert S. Weinberg

Daniel Gould

ترجمة

د. محمد بن يحيى فقيهي

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود

د. صلاح بن أحمد السقاء

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جولد، روبرت إس

الأسس النفسية للرياضة والتمرينات / روبرت إس جولد؛ صلاح بن أحمد السقاء؛ محمد يحيى فقيهي - الرياض، ١٤٤٤هـ

٦٦٧ ص؛ ٢١ سم × ٢٨ سم

ردمك: ٨-٠٩٠-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

١- علم النفس الرياضي ٢- التربية البدنية - علم نفس أ. السقاء، صلاح بن أحمد (مترجم) ب. فقيهي، محمد يحيى (مترجم)

ج. العنوان

١٤٤٤/٦٢٨٥

ديوي ٧٩٦,٠١

رقم الإيداع: ١٤٤٤/٦٢٨٥

ردمك: ٨-٠٩٠-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Foundations of Sport and Exercise Psychology

By: Robert S. Weinberg & Daniel Gould

© Published by Human Kinetics, 2015

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه الخامس عشر للعام الدراسي ١٤٤٣هـ، المعقود بتاريخ ٢٥/٨/١٤٤٣هـ، الموافق ٢٨/٣/٢٠٢٢م. ليكون مرجعاً علمياً في مجاله.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

شكر وتقدير

كل الشكر والتقدير لمركز الترجمة بجامعة الملك سعود؛ لتبنيّه ودعمه ترجمة هذا المشروع، وحصوله على موافقة النشر الأصلي باللغة الإنجليزية.

عن المترجمين

د. صلاح بن أحمد السقاء

- أستاذ علم النفس الرياضي المشارك - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.
- الأمين العام للاتحاد الرياضي للجامعات السعودية ٢٠١٧-٢٠٢٠.
- عضو مجلس إدارة الاتحاد السعودي لكرة القدم ٢٠١٢-٢٠١٦.
- مدير مركز الأبحاث بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني ٢٠١١-٢٠١٧.
- رئيس قسم أصول التربية البدنية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٠٩-٢٠١١.

د. محمد بن يحيى فقيهي

- أستاذ علم النفس الرياضي المشارك - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.
- وكيل كلية علوم الرياضة والنشاط البدني للشؤون الأكاديمية ٢٠١٨-٢٠٢٠.
- نائب رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للطب الرياضي ٢٠١٦-٢٠٢١.
- رئيس قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي ٢٠١٥-٢٠١٨.
- عضو مجلس إدارة الاتحاد السعودي للرماية بالسهم – رئيس اللجنة الفنية والمنتخبات ٢٠١٣-٢٠١٦.

مقدمة المترجمين

في ظلّ النمو المتزايد لممارسة الرياضة سواءً كان ذلك من أجل الصحة أو المنافسة، جاءت الحاجة أن يكون هناك مراجع علمية نستطيع من خلالها أن نتعرف على طبيعة علم النفس الرياضي والتمرينات؛ وذلك بوصف ما الذي يحتوي عليه هذا المجال المتنامي. يُقدِّم هذا الكتاب التسلسل التاريخي لعلم النفس الرياضي واهتمام كثير من المنظومات الرياضية باستخدام نظرياته وتطبيقاته من أجل المساهمة في تطوير أداء الرياضيين بغض النظر عن أسباب مشاركتهم في الرياضة.

وبما أن الربط بين المفاهيم النظرية والتطبيقية من الأهمية بمكان، يُقدِّم هذا الكتاب أيضًا الطرق الرئيسية التي تمّ من خلالها اكتساب المعارف في مجال علم النفس الرياضي والتمرينات؛ مما يؤكد على أهمية تكوين المعارف العلمية والعملية، وبما يتيح مساعدة الطلاب والمدربين واللاعبين وجميع الرياضيين والمختصين في علم نفس التمرينات من أجل الوصول إلى أفضل صورة ممكنة من الأداء الرياضي.

ويُفسِّر هذا الكتاب - الذي تمت مراجعته من قِبَل نُخبة من أساتذة علم النفس الرياضي على مستوى العالم - العديد من النظريات والتوجيهات الإرشادية للأفراد المعنيين؛ من أجل فهم أفضل لأهمية هذه النظريات والتوجيهات للجوانب النفسية في الرياضة، وكيفية الاستفادة منها للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة، والذي بدوره شجّع على ترجمته من أجل إثراء المكتبة العربية في هذا المجال.

نأمل أن يزيد هذا الكتاب من اهتمام جميع العاملين في المنظومات الرياضية المختلفة بعلم النفس الرياضي والتمرينات واستخداماته المتعددة، كما نأمل أن يشجع هذا الكتاب الأخصائيين في علم النفس الرياضي على الاستمرار في دراسة هذا التخصص ومدى تأثيره على الأداء الرياضي بشكل عام.

سائلين الله سبحانه أن ينفع به الجميع، والله ولي التوفيق

المترجمان

معلومات عن مؤلّف الكتاب

دكتور روبرت إس وينبيرج Robert S. Weinberg هو أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة ميامي ، ولديه ما يزيد عن ثلاثين عامًا من الخبرة في الجوانب العلمية والتطبيقية لعلم النفس الرياضي. كَتَبَ العديد من المقالات البحثية تشمل ما يزيد عن ١٥٠ مقالة، قام بالتحكيم فيها في المجلات العلمية، وكذلك الكتب وفصول الكتب والمقالات التطبيقية للمدربين والرياضيين والمدرّبين.

حصل وينبيرج على التصويت ضمن العشرة الأوائل من علماء النفس الرياضي في أمريكا الجنوبية من أقرانه. كما أنه تقلّد منصب رئيس جمعية أمريكا الجنوبية لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني (NASPSA: North America Society for Psychology of Sport and Physical Activity) وكذلك رئيس جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي (AASP: Association for Applied Sport Psychology). وهو أيضًا خبيرٌ معتمدٌ من جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي حيث يقدّم الاستشارة للاعبين في كافة الرياضات ولجميع الفئات العمرية.

أُطلق على وينبيرج عالم متميز في علم النفس الرياضي بجامعة ميامي عام ٢٠٠٥م، كما أنه كان محرّر مجلة علم النفس الرياضي التطبيقي Journal of Applied Sport Psychology، وحصل على تصويت كعضو متميز بكلية التربية والمهن المتحدة بجامعة ميامي عام ١٩٩٨م. وهو يستمتع بلعب التنس، والسفر، والقيام بأعمال البستنة في وقت فراغه.

دكتور دانيال جولد هو مدير معهد دراسة الرياضات الشبابية، وهو أستاذ في قسم علم الحركة بجامعة ميشيغان. قام بتدريس علم النفس الرياضي لأكثر من ٣٥ عامًا. ونظرًا لكون جولد باحثًا نشطًا، فقد أسّس وشارك في تحرير مجلة عالم النفس الرياضي The Sport Psychologist، وقام بنشر ما يزيد على ٢٠٠ مقالة بحثية في علم النفس الرياضي، وهو معروف بإجراء الأبحاث التطبيقية التي تربط البحث النظري بالتطبيق العملي.

حصل جولد على التصويت ضمن العشرة الأوائل من المتخصصين في علم النفس الرياضي في أمريكا الجنوبية، وحاز على شهرة عالمية حيث أجرى أبحاثه في أكثر من ٣٠ دولة. وحصل أثناء تواجده في الكلية بجامعة كارولينا الجنوبية في جرينسبورو على جائزة الجامعة المرموقة في التدريس المتميز للخريجين Alumni-Teaching Excellence Award وهي جائزة التدريس الجامعية الفخرية. وهو يعمل استشاريًا معتمدًا في جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي (AASP: Association for Applied Sport Psychology) وهو عضو في لجنة الولايات المتحدة الأولمبية لمكتب علم النفس الرياضي. تقلّد جولد منصب رئيس جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي (AASP: Association for Applied Sport Psychology) وأكاديمية أمريكا لعلم النفس الرياضي (SHAPE America's Sport Psychology Academy). وإضافةً إلى أنه يقوم بتدريس علم النفس الرياضي، فهو يشارك بشكل مكثّف في تدريس التدريب بدايةً من الرياضات الشبابية وصولًا إلى السباقات الأولمبية. كما أنه يقوم بدور استشاري التدريب على المهارات الذهنية للاعبين المحترفين، والرياضيين الأولمبيين، والرياضيين العالميين، وعمل في السنوات الأخيرة كمدرّب تنفيذي لقادة الأعمال الحرة والمهتمين بتعزيز أداء مؤسساتهم.

يقطن جولد في مدينة أوكيموس Okemos بولاية ميشيغان برفقة زوجته ديب Deb، وهو أب لولدين هما: Kevin وبرايين Brian. يستمتع جولد في وقت فراغه بممارسة السباحة، وأنشطة اللياقة البدنية، وقضاء الوقت مع عائلته.

تمهيد

غيّر علم النفس الرياضي والتمرينات حياتنا وحياة العديد من الرياضيين والمدربين والكثير من المهتمين بالرياضة والتمرينات، ممن قُمنّا بالعمل معهم أو تدريبهم على مرّ السنين، ولشعورنا بالدعم من خلال دراستنا لهذا المجال، نرغب مرة أخرى في تقديم شيء ما لمجال عملنا من خلال كتابة هذا الكتاب الدراسي التمهيدي الشامل لعلم نفس الرياضة والتمرينات. كان الهدف من الطبقات الخمس الأولى إنشاء كتاب تمهيدي لمقرر علم نفس الرياضة والتمرينات؛ لسد الهوة الموجودة بين الأبحاث والتطبيقات الحديثة، والاستفادة من أفضل ما تمّ تعلّمه من المدربين والعلماء ومسؤولي التمرينات والطب الرياضي والرعاية الصحية والرياضيين. وهذا التوجه العام ما زال متبعًا في طبعتنا السادسة.

بعد الطبقات الخمس الأولى تلقينا قدرًا كبيرًا من التغذية الراجعة، من المعلمين والطلاب؛ مما يشير إلى نجاحنا في الوصول إلى الهدف. ولقد أسعدنا مساهمة الكتاب في ملء الفراغ الحاصل في تدريس علم نفس الرياضة والتمرينات. ولكن كما هو الحال مع أي كتاب أكاديمي، غالبًا ما يكون هناك مجال للتحسين والتحديث، وبالتالي قررنا كتابة الطبعة السادسة. في هذه الطبعة، تمّ التمسك بالأهداف والغايات الأساسية الموجودة في الطبقات الخمس الأولى وحاولنا أيضًا إدراج التعليقات والاقتراحات الثاقبة التي تلقيناها من أجل جعل الطبعة السادسة أفضل. ولأن أعضاء هيئة التدريس والطلاب

للمُدْرِب

يبدو وكأنهم يرغبون في الإبقاء على توجّهاتنا الأساسية وتصميمنا للكتاب، قرّرنا عدم إجراء "تغييرات شاملة"، على الرغم من أنه تمّ بالتأكيد إجراء تغييرات. على سبيل المثال، قُمنّا بتحديث كل فصل بأحدث الأبحاث والتطبيقات في مجال علم نفس الرياضة والتمرينات، متضمنًا تحديث المراجع لتشمل مصادر أكثر حداثة. وكانت هذه التغييرات في بعض الحالات واسعة النطاق؛ لأن الأبحاث والمصادر المترتبة عليها فيما يتعلق بأفضل التطبيقات قد تطوّرت بشكل ملحوظ. في فصول أخرى، كانت التغييرات أقل دراماتيكية؛ لأن هذه المجالات الخاصة لم تنمّ أو لم تتغير بشكل ملحوظ في السنوات القليلة الماضية. كما تمّ تقديم أمثلة عملية أكثر حداثة ودراسات حالة وحكايات؛ لمساعدة الطلاب على فهم مختلف النظريات والمفاهيم والأبحاث. بعد كل فصل يتم تقديم أسئلة متعمقة وفرص للطلاب للتفكير بشكل نقدي حول تطبيقات المادة، مما يقودنا من البحث إلى التطبيق. مرة أخرى قمنّا في هذه الطبعة الأخيرة، باستخدام أربعة ألوان؛ الأمر الذي يجعل المواضيع أكثر حيوية، وأكثر من ذلك تعزيز القراءة والفهم.

تمّ بذل الكثير من الوقت لتحسين مجموعة برامج إضافية، لمساعدة المرشدين على توفير أفضل بيئة تعليمية لطلابهم. وبرفقة الكتاب شرح للتعليمات الإضافية. للوصول إلى مجموعة البرامج، عليك زيارة ملف عرض للمادة، ومرفق معه بنك صور. www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology

مجموعة العروض التقديمية وبنك الصور

تحتوي مجموعة العروض التقديمية على أكثر من ١٠٠٠ شريحة استنادًا على المادة الموجودة في الكتاب. إضافةً إلى ذلك، أكثر من ٥٠ شريحة تشتمل على الأرقام الرئيسة والجداول من نصوص الكتاب، وأكثر من ١٠٠ شريحة مرتبطة بمقاطع الفيديو للتعليمات الجديدة (انظر أدناه لمزيد من المناقشة حول هذا الملحق الجديد). على الرغم من قيامنا بتبسيط الموضوع، إلا أننا لم نقتطع عمدًا الكثير من محتوى الإصدارات السابقة للشرائح. لا يستخدم أو يعلم كل المدرسين جميع الفصول في الكتاب، ويقضى بعض المعلمين المزيد من الوقت في فصول معينة مقارنةً بغيرها. لذلك، لم نرغب في خفض محتوى مجموعة العروض التقديمية؛ لعلّنا أنه سيتم استخدامها. لا تتردد في تعديل الشرائح حسب الحاجة بحيث تتناسب مع احتياجاتك. يتضمّن بنك الصور (الجديد في الطبعة السادسة) جميع الأرقام والجداول من الكتاب، مفصولة بالفصول. ويمكن إضافة هذه العناصر إلى مجموعة العروض التقديمية، ونشرات الطالب، وما إلى ذلك.

مجاميع اختبار: يوجد في مجاميع الاختبار أكثر من ٧٨٠ سؤالاً للاختيار المتعدد، يتم الاختيار من بينها، استناداً إلى مادة الكتاب. تمّ تحديث الأسئلة لتعكس المحتوى الجديد الذي تمت إضافته إلى متن الكتاب.

اختبارات لكل فصل

الاختبارات الفصلية هي جديد الطبعة السادسة. هذا النظام لإدارة التعلّم (LMS) (Learning Management System) اختبارات جاهزة ومتوافقة يمكن استخدامها لقياس تعلّم الطلاب لأهمّ المفاهيم لكل فصل. تم تضمين مائتي وأربعين سؤالاً (عشرة أسئلة لكل فصل) في شكل اختيار من متعدد.

دليل المعلم: يُوفّر دليل المعلم تعليمات مع أمثلة مخطّطة لتنظيم المحاضرات والفصول. ويشمل أيضاً تمارين فصلية إضافية، وتخطيطاً فصلياً مُفضّلاً لتسليط الضوء على المواضيع الرئيسية لمناقشة المتن لكل فصل. يسرد دليل المعلم أيضاً أنشطة توجيهية للدراسة على شبكة الإنترنت لكل فصل، ويُسلّط الضوء على تلك الأنشطة التي يدعمها الفيديو، ومعظمها فيديوهات جديدة لهذه الطبعة.

فيديو المعلم: جديد الطبعة السادسة مكتبة من مقاطع الفيديو على الإنترنت التي يمكن للمعلمين استخدامها خلال محاضراتهم الشخصية في الفصل أو الدورات على الإنترنت. وتشتمل أسرطة الفيديو على مقابلات مع كبار الخبراء في هذا المجال، وإظهار تقنيات علم النفس الرياضي والتمرينات، ومقابلات مع المدربين والرياضيين والممارسين. هناك سبعة وسبعون مقطع فيديو مضمّنة، وتتطابق مع معظم الفصول الأربعة والعشرين من متن الكتاب. وترتبط أيضاً مقاطع الفيديو هذه بمجموعة العروض التقديمية. وتشتمل أيضاً مكتبة الفيديو هذه على ٣٢ شريط فيديو، يرافقها دليل أنشطة للدراسة على شبكة الإنترنت. وعليه، ما مجموعه ١٢٢ شريط فيديو متاح في هذا الملحق لوحده. وترتبط مقاطع الفيديو هذه أيضاً بعرض حزمة البرامج. (ملاحظة: يجب أن يكون لديك اتصال بالإنترنت لعرض محتوى هذا الفيديو).

دليل دراسة الويب (شبكة الإنترنت): يتضمن دليل الدراسة على شبكة الإنترنت التدريبات، والملفات الصوتية، ومقاطع الفيديو التي تجلب الحياة، وتُعزّز أبرز النقاط التي نُوقشت في متن الكتاب، وتساعد على إشراك المتعلمين اليوم، الذين ينمون باستخدام التكنولوجيا. لقد احتفظنا بمعظم التمارين من الطبعة الخامسة، وقمنا بإضافة عدد قليل جديد منها، فضلاً عن المزيد من محتوى الفيديو.

سوف يحصل الطلاب على دخول بلا مقابل إلى دليل الدراسة على شبكة الإنترنت عند شراء نسخة جديدة من الكتاب. ويشتمل دليل الدراسة على ميزات المقابلات الصوتية والفيديو مع كبار علماء نفس الرياضة وهم يتحدثون عن أبحاثهم والموضوعات من فصول محددة. إضافةً إلى ذلك، هناك تمارين يمكن أن تكتمل داخل أو خارج الفصل وعينة للقياسات النفسية. ويهدف دليل الدراسة هذا على شبكة الإنترنت لاستكمال وتكملة ما هو في متن الكتاب، والمساعدة على إحياء المادة. ونحن نُشجّع المعلم على دمج هذه المواد على الإنترنت في دوراتهم متى ما كان ذلك مناسباً.

عند الانتهاء من تدريس المادة، نوّد أن نسمع منك بشأن أفكارك حول الكتاب. كتبنا هذا الكتاب المدرسي للطلاب، ولكن المعلمين في وضع ممتاز لإعطاء التغذية الراجعة؛ للمساعدة على تلبية احتياجات الطلاب بشكل أفضل في المستقبل. (ساعدتنا التغذية الراجعة السابقة كثيراً في تنقيح الطباعات الخمس الأولى). نأمل أن تستمتع بتعليم علم نفس الرياضة والتمرينات بقدر الإمكان.

للطلاب

دراسة السلوك البشري موضوع مهم ومعقد؛ لذا، وللسنوات عديدة فتن الأفراد. يُركّز هذا الكتاب على السلوك البشري في مواقف نوعية محددة، وهي المواقف الرياضية والتمرينات. بشكل عام، يدرس علم النفس الرياضي ما الذي يدفع الأفراد، وما الذي يغضبهم، وما الذي يخيفهم، وكيف يُنظّمون أفكارهم ومشاعرهم وعواطفهم، وكيف يمكن أن تكون سلوكياتهم أكثر فاعليةً.

ربما ترغب في أن تكون مُتخصّصاً في تعليم التربية البدنية، أو مدرباً، أو مُوجّه لياقة بدنية، أو مُدرّباً رياضياً أو أخصائياً طب رياضي، أو حتى أخصائياً نفسياً رياضياً. أو ربما ببساطة مهتم بسلوك الأفراد في المواقف الرياضية والتمرينات، ولماذا يتصرفون بهذه الطريقة. باختصار، تمّ تصميم أسس علم نفس الرياضة والتمرينات لتلبية الحاجة للحصول على المعلومات. ونأمل أن يُوفّر لك لمحةً عامةً عن علم نفس الرياضة والتمرينات، وسد الهوة بين البحث والتطبيق، ونقل المبادئ الأساسية للتطبيقات المهنية، وضبط بعض الانفعالات في عالم الرياضة والتمرينات.

خريطة طريق لفهم علم نفس الرياضة والتمرينات

لا يصعد معظمنا السيارة لبدء رحلة طويلة دون الوضع في الاعتبار خطة وجهة الوصول إلى الهدف. يمكنك اختيار مكان معين، واستخدام خارطة طريق أو جهاز جي بي إس (GPS) للعثور على أفضل الطرق وأكثرها متعةً.

من المفارقات الغربية قيام بعض الطلاب بقراءة الكتب المدرسية، دون وجود خطة أو وجهة تعليمية (بخلاف استيفاء الواجبات لليوم التالي، والانتهاء منها في الوقت المحدد). إن الفشل في تحديد هدف وخطة لدراسة الكتب الدراسية الخاصة بك، مثل القيادة دون خريطة ووجهة الطريق أو نظام تحديد المواقع: ننفق الكثير من الوقت في القيادة بلا هدف.

فهْمُنَا لعلم نفس الرياضة والتمرينات سيكون أسهل إذا تمَّ وَضْعُ خطة والحفاظ على الهدف الموضوع في الاعتبار أثناء قراءة الكتاب. هدفنا هو أن نُوقِّرَ لكم معظم ما هو حديث ومرتبطة بالمعرفة والمعلومات ذات العلاقة بمجال علم نفس الرياضة والتمرينات. ومع ذلك، فإننا نريد أن نجلب لك هذه المعرفة بطريقة تجدها سهلة الاستعمال، وبالتالي يمكن تنفيذها بسهولة في حياتك الشخصية والمهنية اليومية. نحن لا نشعر بأن رحلتك سوف تكون كاملةً حتى إن كُنْتَ قادرًا على اتخاذ هذه المعلومات واستخدامها في الحياة اليومية. يمكنك استخدام هذه المقدمة كخارطة طريق لتحقيق هدفين: (أ) فهم أفضل لعلم نفس الرياضة والتمرينات، و(ب) فهم كيفية استخدام أو تطبيق المعارف في علم نفس الرياضة والتمرينات.

يحتوي هذا الكتاب على سبعة أبواب، هي:

١- بداية رحلتك.

٢- التعلُّم عن المشاركين.

٣- فهم البيئة الرياضية والتمرينات.

٤- التركيز على عمليات الجماعة.

٥- تحسين الأداء.

٦- تعزيز الصحة النفسية.

٧- تسهيل النمو النفسي والتطوُّر.

على الرغم من أن هذه الأبواب وفصولها تعمل بشكل جيد عند قراءتها بالترتيب، قد يختار المعلم تغيير الترتيب لتناسب فصلًا معينًا. مثل هذا التغيير قد يكون مقبولًا، فقد تمَّ تصميم كل فصل لوحده، ولا يعتمد على معرفة الفصول السابقة، والاستثناء الوحيد لهذا المبدأ التوجيهي هو الفصل الأول، والذي نُوصي دائمًا بوجود قراءته أولًا، خاصةً إذا كان هذا هو مقدمتك في هذا المجال. إذا كان مساعدًا، فكِّر في الفصول بشكل منفرد بطريق مسار يكمل الرحلة. كل توقُّف فردي (فصل) ضروري لإنشاء مسار يقودك إلى الوجهة، ولكن يمكنك اختيار تخطي فصل معين، أو البقاء في فصل فقط لفترة قصيرة، أو بدء المسار من الطرف الآخر. كل الفصول ضرورية لإكمال المسار، ولكن ليس من المفترض أن تقوم بزيارة كل فصل للوصول إلى نهاية الطريق.

سوف تساعدك مجموعة التطبيقات في كل فصل على التحرك من خلال الكتاب في أي ترتيب يحدده المعلم، ويساعد النموذج في هذه المقدمة على ربط التفاصيل ببعضها البعض في شكل متماسك. لذلك، سترى ثماني نقاط مفيدة للتوقف أثناء رحلتك لفهم علم نفس الرياضة والتمرينات. الباب الأول، بداية رحلتك، هو المكان الذي تستعدُّ فيه للرحلة. في الفصل الأول يتم تعريفك بمجال علم نفس الرياضة والتمرينات، وتاريخه، واتجاهاته المعاصرة والمسارات المستقبلية المحتملة. سوف تتعلم أيضًا كيف يرتبط البحث بالتطبيق، وكيف يمكنك جعل هذا الشرط أقوى.

المحطة التالية من الرحلة هي الباب الثاني، التعلُّم عن المشاركين. التعليم والتدريب، والتمرينات الرياضية الفعَّالة، مستندًا على فهم البنية النفسية للأفراد الذين تعمل معهم؛ ما يجعلها علامة فارقةً. وبالتالي، تركز الفصول الثلاثة في هذا الباب على الأفراد، سواء كانوا ممارسين أو رياضيين أو عملاء أو إعادة تأهيل أو تلاميذ تربية بدنية. سوف تساعد هذه المواضيع على فهم الأفراد من حيث شخصياتهم، وتوجهات الدافعية، ودافع الإنجاز، والتنافسية، ومستويات القلق.

يجب عليك أيضًا النظر إلى المواقف أو البيئات التي يعمل فيها الأفراد. ولهذا السبب يفحص الباب الثالث، فهم بيئة الرياضة والتمرينات، والتأثيرات البيئية الرئيسية التي تؤثر على المشاركين في الرياضة والتمرينات. سوف تتعلَّم عن المنافسة والتعاون، وكيف تؤثر التغذية الراجعة والتعزيز على الأفراد. المحطة الرابعة في رحلتك هي الباب الرابع، التركيز على عمليات الجماعة، والتي تُركِّز على العمل مع الجماعات. يعمل معظم المعلمين والمدربين وقادة التمارين مع الجماعات؛ لذلك من المهم فهم ديناميكيات الفريق، وتماسك الجماعة، والقيادة، والاتصال. ويتم تضمين مواضيع مثل تماسك الجماعة، والتخاذل الاجتماعي، وهيكل الجماعة، وأساليب القيادة في هذا الباب.

تعزيز الأداء الفردي يعدُّ الدعامة الأساسية لعلم نفس الرياضة والتمرينات. لهذا السبب؛ الباب الخامس (تحسين الأداء) أحد التوقفات الأطول في رحلتنا، ويتكون من ستة فصول. هنا سوف تتعلم كيفية تطوير برنامج التدريب على المهارات النفسية لتنظيم الاستثارة، واستخدام التصوُّر الذهني لتحسين الأداء، وتعزيز الثقة بالنفس، ووضع أهداف فاعلة، وتعزيز التركيز.

الباب السادس: تعزيز الصحة النفسية والرفاهية، يقدم لنا الأدوار المشتركة لعلم النفس والنمو البدني لدفع الأفراد إلى ممارسة التمرينات، والتمتع بفوائد ممارستها، وعلاج الإصابات الرياضية، والمساعدة في إعادة التأهيل. سوف تجد هنا معلومات مهمة حول مكافحة استخدام المنشطات، واضطرابات الأكل، وممارسة الإدمان، والإفراط في التدريب.

- إحدى أهم الوظائف التي يمتلكها المهنيون في علم نفس الرياضة والتمرينات هي مساعدة الأفراد على النمو النفسي وتطوير الشخصية. الباب السابع: تسهيل النمو النفسي والتطور، يختتم الكتاب مع مناقشة ثلاث قضايا خاصة: الأطفال الصغار في الرياضة، والعدوان، وتطوير الشخصية. ينتهي الكتاب بجزء قصير أطلقنا عليه اسم "استمرار الرحلة". هنا، تمَّ تعزيز توجُّه البحث إلى التطبيق في الكتاب. بعد دراسة الأبواب السبعة من الكتاب سيكون لديك ليس فقط فكرة ممتازة عما يتضمنه علم نفس الرياضة والتمرينات؛ ولكن أيضًا معرفة محددة لكيفية استخدام المعلومات بشكل فعّال. خريطة أو نظام تحديد المواقع لا يعمل بشكل جيد إذا لم يتمَّ استخدامه. وهذا ينطبق أيضًا على النموذج الذي أنشأناه. لذلك، قبل أن تقرأ فصلًا، انظر أين يكون موقعه المناسب من الرحلة الشاملة. أثناء قراءة كل فصل، اسأل نفسك هذه الأسئلة:
- ١- ما الذي يمكنني فعله كمهني لاستخدام هذه المعلومات بشكل فعّال؟
 - ٢- ما الاعتبارات الشخصية والموقفية التي ستؤثر على كيفية استخدامي لهذه المعلومات أو تعديلها؟
 - ٣- هل سيكون هدي في الأساسي في استخدام هذه المعلومات هو مساعدة المشاركين على تعزيز الأداء وتطوير نمو الشخصية، أو مجموعة من هذه الأهداف؟
 - ٤- كيف يمكنني دمج هذه المعلومات واستخلاص استراتيجيات مؤثرة وفاعلة للممارسة؟

مساعدة للرحلة

لقد حاولنا جعل هذا الكتاب سهل الاستعمال في عدة طرق، سواء من خلال ميزات الكتاب الدراسي، وكذلك من خلال الموارد على الإنترنت.

ميزات الكتاب

هناك العديد من عناصر الكتاب الدراسي تساعدك على تحديد والاحتفاظ بالمعلومات الأساسية. النقاط الرئيسية في كل فصل تلخص المعلومات التي من الأهمية بمكان تذكُّرها، فيما يلي مثال للنقاط الأساسية:

نقطة رئيسية: علم نفس الرياضة والتمرينات هو الدراسة العلمية لسلوك الأفراد في النشاط الرياضي والبدني، والتطبيق العملي لتلك المعارف.

تسليط الضوء الجانبي على الأبحاث الجديدة، ودراسات الحالة، وأمثلة الأبحاث التطبيقية. يتم تحديد دراسات الحالة بواسطة الجزء الخاص بوسائل التعلم:

في نهاية كل فصل، ستجد وسائل للتعلم - ملخص الفصل، قائمة من المصطلحات الرئيسية، أسئلة مراجعة، وأسئلة للتفكير النقدي التي قد تتيح لك معرفة ما إذا كان لديك فهم دقيق لمحتوى الفصل، والتي سوف تعطيك فرصة لتحليل متعمق للمواضيع المهمة.

دليل الدراسة على شبكة الإنترنت (WSG)

دليل الدراسة على شبكة الإنترنت، وهو أيضًا مصدر قيم للاستخدام أثناء تصفحك للكتاب. وتم تطوير دليل الدراسة على شبكة الإنترنت لمساعدة الطلاب على فهم المادة، والمفاهيم في هذه النسخة. ويشتمل دليل الدراسة على شبكة الإنترنت على أنشطة: للمساعدة على جعل مادة الكتاب تفاعلية، وتعطي فرصة للتفكير في المفاهيم بعمق. لقد تمَّ إجراء مقابلات مع بعض كبار المختصين في علم النفس الرياضي في العالم بحيث يمكنك سماعهم أو رؤيتهم يتحدثون عن عملهم وأبحاثهم وكيفية ارتباطهم بالمادة الموجودة في الكتاب. ستتمكَّن أيضًا من مشاهدة مقاطع الفيديو وإجراء تقييمات ذاتية تفاعلية كاملة. ستشاهد في جميع أنحاء الكتاب وسائل الشرح لهذه الأنواع المختلفة من أنشطة دليل الدراسة على شبكة الإنترنت:

رحلة: تحتوي الافتتاحية في كل باب على نشاط بسؤال مفتوح، سؤال يثير التفكير لمساعدتك على مواصلة استكشاف المرحلة من رحلتك من خلال مجال علم النفس الرياضي الذي تتعلم عنه.

الاستماع: في هذه الأنشطة، يتم توجيهك لمشاهدة أو الاستماع إلى مقابلة صوتية أو بالفيديو. ستتاح لك بعد ذلك فرصة لتسجيل تعليقاتك على ما سمعته في مستند قابل للتحميل وإرساله إلى معلمك، إذا طلب منك ذلك.

رؤية: تُوجِّهك هذه الأنشطة لمشاهدة فيديو يُظهر المختصين في علم النفس الرياضي أثناء العمل، سواء كان التحدُّث مباشرة مع الرياضي، أو شرح التمرينات، أو مناقشة موضوع مهم. بالنسبة لكثير من الأنشطة، ستتاح لك فرصة لتسجيل تعليقاتك على ما شاهدته في الملفات التي تمَّ تحميلها وإرسالها إلى معلمك، إذا طلب منك ذلك.

اكتشف: في كل فصل، يتم توجيهك إلى الأنشطة التي تطلب منك إكمال التقييمات الذاتية أو تطبيق المفاهيم التي تعلمتها من الكتاب إلى مواقف في العالم الحقيقي. توفر لك العديد من هذه الأنشطة وثائق قابلة لتحميل والتي تُوفّر إطارًا لتسجيل ردودك. إذا قام معلمك بتحديد أنشطة كواجبات منزلية، يمكنك حفظ المستند ثم إرساله إلكترونيًا أو طباعة المستند وتقديمه يدويًا.

يمكنك الدخول على الأنشطة من خلال الذهاب إلى

www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology. في بعض الحالات، قد يُقدّم لك معلمك هذه الأنشطة في شكل

آخر. إذا كان معلمك يمكن من الدخول على الأنشطة من خلال نظام إدارة التعلم (LMS) (learning management system)، اتبع الإرشادات المقدمة من المعلم. نأمل أن تجد دليل الدراسة هذا على شبكة الإنترنت (WSG) غنيًا بالمعلومات، وممتعًا ومثيرًا للاهتمام، مجرد وسيلة أخرى لتعزيز التعلم وتقدير المواد المعروضة في هذا الكتاب الدراسي. ابدأ تجربة دليل الدراسة على شبكة الإنترنت (WSG) من خلال إكمال هذه الأنشطة الثلاثة الأولى:

رؤية: في مقدمة النشاط الأول، الدكتور دان فولد (Dan Gould)، أحد المؤلفين لهذا الكتاب، يقدم لك مجال علم نفس الرياضة والتمرينات.

اكتشف: لتقييم مستواك المعرفي الحالي نحو علم نفس الرياضة والتمرينات، خذ اختبارًا قصيرًا في دليل الدراسة على شبكة الإنترنت (انظر إلى

مقدمة النشاط رقم ٢).

اكتشف: أكمل أنشطة المقدمة رقم ٣؛ للنظر في أدوار ومسؤوليات المهنيين في علوم الحركة وعلوم الرياضة.

المحتويات

هـ.....	شكر وتقدير
ز.....	عن المترجمين
ط.....	مقدمة المترجمين
ك.....	معلومات عن مؤلفي الكتاب
م.....	تمهيد

الباب الأول: بداية رحلتك

٣.....	الفصل الأول: مرحبًا بك في علم نفس الرياضة والتمرينات WELCOME TO SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY
٤.....	تعريف علم نفس الرياضة والتمرينات
٥.....	المختصون في علم النفس الرياضي
٦.....	التمييز بين اثنين من التخصصات
٨.....	مراجعة تاريخية لعلم نفس الرياضة والتمرينات
١٤.....	التركيز على علم نفس الرياضة والتمرينات في جميع أنحاء العالم
١٥.....	ردم الهوة بين العلم والتطبيق
٢٠.....	الاختيار من التوجهات المتعددة لعلم نفس الرياضة والتمرينات
٢٢.....	فهم الاتجاهات الحالية والمستقبلية
٢٤.....	وسائل تعليمية

الباب الثاني: التعلم عند المشاركين

٢٩.....	الفصل الثاني: الشخصية والرياضة PERSONALITY AND SPORT
٢٩.....	تعريف الشخصية
٣١.....	فهم تركيبة الشخصية
٣١.....	دراسة الشخصية من وجهات النظر الخمس
٣٦.....	قياس الشخصية
٣٩.....	استخدام القياسات النفسية
٤٥.....	اختبار الاستراتيجيات المعرفية والنجاح
٤٨.....	تحديد دورك لفهم الشخصية
٤٩.....	وسائل تعليمية

٥١	الفصل الثالث: الدافعية MOTIVATION
٥١	تعريف الدافعية
٥٢	مراجعة ثلاثة توجهات للدافعية
٥٤	المبادئ الخمسة الإرشادية لبناء الدافعية
٥٩	تطوير رؤية واقعية للدافعية
٦٩	استخدام دافعية الإنجاز في الممارسة المهنية
٧٢	وسائل تعليمية

٧٥	الفصل الرابع: الاستثارة والضغط والقلق AROUSAL, STRESS, AND ANXIETY
٧٥	تعريف الاستثارة والقلق
٧٨	قياس الاستثارة والقلق
٨١	تحديد مصادر الضغوط والقلق
٩٣	تطبيقات معرفية على الممارسات الاحترافية
٩٦	وسائل تعليمية

الباب الثالث: فهم بيئات الرياضة وممارستها

١٠١	الفصل الخامس: المنافسة والتعاون COMPETITION AND COOPERATION
١٠١	تعريف المنافسة والتعاون
١٠٣	النظر للمنافسة كأحداث
١٠٦	مراجعة دراسات المنافسة والتعاون
١١٠	تحديد ما إذا كانت المنافسة جيدة أم سيئة
١١٣	تعزيز التعاون
١١٧	وسائل تعليمية

١١٩	الفصل السادس: التغذية الراجعة والتعزيز والدافع الذاتي FEEDBACK, REINFORCEMENT, AND INTRINSIC MOTIVATION
١١٩	مبادئ التعزيز
١٢٠	طرق التأثير على السلوك
١٢١	إرشادات لاستخدام التعزيز الإيجابي
١٢٤	مبادئ إرشادية لاستخدام العقاب
١٢٦	تعديل السلوك في الرياضة
١٢٩	الدوافع الداخلية والمكافآت الخارجية
١٣٢	نظرية التقييم المعرفي
١٣٤	كيف تؤثر المكافآت الخارجية على الدوافع الداخلية في الرياضة
١٣٦	استراتيجيات لزيادة الدوافع الداخلية
١٣٧	الطلاقة- دراسة حالة للدوافع الذاتية
١٤٢	وسائل تعليمية

الباب الرابع: التركيز على عمليات الجماعات

١٤٧	الفصل السابع: ديناميات الجماعة والفريق GROUP AND TEAM DYNAMICS
١٤٨	التعرف على الفرق بين الجماعات والفرق

١٤٨	تحديد ثلاث نظريات لتطوير الجماعة
١٥٠	فهم تكوين الجماعة
١٥٥	إيجاد المناخ الفاعل للفريق
١٦٢	زيادة التعرف على الأداء الفردي
١٦٣	وسائل تعليمية
١٦٥	الفصل الثامن: تماسك الجماعة GROUP COHESION
١٦٦	تعريف التماسك
١٦٧	النموذج المفاهيمي للتماسك
١٦٩	أدوات قياس التماسك
١٧١	العلاقة بين التماسك والأداء
١٧٣	عوامل أخرى مرتبطة بالتماسك
١٧٦	استراتيجيات تعزيز التماسك
١٧٩	إرشادات لبناء تماسك الفريق
١٨٤	وسائل تعليمية
١٨٧	الفصل التاسع: القيادة LEADERSHIP
١٨٧	تعريف القيادة
١٨٩	اتجاهات دراسة القيادة
١٩٣	الاتجاه التفاعلي الموجة للقيادة الرياضية
١٩٨	دراسة النموذج المتعدد الأبعاد للقيادة الرياضية
٢٠٠	المكونات الأربعة للقيادة الفاعلة
٢٠٣	فن القيادة
٢٠٤	وسائل تعليمية
٢٠٥	الفصل العاشر: الاتصال COMMUNICATION
٢٠٦	فهم عمليات الاتصال
٢٠٧	إرسال الرسائل بشكل فعّال
٢١٣	الاستقبال الفاعل للرسالة
٢١٧	الاعتراف بانهيار الاتصال
٢١٨	تحسين الاتصال
٢٢٢	تقديم النقد البنّاء
٢٢٣	وسائل تعليمية
الباب الخامس: تطوير الأداء	
٢٢٧	الفصل الحادي عشر: مقدمة في التدريب على المهارات النفسية INTRODUCTION TO PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING
٢٢٧	ما مستلزمات التدريب على المهارات النفسية
٢٢٨	ما أهمية التدريب على المهارات النفسية
٢٣٠	لماذا يهمل المشاركون في الرياضة والتمرين التدريب على المهارات النفسية
٢٣٢	الخرافات الشائعة حول التدريب على المهارات النفسية

٢٣٤ الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية
٢٣٥ فاعلية التدريب على المهارات النفسية
٢٣٦ المراحل الثلاث لبرامج التدريب على المهارات النفسية
٢٣٧ التنظيم الذاتي: الهدف النهائي من التدريب على المهارات النفسية
٢٣٩ من ينبغي أن يقوم بتنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية؟
٢٣٩ متى يتم تنفيذ برنامج التدريب على المهارات النفسية؟
٢٤١ تطوير برنامج التدريب على المهارات النفسية
٢٤٧ المشاكل الشائعة في تنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية
٢٤٨ وسائل تعليمية

٢٥١ الفصل الثاني عشر: تنظيم الاستثارة AROUSAL REGULATION
٢٥٢ زيادة الوعي الذاتي للاستثارة
٢٥٣ استخدام تقنيات الحد من القلق
٢٦١ التعرف على فرضية الملاءمة
٢٦١ مواجهة الشدائد
٢٦٦ استخدام تقنيات ضخ الاستثارة
٢٦٨ وسائل تعليمية

٢٧١ الفصل الثالث عشر: التصوُّر IMAGERY
٢٧٣ الدلائل على فاعلية التصوُّر العقلي
٢٧٤ التصوُّر في الرياضة: متى، وأين، ولماذا، وما هو؟
٢٧٩ العوامل التي تؤثر على فاعلية التصوُّر العقلي
٢٨٠ كيف يعمل التصوُّر العقلي؟
٢٨٣ استخدامات التصوُّر العقلي
٢٨٥ مفاتيح التصوُّر الفعال
٢٨٨ كيف تُصمِّم برنامج تدريب على التصوُّر العقلي؟
٢٩٣ متى تستخدم التصوُّر العقلي؟
٢٩٥ وسائل تعليمية

٢٩٧ الفصل الرابع عشر: الثقة بالنفس SELF-CONFIDENCE
٢٩٨ تعريف الثقة بالنفس
٣٠٤ فهم كيفية تأثير التوقعات على الأداء
٣٠٨ شرح نظرية الفعالية الذاتية
٣١٣ قياس الثقة بالنفس
٣١٥ بناء الثقة بالنفس
٣٢٠ وسائل تعليمية

٣٢٣ الفصل الخامس عشر: وضع الأهداف GOAL SETTING
٣٢٤ تعريف الأهداف
٣٢٥ فعالية تحديد الهدف

٣٢٩	مبادئ تحديد الهدف
٣٣٥	تطوير الأهداف الجماعية
٣٣٧	تصميم نظام لتحديد الهدف
٣٣٩	المشاكل الشائعة في تحديد الهدف
٣٤١	وسائل تعليمية
٣٤٣	الفصل السادس عشر: التركيز CONCENTRATION
٣٤٧	شرح تركيز الانتباه: ثلاث عمليات
٣٤٩	ربط التركيز بالأداء الأمثل
٣٥٠	التعرف على أنواع تركيز الانتباه
٣٥١	التعرف على مشاكل الانتباه
٣٥٩	الاستعانة بالحديث مع الذات لتعزيز التركيز
٣٦٤	قياس مهارات الانتباه
٣٦٦	تحسين التركيز
٣٧٢	التطورات المستقبلية في تدريب التركيز
٣٧٣	وسائل مساعدة
	الباب السادس: تعزيز الحالة الصحية الجيدة
٣٧٧	الفصل السابع عشر: التمرين والصحة النفسية EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
٣٧٨	الحد من القلق والاكتئاب بالتدريب
٣٨٤	فهم تأثير التمرين على الصحة النفسية
٣٩٠	تعزيز نوعية الحياة بالتمرنات
٣٩١	دراسة ارتفاع الحالة المعنوية للعداء
٣٩٣	الاستعانة بالتمرين كعامل مساعد للعلاج
٣٩٤	وسائل تعليمية
٣٩٧	الفصل الثامن عشر: سلوك التمرين والالتزام EXERCISE BEHAVIOR AND ADHERENCE
٣٩٨	أسباب ممارسة التمرين
٤٠٠	أسباب عدم ممارسة التمرينات
٤٠٢	مشكلة الالتزام بالتمرين
٤٠٤	نظريات ونماذج سلوك التمرين
٤١٠	عوامل تحديد الالتزام بالتمرين
٤١٧	طرق التدخل في أماكن التمرين
٤١٨	استراتيجيات تعزيز الالتزام بالتمرين
٤٢٥	إرشادات تحسين الالتزام بالتمرين
٤٢٦	وسائل تعليمية
٤٢٩	الفصل التاسع عشر: علم النفس وإصابات الرياضيين ATHLETIC INJURIES AND PSYCHOLOGY
٤٢٩	ما هي الإصابة تحديداً؟
٤٣٠	أسباب الإصابة

٤٣٤	العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة
٤٣٤	بعض التفسيرات النفسية الأخرى للإصابة
٤٣٩	دور علم النفس الرياضي في إعادة التأهيل من الإصابة
٤٤١	التعرف على الرياضيين والمتدربين الذين لديهم خطورة حدوث الإصابة
٤٤٤	وسائل تعليمية

٤٤٧	الفصل العشرون: سلوكيات الإدمان والسلوكيات غير الصحية ADDICTIVE AN UNHEALTHY BEHAVIORS
٤٤٨	اضطرابات تناول الطعام
٤٥٤	العوامل المساهمة في بداية أعراض اضطراب تناول الطعام
٤٧٠	إدمان التمرين
٤٧٤	الرهان القهري: مشكلة الرهان على الفائز بالسباق
٤٧٧	وسائل تعليمية

٤٧٩	الفصل الحادي والعشرون: الاحتراق النفسي والتدريب الزائد BURNOUT AND OVERTRAINING
٤٨٠	تعريف التدريب الزائد، والذبول، الاحتراق النفسي
٤٨٣	مرات تكرار التدريب الزائد، والذبول، الاحتراق النفسي
٤٨٣	نماذج الإجهاد الشديد
٤٨٦	العوامل التي تؤدي إلى التدريب الزائد والاحتراق النفسي لدى الرياضي
٤٨٩	أعراض التدريب الزائد والاحتراق النفسي
٤٩٢	طرق قياس الاحتراق النفسي الشديد
٤٩٣	الاحتراق النفسي لدى المحترفين الرياضيين
٤٩٥	الوقاية ومعالجة الاحتراق النفسي والحد منه
٤٩٨	وسائل تعليمية

الباب السابع: تسهيل النمو والتطور النفسي

٥٠٣	الفصل الثاني والعشرون: علم النفس الرياضي والأطفال CHILDREN AND SPORT PSYCHOLOGY
٥٠٣	أهمية دراسة علم نفس الرياضيين الصغار
٥٠٤	أسباب مشاركة الأطفال وعدم مشاركتهم في الرياضة
٥٠٨	دور الأصدقاء في الرياضة الشبابية
٥١٠	الضغط والاحتراق النفسي في الرياضة التنافسية للأطفال
٥١٧	دور الوالدين
٥١٩	إضفاء الاحترافية على رياضة الأطفال
٥٢٣	وسائل تعليمية

٥٢٥	الفصل الثالث والعشرون: العنف في الرياضة AGGRESSION IN SPORT
٥٢٦	تعريف العنف
٥٢٩	فهم أسباب العنف
٥٣٢	دراسة العنف في الرياضة: اعتبارات خاصة
٥٣٨	وسائل تعليمية

٥٤١ CHARACTER DEVELOPMENT AND GOOD SPORTING BEHAVIOR الفصل الرابع والعشرون: تطور الشخصية والسلوك الرياضي الجيد
٥٤١ تعريف الشخصية، واللعب النظيف، والسلوك الرياضي الجيد
٥٤٤ تطوير الشخصية والسلوك الرياضي الجيد: ثلاثة مناهج نظرية
٥٤٨ تناول البحث حول التطور الأخلاقي
٥٤٨ فهم الصلة بين التفكير الأخلاقي والسلوك الأخلاقي
٥٥٠ دراسة الصلة بين تطور الشخصية والنشاط البدني
٥٥٥ توجيه التطبيق في تطور الشخصية
٥٥٩ وسائل تعليمية
٥٦١ استمر في الرحلة
٥٦٣ المراجع
٦٥٣ ثبت المصطلحات: إنجليزي - عربي
٦٦٣ كشف الموضوعات