

أكتب مقالة بحثية في واحدة فقط من الموضوعات التالية :

الموضوع الأول : الدافعية في الرياضة .
يعد موضوع الدافعية من الموضوعات الهامة في علم النفس والتي تبحث عن القوى التي تحرك سلوك الأفراد لما يقومون به من نشاط، ويحاولون تحقيقه (تناول هذا الموضوع موضحا) .

- المصطلحات المرتبطة بالدافعية
- مصادر الدافعية .
- مراحل تطور دافعية الممارسة الرياضية .
- الخصائص الشخصية للاعب التي يتميز بدافعية إنجاز عالية .
- فوائد وأنواع مهارة بناء الأهداف كوسيلة لزيادة الدافعية في التدريب والمنافسة .
- نموذج لتنمية الدافعية لدي اللاعبين في مجال تخصصك .
- وضع الفرق بين هدف النتائج وهدف الأداء من خلال مثال تطبيقي في مجال تخصصك .

الموضوع الثاني : القلق والانفعالات في المنافسات الرياضية .
يعتبر القلق والانفعالات أحد الموضوعات الهامة والرئيسية في علم النفس الرياضي الذي لهما تأثير علي أداء اللاعب الرياضي، وقد يكون لهما تأثير بشكل إيجابي فيحفز اللاعب لبذل جهد أكثر، أو تأثير بشكل سلبي فيعمل علي إعاقة الأداء أو الفشل أو اللامبالاه (تناول هذا الموضوع موضحا) .

- مفهوم القلق .
- الأشكال التي يظهر بها القلق .
- تصنيفات وأنواع القلق في المجال الرياضي .
- مفهوم الانفعالات وتقسيمات (تصنيفات) وأنواع الانفعالات .
- خصائص الانفعالات .
- من خلال دراستك للقلق والانفعالات في الرياضة وضح بمثال تطبيقي في مجال تخصصك كيفية الكشف عن حالة القلق بالنسبة للاعب الرياضي .

الموضوع الثالث : الضغوط والاحترق النفسي للاعب الرياضي .
الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدي الفرد الرياضي، وأيضاً يعتبر الاحتراق هو الانهك النفسي الناتج عن بذل المجهود الزائد لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية والانسحاب وعدم الرضا (تناول هذا الموضوع موضحا) .

- مفهوم الضغط .
- مراحل الاستجابة للضغوط .
- مراحل عملية الضغط .
- أسباب الضغوط النفسية .
- مفهوم الاحتراق
- أعراض الاحتراق للاعب الرياضي ومصادره .
- كيفية التحكم في الضغوط النفسية .
- ينظر إلى الاحتراق النفسي علي أنه المرحلة المتأخرة من عدم التكيف البدني والنفسي للرياضي نتيجة التدريب الزائد، اشرح ذلك في ضوء مثال تطبيقي في رياضتك التخصصية .

الموضوع الرابع : العنف والعدوان في المنافسات الرياضية .
يحتل العنف والعدوان مكانة كبيرة في المنافسات الرياضية، لذلك أصبحت الرياضة أو أي نشاط رياضي ممارس له قوانينه ولوائحه وأنظمتها ومؤسساته للتغلب والحد من ظاهرة العنف والعدوان سواء بين اللاعبين أو الفرق الرياضية(تناول هذا الموضوع موضحاً) .

- مفهوم العنف والعدوان .
- أنواع العدوان
- نظريات السلوك العدواني .
- العوامل أو الأسباب والخبرات التي تؤدي إلى العدوان .
- السلوك العدواني والعوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية .
- أسباب السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين .
- هناك طرق عديدة لمكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية .
- من خلال دراستك للعنف والعدوان في الرياضة وضح بمثال تطبيقي في مجال تخصصك كيفية مكافحة سلوك التعصب والعنف والعدوان بين المشجعين في الرياضة .

الموضوع الخامس : العزو السببي والتفاؤل - التشاؤم في المنافسات الرياضية .
يفسر العزو السببي علي أنه البحث عن الأسباب التي يمكن أن ينسب إليها الفعل أو السلوك حيث يقوم الأفراد بتفسير السلوك في ضوء أسبابه لكي يفهموا ويستطيعوا أن يتحكموا فيما يدور حولهم من أحداث وفضلاً علي هذا يمكنهم التنبؤ بالأحداث والأفعال المستقبلية، كما يعد التفاؤل أحد المتغيرات الإيجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد ونظرتة للحياة وإيجابيته في حل المشكلات الحياتية والأسرية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة (تناول هذا الموضوع موضحاً) .

- مفهوم العزو السببي .
- أسباب العزو السببي .
- أبعاد العزو السببي (مركز التحكم) .
- نظريات العزو السببي .
- مفهوم التفاؤل وأنواعه .
- النظريات المفسرة للتفاؤل .
- من خلال دراستك كمدرّب لموضوع العزو ضع نموذج للعزو السببي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم للاعب الرياضي في رياضتك التخصصية .

(مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح)

(د / أية الله رضا ابراهيم)