

محتويات الكتاب

٥	المقدمة
٩	فهرس المحتويات
	الباب الأول
	مفهوم علم النفس الرياضى وأهميته للأداء الحركى
١٥	مفهوم علم النفس الرياضى
٢١	أهمية علم النفس الرياضى للأداء الحركى
٢٥	الأسس النفسية للإعداد البدنى فى كرة اليد
٢٢	الأسس النفسية للإعداد المهارى فى كرة اليد
٢٦	الأسس النفسية للإعداد الخططى فى كرة اليد
٢٩	متطلبات الأداء فى كرة اليد
٢٩	المتطلبات البدنية
٣٣	المتطلبات المهارية
٣٨	المتطلبات الخططية
٣٩	المتطلبات النفسية
٤٣	الانسجام النفسى مطلب أساسى وضرورى للاعبى وفريق كرة اليد
٤٦	العمليات العقلية العليا عند للاعبى كرة اليد
٦٣	شروط سرعة التفكير أثناء مباريات كرة اليد
٦٥	العلاقة بين التفكير عند لاعبى كرة اليد والمظاهر الانفعالية والإرادية
٦٦	طبيعة الإبداع فى التفكير الخططى عند لاعبى كرة اليد
٦٧	الصفات النفسية للاعبى كرة اليد
٧٣	دور الطبع المزاجى فى ظهور التوتر وتأثيره على أداءات اللاعب
٧٣	الحالة الانفعالية / الإرادية عند لاعبى كرة اليد

محتويات الكتاب

الباب الثاني

سيكلولوجية المباراة في كرة اليد

٧٩	حالة حمى البداية
٨٠	حالة عدم المبالاة بالبداية
٨١	حالة الاستعداد للكفاح
٨٤	ديناميكية الحالة النفسية للاعبين في أثناء المباراة
٩٤	الحالة النفسية للاعبين بعد المباراة
٩٧	كيف يمكن خلق خبرات النجاح وتلافى خبرات الفشل
٩٩	الإعداد النفسي للاعبين في كرة اليد
١٠٠	مكونات عملية الإعداد النفسي للاعبين في كرة اليد
١٠١	العمليات العقلية العليا
١٠١	الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
١٠٢	الحالة النفسية
١٠٦	تخطيط الإعداد النفسي في كرة اليد
١٠٧	نموذج لخطة سنوية للإعداد النفسي للاعبين وفريق كرة اليد
١١٠	إعداد العمليات العقلية العليا للاعبين في كرة اليد
١١٤	الإعداد النفسي باستخدام طرق التدريب العقلي
	التدريب العملي للجوانب النفسية والإرادية والعمليات العقلية العليا
١٢٣	باستخدام الأجهزة والاختبارات الورقية
	تنمية وتطوير الجوانب النفسية والإرادية والعمليات العقلية العليا للاعبين
١٢٣	كرة اليد ميدانياً
١٢٥	أولاً : تمرينات لحراس المرمى
	ثانياً : تمرينات للاعبين الميدان في كرة اليد باشتراك أو عدم اشتراك
١٥٧	حارس المرمى

محتويات الكتاب

الباب الثالث

إعداد الصفات النفسية للاعبين في كرة اليد

٢٨٧	الشروط العامة لتربية الصفات النفسية والإرادية
٢٩٠	أولاً : تربية المثابرة ورباطة الجأش والتحكم في النفس
٢٩٥	ثانياً : تربية القدرة على الحسم
٢٩٨	ثالثاً : تربية المبادرة
٣٠١	رابعاً : التعود على النظام والطاعة
٣٠٣	الإعداد النفسي للاعب والفريق للاشتراك في مباريات كرة اليد
٣٠٤	أولاً : جمع المعلومات الخاصة بالمباريات
٣٠٨	ثانياً : التقويم والتقويم الذاتي للفورمة الرياضية
٣١٠	ثالثاً : قيادة ووحدة وانسجام الفريق
٣١٨	رابعاً : تحديد الأهداف والمهام المشتركة في المباريات
٣٢١	خامساً : التنبؤ والبرمجة
٣٢٥	الإدارة الفنية للتدريب
٣٢٦	التخطيط في ضوء الأهداف
٣٢٧	سادساً : تنشيط الحالة الدافعية
٣٢٩	سابعاً : حفز القوى الإرادية
٣٣٠	الصعوبات التي يقابلها اللاعبون في المباريات
٣٣٠	أولاً : الصعوبات الموضوعية
٣٣٠	الصعوبات التي ترتبط بالإعداد البدني والحالة البدنية
٣٣١	الصعوبات التي ترتبط بتنفيذ الأساليب المهارية
٣٣١	صعوبات ترتبط بالنشاط الخططي للاعب كرة اليد
٣٣٣	ثانياً : الصعوبات الذاتية

٣٣٣	حالة ما قبل البداية السلبية
٣٣٤	الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات
٣٣٤	الخوف من الهزيمة
٣٣٤	الخوف من المنافس
٣٣٤	الخوف من المسؤولية
٣٣٤	الخوف من الإصابة
٣٣٥	ثامناً : التنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين
٣٣٦	تاسعاً : بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين
٣٣٩	عاشراً : تكوين حالة الاستعداد للكفاح
٣٤٣	حادى عشر : الاستعداد للاشتراك فى المباريات
٣٤٩	ثانى عشر : التعبئة النفسية لبدء المباراة
٣٥٠	ثالث عشر : الإعداد النفسى بعد المباراة

الباب الرابع

تشخيص حالة الإعداد النفسى للاعبى وفريق كرة اليد

٣٥٨	أولاً : اختبارات الشخصية
٣٩١	ثانياً : اختبارات مفهوم الذات
٤٠١	ثالثاً : اختبارات دافعية الإنجاز والتوجيه التنافسى والعزو (التعليل السلبى)
٤٢٢	رابعاً : اختبارات القلق
٤٤٨	خامساً : اختبارات السلوك الجازم والعدوان
٤٥٥	سادساً : اختبارات المهارات النفسية فى الرياضة
٤٦٩	المراجع العربية والأجنبية
٤٦٩	المراجع العربية
٤٧٤	المراجع الأجنبية

الباب الأول

- مفهوم علم النفس الرياضى وأهميته للأداء الحركى.
- الأسس النفسية للإعداد المهارى فى كرة اليد.
- متطلبات الأداء فى كرة اليد.
- الصفات النفسية للاعبى كرة اليد.