

كتاب على البحر السيق يهتم بتقديم بعض مجالات علم نفس الرياضة
التي ينبغي من المهتمون بتربية النشء في مجال الرياضة بشكل عام،
بالأخص والمدرب بصفة خاصة.

أن يحقق هذا الكتاب الغرض منه، وفي سبيل ذلك يحتاج المتخصص
بـ الرياضي (المعلم/ المدرب) إلى قراءة هذا الكتاب بعناية واهتمام. . وأن
تتأكد أكثر من مرة، ولدى الثقة أن المعلومات التي يضمها هذا الكتاب
ملائمة أن تصبح مدبراً أفضل، والأهم أن تستمتع بالتدريب، وإن كان
على مدى اهتمامك بالتطبيق والممارسة العملية للفكر الذي يحتويه هذا

الكتاب، أن أكون قد وفقت في معالجة موضوع هذا الكتاب، وأن يعم
فع شأن الرياضة وتحقيق حياة رياضية أفضل للنشء في مصر ووطننا

بشراً، أتوجه بالشكر والتقدير لكل من أسهم في إخراج هذا الكتاب
بشكله والنصيحة، وخاصة الزملاء الأعزاء بكلية التربية الرياضية للبنين
الذين منحهم بالشكر الأساتذة: د. أمين الخولي، د. جمال الشافعي،
د. عبد الرحمن، د. محمود أبو سمره، د. إبراهيم خليفة.

يسعدني أن أتقدم بالشكر إلى جميع العاملين بمؤسسة دار الفكر العربي
وودهم للمخلصة من أجل تطوير الكتاب التربوي في مجال التربية البدنية
والذي يعتبر هذا الكتاب ثمرة لهذه الجهود المخلصة.

والله ولي التوفيق،

المؤلف

د. أسامة كامل راتب

رمضان ١٤١٧هـ

يناير ١٩٩٧م

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٤، ٣	مقدمة الكتاب

الفصل الأول

كيف تصبح مدرباً ناجحاً

١١	- معرفة أهداف التدريب للناشئين
١٣	- التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهداف المدرب الشخصية
١٥	- أيهما أهم، الناشئ أم الفوز والمكسب؟
١٨	- ما هو أسلوب القيادة المناسب للتعامل مع الناشئين؟
١٩	- ما هي صفات المدرب الناجح الذي يتعامل مع الناشئين؟

الفصل الثاني

كيف تقيم نجاحك في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟

٢٨	ماذا يعني الاتصال (أسلوب التعامل) مع اللاعبين؟
٣١	لماذا يكون اتصالك (تعاملك) مع اللاعبين غير فعال؟
٣٤	كيف تقيم مهاراتك في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟

الفصل الثالث

كيف تحسن مهاراتك كمدرّب في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟

٤٣	- احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين
٤٦	- استخدام أسلوب التعامل الإيجابي، وتجنب الأسلوب السلبي
٤٧	مع اللاعبين
٤٩	- اهتم بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين
٥١	- الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين
٥٢	- إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب
٦٠	- استخدام مهارات الاتصال المتعددة في التعامل مع اللاعبين

الفصل الرابع

- كيف يقيم المدرب كفاءته في تعليم المهارات الرياضية للناشئين؟ ٦٥
- مفهوم تعليم المهارات الرياضية ٦٧
- مراحل تعليم المهارات الرياضية ٦٧
- أسس تعليم المهارات الرياضية ٧١
- تقييم المدرب كفاءته في تعليم المهارات الرياضية للناشئين ٩٠

الفصل الخامس

- ما أهم مبادئ التدريب التي يجب أن يراعيها المدرب مع الناشئين؟ ٩٥
- مبدأ: الاستعداد ٩٨
- مبدأ: التكيف ٩٩
- مبدأ: استعادة الشفاء ١٠٠
- مبدأ: الفروق الفردية ١٠٢
- مبدأ: زيادة الحمل ١٠٢
- مبدأ: التقدم بالحمل (التدرج) ١٠٣
- مبدأ: الخصوصية ١٠٥
- مبدأ: التنوع ١٠٦
- مبدأ: التدريب الطويل المدى ١٠٧
- مبدأ: الإحماء والتهدئة ١٠٧
- مبدأ: النتيجة العكسية (الارتداد) ١٠٨
- مبدأ: الشكل النموذجي لحمل التدريب ١٠٨

الفصل السادس

- كيف تتم مكافأة سلوك الناشئ في الرياضة؟ ١١١
- أيهما أكثر أهمية للناشئ، الدافع الذاتي الإثابة (المكافأة الذاتية) أم الدافع الخارجي (الإثابة المكافأة الخارجية)؟ ١١٣
- ما هو السلوك الذي يجب مكافأته؟ ١١٩

ما مقدار تكرار المكافأة؟ ١٢٣

متى تقدم المكافأة؟ ١٢٣

ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها؟ ١٢٥

كيف تتم مكافأة السلوك؟ ١٣٠

كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه؟ ١٣٣

الفصل السابع

كيف تطور دوافع الناشئ من خلال الممارسة الرياضية؟ ١٣٧

ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي؟ ١٣٩

كيف تتعرف على دوافع الناشئ نحو الرياضة؟ ١٤٠

كيف تطور دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية للناشئ؟ ١٤٧

كيف تطور دافع تقدير قيمة الذات للناشئ من خلال الممارسة الرياضية؟ ١٤٩

الفصل الثامن

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح

والفشل في المنافسة الرياضية؟ ١٥٥

- ما معنى دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧

- ما أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧

- كيف يتطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ؟ ١٥٨

- ما أهمية دافع إنجاز الرغبة في النجاح للناشئ؟ ١٦٠

- كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل؟ ١٦٤

- كيف توجه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء؟ ١٧٠

- كيف يمكن زيادة وعي الناشئ بقدراته وكفاءته؟ ١٧٣

الفصل التاسع

ما دور المدرب في توجيه انفعال قلق المنافسة للناشئ؟ ١٧٩

- ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئ؟ ١٨١

- ما أهم مصادر القلق لدى الناشئ؟ ١٨٣

- كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ؟ ١٨٨
- ما دور المدرب والآباء في توجيه قلق المنافسة للناشئ؟ ١٨٩

الفصل العاشر

ما أهم أساليب التعبئة النفسية التي تساعد اللاعب على تحقيق

- الطاقة البدنية والنفسية المثلى؟ ١٩٩
- مقدمة ٢٠١
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية للاعب؟ ٢٠٤
- كيف يمكن إنقاص التعبئة النفسية للاعب؟ ٢٠٨
- كيف يمكن إيقاف الأفكار السلبية التي تشتت انتباه اللاعب أثناء المنافسة؟ ٢١١
- كيف يمكن إنقاص التوتر النفسى للاعب أثناء المنافسة؟ ٢١٩
- كيف يتعامل المدرب مع انفعال الغضب لدى اللاعب أثناء المنافسة؟ ٢٢٢
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً للخصائص النفسية للاعب؟ ٢٢٤
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً لنوع الرياضة؟ ٢٢٦
- كيف نواجه تأخر فترة استجماع اللاعب لطاقته (البدنية/ النفسية) بعد التدريب أو المنافسة؟ ٢٢٨
- ما دور المدرب في توجيه الحالة الانفعالية للاعب بعد المنافسة؟ ٢٣٠
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية من خلال تنمية روح الفريق والتماسك بين اللاعبين؟ ٢٣٧

الفصل الحادى عشر

كيف تساعد الناشئ على مواجهة ضغوط التدريب التي تؤدي

- إلى احتراقه وانسحابه من الرياضة؟ ٢٤١
- ما معنى احتراق الناشئ الرياضى؟ ٢٤٣
- ما المقصود بضغوط التدريب الزائد؟ ٢٤٤
- كيف تؤثر ضغوط التدريب الزائد على احتراق الناشئ؟ ٢٤٧

- ما مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسى ثم الاحتراق؟ ٢٤٩
- ما أهم النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة؟ ٢٥١
- ما أهم مصادر ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ فى الرياضة؟ ٢٥٢
- كيف يمكن مواجهة ضغوط التدريب واحتراق الناشئ فى الرياضة؟ ٢٥٦

الفصل الثانى عشر

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى احتراقه

- واعتزاله مهنة التدريب؟ ٢٦٩
- ما المقصود باحتراق المدرب؟ ٢٧١
- ما أهم مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى احتراق المدرب؟ ٢٧٢
- كيف يتعرف المدرب على مظاهر الضغوط النفسية التي تواجهه؟ ٢٧٣
- كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية المرتبطة بعمله كمدرّب؟ ٢٧٨

الفصل الثالث عشر

كيف يتعاون المدرب والآباء من أجل الرعاية النفسية للناشئ ونجاح

- البرنامج التدريبى؟ ٢٨٣
- هل الرياضة التنافسية مفيدة للناشئ؟ ٢٨٥
- ما الخصائص المميزة لسلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية؟ ٢٨٧
- ما دور الآباء فى تحقيق الرعاية النفسية ونجاح البرنامج التدريبى لأبنائهم؟ ٢٩٢
- كيف يتعامل المدرب مع بعض الآباء غير المتعاونين فى نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٥
- كيف يخطط المدرب اجتماعات التعاون والتنسيق مع الآباء من أجل نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٩
- المراجع ٣٠٩
- كتب صدرت للمؤلف ٣١٤