

ملخص محتويات كتاب الإعداد النفسي للناشئين

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| فصل (١) | أهمية الإعداد النفسي |
| فصل (٢) | تأثير المنافسة الرياضية |
| فصل (٣) | المدرّب الناجح |
| فصل (٤) | تقييم مهارات الاتصال |
| فصل (٥) | تنمية مهارات الاتصال |
| فصل (٦) | تعليم المهارات الرياضية |
| فصل (٧) | مبادئ التدريب الرياضي |
| فصل (٨) | الدافعية ومكافأة السلوك |
| فصل (٩) | دافعية الإنجاز والتفوق |
| فصل (١٠) | قلق المنافسة ومواجهته |
| فصل (١١) | التعبئة النفسية للمنافسة |
| فصل (١٢) | الضغوط النفسية (اللاعب - المدرّب) |
| فصل (١٣) | الأسرة والرعاية النفسية للناشئين |

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٦-٥	تقديم الكتاب.
٨-٧	المقدمة .
	الفصل الأول
٢١	أهمية الإعداد النفسي
٢٤	للأداء الرياضي المثالي .
٢٥	لكتساب المفاهيم التربوية النفسية .
٣٠	لكتساب المهارات النفسية .
٣٨	لتطبيقات فصل (١) .
	الفصل الثاني
٤١	تأثير المنافسة الرياضية
٤٣	لتنشئ الرياضي .
٤٤	للمنافسة الرياضية .
٤٦	لتأثير المنافسة على سلوك الناشئ .
٤٨	* ضغوط المنافسة .
٤٩	* تقدير الذات .
٥١	* الدافعية .
٥٣	* التنافسية .
٥٣	* القيم الأخلاقية .
٥٥	* الاتجاهات .
٥٧	* تحمل المسئولية .
٥٨	* الاجتماعية .
٦٠	لتطبيقات فصل (٢) .

الصفحة	الموضوع
١١٧	الاتصال غير اللفظي .
١٢١	التطبيقات فصل (٥) .
	الفصل السادس
	تعلم المهارات الرياضية
١٢٩	مفهوم تعلم المهارات الرياضية .
١٣١	مرحلة تعلم المهارات الرياضية .
١٣١	* المرحلة العقلية .
١٣٢	* مرحلة الممارسة (التمرين) .
١٣٢	* مرحلة الآلية .
١٣٣	نفس تعلم المهارات الرياضية .
١٣٥	* تقديم المهارة .
١٣٧	* النموذج .
١٣٩	* الممارسة (التمرين) .
١٤٢	* تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة) .
١٤٩	التطبيقات فصل (٦) .
١٥٦	الفصل السابع
	مبادئ التدريب الرياضي
١٦٧	مخطط الاستعداد .
١٧١	مخطط التكيف .
١٧٢	مخطط استعادة الشفاء .
١٧٣	مخطط الفروق الفردية .
١٧٥	مخطط زيادة الحمل .
١٧٥	مخطط التقدم بالحمل (التدرج) .
١٧٦	مخطط الخصوصية .
١٧٨	مخطط التنوع .
١٨٠	

الصفحة	الموضوع
	الفصل الثالث
	المدرّب الناجح
٦٥	اهداف التدريب للناشئين .
٦٧	مسايب القيادة .
٧٢	* السيطرة .
٧٣	* الخضوع .
٧٤	* التعاون .
٧٥	صفات المدرب الناجح:
٧٦	* المعرفة الرياضية .
٧٦	* الدافعية .
٧٧	* فهم مشاعر الآخرين .
٧٧	التطبيقات فصل (٣) .
٧٩	
	الفصل الرابع
	تقييم مهارات الاتصال
٨٥	مفهوم الاتصال .
٨٨	نموذج للاتصال .
٩٠	تقييم مهارات الاتصال .
٩٢	التطبيقات فصل (٤) .
٩٧	
	الفصل الخامس
	تنمية مهارات الاتصال
١٠١	ثققة والتقدير .
١٠٥	معاملة الإيجابي .
١٠٦	موجبه الاداء .
١٠٨	مستقر السلوك .
١١٠	مستمع الجيد .
١١١	

الصفحة	الموضوع
١٨٠	التدريب الطويل المدى .
١٨١	للاحماء والتهدئة .
١٨١	النتيجة العكسية (الارتداد) .
١٨٢	النموذج .
١٨٥	مبادئ فصل (٧) .
١٨٧	الفعلة الثامنة
١٨٩	الدافعية ومكافأة السلوك
١٩١	مفهوم الدافعية .
١٩٤	مبادئ الدافعية .
١٩٥	سلوك الدافعية .
١٩٧	الاستعداد للتعلم .
٢٠٣	الدافع الداخلي (الذاتي) والدافع الخارجي .
٢٠٤	المراسلة للرياضة .
٢٠٦	تفاعل خصائص الشخصية مع الموقف .
٢٠٩	تنوع الدوافع نحو الرياضة .
٢١١	تنمية الحاجة للاستمتاع .
٢١٨	تنمية الحاجة إلى تقدير الذات .
٢٢٠	مكافأة السلوك .
٢٢٠	مكافأة الأداء .
٢٢٢	مكافأة الجهد .
٢٢٣	مكافأة الأهداف المرحلية .
٢٢٤	مكافأة السلوك الانفعالي الاجتماعي .
٢٢٤	تكرار المكافأة .
٢٢٤	توقيت المكافأة .
٢٢٦	أنواع المكافأة .

الصفحة	الموضوع
٢٣١	* تشكيل السلوك باستخدام المكافأة .
٢٣٤	عقاب السلوك .
٢٣٤	* التجاهل .
٢٣٥	* العقاب .
٢٣٨	التطبيقات فصل (٨) .
٢٤٩	الفعلة التاسعة
٢٥١	دافعية الإنجاز والتفوق
٢٥٣	مفهوم دافعية الإنجاز .
٢٥٥	خصائص دافعية الإنجاز العالي .
٢٥٨	العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز .
٢٦٠	دافع إنجاز الرغبة في النجاح - الخوف من الفشل .
٢٦٧	تفسير خبرات النجاح والفشل .
٢٧١	هدف الإنجاز (الأداء - النتائج) .
٢٧٦	التوقع الإيجابي ودافعية الكفاءة .
٢٧٦	التطبيقات فصل (٩) .
٢٨٩	الفعلة العاشرة
٢٩١	قلق المنافسة ومواجهته
٢٩٤	تقويع القلق .
٢٩٦	قلق المنافسة الرياضية .
٢٩٦	أعراض القلق .
٢٩٦	* ملاحظة سلوك الأداء الرياضي .
٢٩٨	* أعراض القلق الجسمي والمعرفي .
٢٩٩	سلوك القلق .
٣٠٠	* اتجاهات الآباء والمدرسين .
٣٠١	* اتجاهات الناشئ .
٣٠٣	* خصائص المنافسة .

الموضوع	الصفحة
لجنة القلق.	٣٠٨
* تقليل مصادر الخوف والقلق .	٣٠٩
* تنمية الوعي بالاستعداد والقدرات .	٣١٢
* التفسير الصحيح لأعراض القلق .	٣١٤
* السيطرة على بيئة المنافسة .	٣١٦
* نقص عدم التأكد وأهمية المنافسة .	٣١٧
تطبيقات فصل (١٠).	٣١٩
الفصل البادع عشر	
التعبئة النفسية للمنافسة	
تهيئة للمنافسة.	٣٢٥
* التهيئة البدنية .	٣٢٧
* التهيئة الذهنية .	٣٣٢
* التهيئة الانفعالية .	٣٣٥
* تنظيم الروتين قبل المنافسة .	٣٣٥
* فروق الفريق للتعبئة النفسية .	٣٣٦
* إدارة التعبئة النفسية .	٣٤٠
* دور المدرب في إنقاص التعبئة النفسية الزائدة للاعب قبل المنافسة .	٣٤٣
* تجنب الأفكار السلبية .	٣٥٠
* نقص التوتر أثناء المنافسة .	٣٥١
* رعاية النفسية بعد المنافسة .	٣٥٩
* ضغوط التدريب الزائد .	٣٦٢
* تنمية روح التماسك للفريق .	٣٦٩
تطبيقات فصل (١١).	٣٧١
	٣٧٥

الموضوع	الصفحة
الفصل الثاني عشر	
الضغوط النفسية (اللاعب - المدرب)	
* ضغوط النفسية للاعب .	٣٨٥
* التدريب الزائد .	٣٨٧
* الإجهاد والإنهاك .	٣٨٨
* الاحترق .	٣٩٠
* مراحل عملية الضغوط .	٣٩٢
* الموقف الضاغط .	٣٩٤
* التقسيم المعرفي .	٣٩٤
* الاستجابة .	٣٩٥
* النتائج .	٣٩٥
* نموذج لمراحل الضغوط للناشئ .	٣٩٨
* دور الضغوط للاعب .	٤٠٢
* بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .	٤٠٣
* الارتفاع المبالي في حمل التدريب .	٤٠٣
* خبرات الفشل .	٤٠٤
* الاهتمام الزائد بالنتائج .	٤٠٥
* عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة .	٤٠٦
* الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب .	٤٠٦
* الضغوط للاعب :	٤٠٧
* ملاحظة السلوك .	٤٠٨
* تنظيم فترات الراحة .	٤١٠
* لعنف الأداء .	٤١١
* الأهداف المرحلية .	٤١٢
* الأهداف الواقعية .	٤١٣
* تعزيز الثقة .	٤١٦



فهرس (١)

أهمية الإعداد النفسى

الصفحة	الموضوع
٤١٨	* الاتصال الفاعل .
٤١٨	* الرعاية النفسية بعد المنافسة .
٤١٩	* المهارات النفسية .
٤٢١	* الضغوط النفسية للمدرب :
٤٢٢	* مصادر الضغوط للمدرب .
٤٢٢	* مواجهة الضغوط للمدرب .
٤٢٨	* التطبيقات فصل (١٢) .
	الفصل الثالث عشر
٤٤٩	الأسرة والرعاية النفسية للناشئ
٤٥٢	خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك ابنائهم فى الرياضة :
٤٥٣	* عدم الاهتمام بالمشاركة .
٤٥٤	* المعلومات الخاطئة .
٤٥٥	* الانفعال الزائد .
٤٥٦	* التعصب .
٤٥٧	دور الآباء فى تحقيق الرعاية النفسية للناشئين :
٤٥٩	* تبادل الثقة مع المدرب .
٤٥٩	* مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل .
٤٦٠	* احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم .
٤٦١	* القدوة فى السلوك الرياضى .
٤٦٢	تعاون المدرب مع الآباء لنجاح البرنامج :
٤٦٢	* نموذج (١) الآباء غير المهتمين بمشاركة أبنائهم .
٤٦٣	* نموذج (٢) الآباء الذين لديهم تعصب زائد نحو المكسب .
٤٦٤	* نموذج (٣) الآباء كثيرون النقد والتدخل أثناء المنافسة .
٤٦٥	* نموذج (٤) الآباء الذين لديهم خوف زائد من إصابة أبنائهم .
٤٦٦	إدارة وتنظيم اجتماعات المدرب مع الآباء .
٤٧٣	* التطبيقات فصل (١٣) .
٤٨٣	المراجع .