

المحتويات

الصفحة

الموضوع

١- الشخصية والمدرّب الرياضي

- ١ - مفهوم الشخصية ١٣
- ٢ - مداخل دراسة الشخصية ١٥
 - مدخل السمة ١٦
 - مدخل الموقف ١٦
 - المدخل التفاعلي ١٧
- ٣ - المدرّب الرياضي كشخصية تربوية ١٩
- ٤ - السمات الشخصية للمدرّب الرياضي الناجح ٢١
 - اعرف نفسك (اختبر سماتك الشخصية) ٢٧
- ٥ - دافعية المدرّب الرياضي ٢٨
 - اعرف نفسك (ما هي أهم الدوافع بالنسبة لك كمدرّب رياضي؟) ٣١

٢- الذات والمدرّب الرياضي

- ١ - مفهوم الذات والمدرّب الرياضي ٣٥
 - معنى مفهوم الذات ٣٥
 - الذوات الثلاثة ٣٥
- ٢ - تقدير الذات والمدرّب الرياضي ٣٧
 - معنى تقدير الذات ٣٧
 - تصنيفات تقدير الذات ٣٩
 - اعرف نفسك (ما هو تقديرك لذاتك؟) ٤٢
- ٣ - وضوح الذات والمدرّب الرياضي ٤٣
- ٤ - فاعلية الذات والمدرّب الرياضي ٤٥
- ٥ - الثقة بالذات والمدرّب الرياضي ٤٦

٣- واجبات المدرب الرياضي

- ٥١ ١- تصنيف واجبات المدرب الرياضي
- ٥١ • الواجبات التعليمية
 - ٥١ • الواجبات التربوية النفسية
 - ٥٤ ٢- الإجراءات التنفيذية لواجبات المدرب الرياضي
 - ٥٤ • تخطيط التدريب والمنافسات
 - ٥٤ • أداء وتنفيذ عملية التدريب
 - ٥٥ • تقييم عملية التدريب والمنافسات
 - ٥٥ • رعاية اللاعب الرياضي
 - ٥٦ • توجيه وإرشاد اللاعب الرياضي
 - ٥٩ ٣- وضع الأهداف والمدرب الرياضي
 - ٥٩ • مفهوم الهدف وأهميته
 - ٥٩ • أنواع الأهداف
 - ٦١ • المبادئ الأساسية لوضع الأهداف

٤- النفوذ والتأثير والمدرب الرياضي

- ٦٧ ١- أنواع نفوذ وتأثير المدرب الرياضي على اللاعبين
- ٦٧ • نفوذ المنصب أو المركز
 - ٦٩ • النفوذ الشخصي
 - ٧٣ ٢- أنواع نفوذ وتأثير اللاعبين على المدرب الرياضي
 - اعرف نفسك (ما نوع النفوذ والتأثير على اللاعبين المفضل لدى المدرب الرياضي ؟)
 - ٧٥ ٣- نفوذ الإدارة العليا على المدرب الرياضي

٥- أنماط وسلوك وفاعلية المدرب الرياضي

- ٨٣ ١- الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي
- ٨٣ • في مجال العلاقة مع اللاعبين .
 - ٨٤ • في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب .
 - ٨٦ • في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة .
 - اعرف نفسك (ما هو نمطك المفضل في مجال العلاقة مع اللاعبين ؟)
 - ٨٩ • اعرف نفسك (هل أنت مدرب علمي أم خبراتي ؟)
 - ٩١ • اعرف نفسك (هل أنت مدرب خططي أم نفساني ؟)
 - ٩٢ ٢- سلوك المدرب الرياضي
 - ٩٣ • سلوك ٩/٩
 - ٩٤ • سلوك ٩/١
 - ٩٤ • سلوك ١/٩
 - ٩٤ • سلوك ١/١
 - ٩٤ • سلوك ٥/٥
 - ٩٦ ٣- القيادة الفاعلة للمدرب الرياضي
 - ٩٦ • تقييم القيادة الفاعلة للمدرب الرياضي
 - ٩٨ • مكونات القيادة الفاعلة للمدرب الرياضي
 - ١٠١ ٤- توجيهات تطبيقية للقيادة الفاعلة للمدرب
 - ١٠١ ٦- التحليل السببي (العزو) للنتائج والمدرب الرياضي
 - ١٠٩ ١- مفهوم التحليل السببي (العزو)
 - ١٠٩ ٢- أمثلة للتحليل السببي للمدربين الرياضيين
 - ١١٢ ٣- النماذج المفسرة للتحليل السببي للمدرب الرياضي



● وجهة التحكم

١١٣

● إمكانية التحكم

١١٣

● الثبات أو الاستقرار

١١٤

٤- أسلوب العزو المميز لبعض المدربين

١١٥

٥- تحيز التعليل السببي للمدرب الرياضي

١١٦

٦- التفاؤل والتشاؤم والمدرب الرياضي

١١٨

● اعرف نفسك (هل لديك الميل للتفاؤل أو التشاؤم؟)

١٢٠

٧- اتخاذ القرار والمدرب الرياضي

١- مفهوم اتخاذ القرار وأهميته

١٢٥

٢- الخطوات العلمية لعملية اتخاذ القرار

١٢٦

٣- أساليب اتخاذ القرار للمدرب الرياضي

١٢٩

● عمليات اتخاذ القرار

١٢٩

● تصنيف أساليب اتخاذ القرار

١٣١

٤- العوامل السببية المرتبطة باتخاذ القرار للمدرب الرياضي

١٣٣

٨- مهارات الاتصال والمدرب الرياضي

١- أهمية مهارات الاتصال للمدرب الرياضي

١٤١

٢- مفهوم وطبيعة عملية الاتصال

١٤٢

● مفهوم الاتصال

١٤٢

● طبيعة عملية الاتصال

١٤٢

٣- أساسيات عملية الاتصال

١٤٦

٤- مبادئ الاتصال الفاعل للمدرب الرياضي

١٤٩

● اعرف نفسك (اختبر قدرتك على الاتصال الفاعل)

١٥٧

● اعرف نفسك (اختبر قدرتك على الاستماع للاعبين)

١٥٨

٥- توجيهات لتنمية مهارات الاتصال الفاعل للمدرب الرياضي

١٥٩

٩- الانفعالات والمدرب الرياضي**(القلق - الضغط - الاحتراق)**

١- مفهوم وخصائص وفوائد ومضار الانفعالات

١٦٧

● مفهوم الانفعال

١٦٧

● خصائص الانفعالات

١٦٩

● فوائد ومضار الانفعالات

١٧٠

٢- القلق والمدرب الرياضي

١٧١

● مفهوم القلق وأعراضه

١٧١

● نماذج القلق

١٧٣

● اعرف نفسك (هل يتأبك القلق المعرفي قبل المنافسة الرياضية أو

البدني؟)

١٧٩

٣- الضغط والمدرب الرياضي

١٨٠

● مفهوم الضغط

١٨٠

● مراحل الاستجابة للضغط

١٨١

● مصادر الضغوط للمدرب الرياضي

١٨٤

● اعرف نفسك (ما هي أهم أسباب الضغوط على المدرب الرياضي؟)

١٩١

● أعراض تزايد الضغط والإجهاد على المدرب الرياضي

١٩٢

● توجيهات لمواجهة الضغوط للمدرب الرياضي

١٩٤

٤- الاحتراق والمدرب الرياضي

١٩٦

● مفهوم الاحتراق

١٩٦

● أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

١٩٦

● اعرف نفسك (هل أنت على وشك الاحتراق؟)

١٩٨

● توجيهات لمواجهة الاحتراق للمدرب الرياضي

١٩٩

● المراجع العربية والأجنبية

٢٠٣

