

ويتصدى الباب الخامس لموضوع الإعداد النفسى قصير المدى للرياضيين فى حين أن الباب السادس والآخر يناقش موضوع خبرات النجاح والفشل فى المنافسة الرياضية.

وقد حرصت أن يتكامل التنظير مع التطبيق فى جميع موضوعات هذا المرجع حتى يستطيع طالب التربية الرياضية والمدرّب الرياضى اكتساب قاعدة علمية عريضة وحديثة من المعلومات والمعارف والتطبيقات التى يمكن أن تسهم فى الارتقاء بالعمل التربوى الرياضى.

ولعل هذا المرجع وغيره من المراجع العلمية الجادة التى قدمها ويقدمها أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر يمكن أن تشكل الأساس الفاعل لتحقيق النهضة الرياضية فى مصر وفى جميع الدول العربية الشقيقة.

وفقنا الله لخدمة وطننا العربى الكبير.

والله ولى التوفيق،،،

محمد حسن علاوى

القاهرة فى جماد أول ١٤٢٢

يوليو ٢٠٠١

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	قائمة المحتويات
٧	
١٥	الباب الأول: مدخل علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية
١٧	الفصل الأول: مدخل فعلم نفس التدريب الرياضى
١٨	١- مفهوم التدريب الرياضى
١٨	٢- الخصائص النفسية للتدريب الرياضى
٢٤	٣- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضى
٢٧	الفصل الثانى: مدخل علم نفس المنافسة الرياضية
٢٨	١- مفهوم المنافسة الرياضية
٢٩	٢- المنافسة الرياضية كعملية
٣٢	٣- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
٣٥	٤- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
٤١	الباب الثانى: سيكولوجية تدريب المهارات الحركية والقدرات الخطية
٤٣	الفصل الثالث: سيكولوجية تدريب المهارات الحركية
٤٤	٢- نظريات التعلم
٤٥	١/٢ نظرية التعلم بالارتباط الشرطى
٤٥	٢/٢ نظرية المحاولة والخطأ
٤٦	٣/٢ نظرية التعلم بالاستبصار
٤٦	٤/٢ نظرية التحكم الذاتى
٤٦	٥/٢ نظرية معالجة المعلومات
٤٧	٦/٢ التعلم الاجتماعى
٥٠	٣- الإفادة من نظريات التعلم
٥٠	١/٣ الدافعية فى التعلم
٥١	٢/٣ انتقال أثر التدريب

٩٨	٣/٣ التكرار
١٠١	٤/٣ التعلم بالطريقة الكلية والطريقة الجزئية
١٠٥	٤- مراحل تعلم المهارات الحركية
١٠٦	١/٤ الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم الحركي
١٠٧	٢/٤ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية
١٠٧	٣/٤ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
١٠٩	٤/٤ مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية
١٠٩	٥- قياس تعلم المهارات الحركية
١٠٩	١/٥ أنواع منحنيات التعلم الحركي
١٠٩	٢/٥ أشكال منحنيات التعلم الحركي
١١٠	٣/٥ هضبة التعلم الحركي
١١٢	الفصل الرابع: سيكولوجية تدريب القدرات الخططية
١١٣	١- مفهوم التعلم الخططي
١١٣	٢- مراحل التعلم الخططي
١١٣	١/٢ اكتساب المعارف والمعلومات الخططية
١١٤	٢/٢ اكتساب واتقان الأداء الخططي
١١٤	٣/٢ تنمية وتطوير القدرات الإبداعية
١١٤	٣- خطة اللعب في المنافسة الرياضية
١١٧	١/٣ العوامل المهارية
١١٨	٢/٣ العوامل البدنية
١١٩	٣/٣ العوامل النفسية
١٢٤	٤/٣ العوامل الخارجية
١٢٩	الباب الثالث: الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين
١٣٣	الفصل الخامس: مدخل الإعداد النفسي للرياضيين
١٣٤	١- أنواع الإعداد النفسي للرياضيين
١٣٧	١/١ الإعداد النفسي طويل المدى
١٣٧	٢/١ الإعداد النفسي قصير المدى
١٣٨	

٥٥	٥٥
٥٦	٥٦
٥٨	٥٨
٥٨	٥٨
٦٠	٦٠
٦٤	٦٤
٦٩	٦٩
٧١	٧١
٧١	٧١
٧٣	٧٣
٧٥	٧٥
٨١	٨١
٨٢	٨٢
٨٣	٨٣
٨٣	٨٣
٨٥	٨٥
٨٦	٨٦
٩٠	٩٠
٩١	٩١
٩١	٩١
٩٢	٩٢
٩٢	٩٢
٩٣	٩٣
٩٥	٩٥
٩٦	٩٦
٩٦	٩٦
٩٧	٩٧

الباب الثالث: الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين

الفصل الخامس: مدخل الإعداد النفسي للرياضيين

- ١- أنواع الإعداد النفسي للرياضيين
- ١/١ الإعداد النفسي طويل المدى
- ٢/١ الإعداد النفسي قصير المدى

١٨١	سمة للثابرة
١٨٢	سمة ضبط النفس
١٨٣	سمة الشجاعة
١٨٤	سمة صلابة العود
١٨٥	سمة الخلق والإرادة

الباب الرابع : تدريب المهارات النفسية (العقلية)

١٨٩	الفصل التاسع: مدخل تدريب المهارات النفسية
١٩١	مهارات النفسية
١٩٢	مهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
١٩٣	نموذج «مارتنز» للمهارات النفسية
١٩٤	نموذج «علاوى» للمهارات النفسية
١٩٤	مكونات المهارات النفسية للرياضيين
١٩٨	أهمية الاهتمام بتدريب المهارات النفسية
٢٠٢	أقسام المعارف والمعلومات
٢٠٢	الافتقار للوقت الكافى للتدريب على المهارات النفسية
٢٠٣	النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب
٢٠٣	بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية
٢٠٥	برامج تدريب المهارات النفسية
٢٠٥	مرحلة تقديم المهارات النفسية
٢٠٥	مرحلة التعلم والاكساب
٢٠٦	مرحلة الاتقان
٢٠٦	أهمية إدارة عملية تدريب المهارات النفسية
٢٠٧	التدريب على المهارات النفسية
٢٠٧	توضيح برامج تدريب المهارات النفسية
٢١٥	الفصل العاشر: تدريب مهارات الاسترخاء
٢١٦	الاسترخاء
٢١٦	تدريب مهارات الاسترخاء
٢١٨	أهمية كمدخل لتدريب مهارات الاسترخاء

١٤٠	٣/٢ دافعية مرحلة المستويات الرياضية العالية
١٤٢	٣- دافعية الانجاز الرياضى
١٤٢	١/٣ مفهوم دافعية الإنجاز الرياضى
١٤٣	٢/٣ الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية
١٤٤	٣/٣ مكونات دافعية الإنجاز الرياضى
١٤٦	٤- توجيهات لبناء الدافعية للرياضيين
١٤٦	١/٤ مراعاة العوامل الشخصية والموقفية
١٤٧	٢/٤ التعرف على الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية
١٤٨	٣/٤ الدافعية ليست ثابتة بل متطورة
١٤٨	٤/٤ مراعاة صراع الدوافع
١٤٨	٥/٤ مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية
١٤٩	٦/٤ محاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة
١٥٠	٥- صراع الدوافع (الصراع النفسى)
١٥٠	١/٥ مفهوم صراع الدوافع (الصراع النفسى)
١٥٠	٢/٥ أنواع الصراع النفسى
١٥٣	٣/٥ نتائج الصراع النفسى
١٥٧	٤/٥ التوجيه التربوى - النفسى فى حالات الصراع
١٥٩	٦- وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لبناء وتنمية الدافعية
١٥٩	١/٦ مفهوم وأهمية وضع الأهداف
١٦١	٢/٦ أنواع الأهداف
١٦٢	٣/٦ إرشادات هامة لوضع الأهداف
١٧٠	٤/٦ نظام وضع الأهداف
١٧٣	الفصل الثامن: تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة
١٧٤	١- مفهوم السمة
١٧٥	٢- أهمية وتنمية السمات النفسية للرياضيين
١٧٦	٣- السمات النفسية الهامة للرياضيين
١٧٦	١/٣ سمة الهادفة
١٧٨	٢/٣ سمة الثقة الرياضية
١٨٠	٣/٣ سمة الاستقلالية

٢٦٤	١/٣ أهمية تمارينات التنفس
٢٦٨	٢/٣ الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس
٢٧٣	٣/٣ تمارينات للتدريب على التنفس الصحيح
٢٧٤	٤- أنواع تدريب مهارات الاسترخاء
٢٧٥	١/٤ تدريب الاسترخاء التدريجي
٢٧٧	٢/٤ التدريب الذاتي
٢٧٩	٣/٤ التأمل
٢٨٢	٤/٤ التنويم والإيحاء
٢٨٦	٥/٤ الاستجابات الاسترخائية
	٦/٤ التغذية الراجعة الحيوية
	٧/٤ تصور الاسترخاء
٢٩٩	الفصل الحادى عشر: تدريب مهارات التصور العقلى
٣٠١	١- مفهوم التصور العقلى
٣٠٢	٢- أنواع التصور العقلى
٣٠٢	٣- تفسير حدوث التصور العقلى
٣٠٢	٤- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلى
٣٠٣	١/٤ المساعدة فى سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها
٣٠٣	٢/٤ المساعدة فى سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها
٣٠٨	٣/٤ المساعدة فى حل مشكلات الأداء
٣١١	٤/٤ المران على المهارات النفسية
٣١١	٥/٤ المساعدة على التحكم فى الاستجابات الفسيولوجية
٣١٣	٦/٤ مراجعة الأداء وتحليله
٣١٧	٧/٤ تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابى
٣١٧	٨/٤ الاستعداد للأداء فى ظروف معينة
٣١٨	٩/٤ المساعدة فى تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة
٣٢٠	٥- وضع برامج التصور العقلى
٣٢٣	١/٥ تقديم التصور العقلى للاعب
	٢/٥ تقييم قدرات التصور العقلى لدى اللاعب
	٣/٥ التدريب الأساسى على مهارات التصور العقلى

٢١٨	١/٣ أهمية تمارينات التنفس
٢١٩	٢/٣ الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس
٢١٩	٣/٣ تمارينات للتدريب على التنفس الصحيح
٢٢١	٤- أنواع تدريب مهارات الاسترخاء
٢٢٢	١/٤ تدريب الاسترخاء التدريجي
٢٣٥	٢/٤ التدريب الذاتي
٢٣٩	٣/٤ التأمل
٢٤٠	٤/٤ التنويم والإيحاء
٢٤٢	٥/٤ الاستجابات الاسترخائية
٢٤٢	٦/٤ التغذية الراجعة الحيوية
٢٤٤	٧/٤ تصور الاسترخاء
٢٤٧	الفصل الحادى عشر: تدريب مهارات التصور العقلى
٢٤٨	١- مفهوم التصور العقلى
٢٤٩	٢- أنواع التصور العقلى
٢٥٠	٣- تفسير حدوث التصور العقلى
٢٥١	٤- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلى
٢٥١	١/٤ المساعدة فى سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها
٢٥٣	٢/٤ المساعدة فى سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها
٢٥٣	٣/٤ المساعدة فى حل مشكلات الأداء
٢٥٣	٤/٤ المران على المهارات النفسية
٢٥٤	٥/٤ المساعدة على التحكم فى الاستجابات الفسيولوجية
٢٥٤	٦/٤ مراجعة الأداء وتحليله
٢٥٤	٧/٤ تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابى
٢٥٤	٨/٤ الاستعداد للأداء فى ظروف معينة
٢٥٥	٩/٤ المساعدة فى تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة
٢٥٦	٥- وضع برامج التصور العقلى
٢٥٧	١/٥ تقديم التصور العقلى للاعب
٢٥٨	٢/٥ تقييم قدرات التصور العقلى لدى اللاعب
٢٥٨	٣/٥ التدريب الأساسى على مهارات التصور العقلى

٣٧٣	الفصل الخامس عشر: التعليل السببي لخبرات النجاح والفشل
	في المنافسة الرياضية
٣٧٤	التعليل السببي (العزو)
٣٧٤	النجاح والفشل والفوز والهزيمة
٣٧٨	العلم للتعليل السببي (العزو)
٣٨٣	شرح للتعليل السببي (العزو) في الرياضة
٣٨٥	التعليل السببي (العزو)
٣٨٥	مفهوم تحيز التعليل السببي (العزو)
٣٨٧	تفسير تحيز التعليل السببي (العزو)
٣٨٨	التعليل السببي المميز للاعب الرياضي
٣٨٩	الخرافى والتعليل السببي
٣٨٩	التفكير العلمى والتفكير الخرافى
٣٩٠	مفهوم الخرافة
٣٩١	نماذج عامة للتفكير الخرافى (التعليل السببي الغيبي)
٣٩٢	نماذج من التفكير الخرافى لدى الرياضيين
٣٩٥	توجيهات تطبيقية
٣٩٧	

٣٣٥	الفصل الرابع عشر: طرق ووسائل الإعداد النفسى قصير المدى
٣٣٦	١- اعتبارات هامة للإعداد النفسى قصير المدى
٣٣٧	٢- الطرق والوسائل الفاعلة للإعداد النفسى قصير المدى
٣٣٧	١/٢ مراعاة الإدارة الفاعلة للتعبئة النفسية
٣٣٧	٢/٢ تنظيم التعود على مواقف المنافسة
٣٣٩	٣/٢ الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء)
٣٤١	٤/٢ سلوك المدرب الرياضى
٣٤٢	٥/٢ التغذية
٣٤٣	٦/٢ نشاط وقت الفراغ
٣٤٣	٧/٢ التوتر والاستثارة
٣٤٤	٨/٢ الحاجة الجنسية
٣٤٤	٩/٢ السلوك الخرافى
٣٤٤	١٠/٢ متاعب النوم ليلة المنافسة

الباب السادس : خبرات النجاح والفشل في المنافسة الرياضية

٣٥١	الفصل الخامس عشر: مدخل خبرات النجاح والفشل
	في المنافسة الرياضية
٣٥٢	١- العلاقة بين الفوز والهزيمة والنجاح والفشل
٣٥٣	٢- مفهوم خبرات النجاح وخبرات الفشل
٣٥٧	٣- محددات خبرات النجاح والفشل
٣٥٨	١/٣ المستوى الموضوعى الحالى للاعب
٣٥٩	٢/٣ المستوى الذاتى الذى يتوقعه اللاعب لنفسه
٣٥٩	٤- أثر خبرات النجاح والفشل
٣٥٩	١/٤ الأثر الانفعالى لخبرات النجاح والفشل
٣٦٥	٢/٤ أثر خبرات النجاح والفشل على مستوى الطموح
٣٦٦	٣/٤ أثر خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس
٣٦٨	٥- توجيهات تطبيقية