

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة الكتاب
٥	كيف تستفيد من هذا الكتاب ؟
	الفصل الأول
	فلسفة وأهداف التدريب الرياضي
١١	(موجهات لسلوك المدرب)
١٣	- لماذا علم نفس التدريب الرياضي ؟
٢٠	- عرف أهدافك من التدريب ؟
٢٨	- دوافعك نحو التدريب .
٣٢	- صفات المدرب الناجح .
	الفصل الثاني
٣٥	تدريب مهارات الاتصال للمدرب
٣٧	- مفهوم الاتصال كعملية .
٤٠	- تطوير مهارات الاتصال .
٧٤	- تقييم كفاءة الاتصال .
	الفصل الثالث
٧٧	مقدمة لتدريب المهارات النفسية
٨٠	- ما هي المهارات النفسية ؟
٨٥	- من المستفيد من تدريب المهارات النفسية ؟
٨٥	- من المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية ؟
٨٦	- متى يستخدم برنامج تدريب المهارات النفسية ؟
٨٦	- متى تمارس المهارات النفسية ؟
٨٧	- ما الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية ؟
٧	الفهرس

الصفحة	الموضوع
٨٨	- كيف يمكن تعلم المهارات النفسية ؟
٩١	- ما هي معوقات تدريب المهارات النفسية ؟
	الفصل الرابع
٩٧	الإخصائي النفسي الرياضي
٩٩	- تأهيل الإخصائي النفسي الرياضي .
١٠١	- دور الإخصائي النفسي الرياضي .
١٠٥	- الميثاق الأخلاقي لعمل الإخصائي النفسي الرياضي .
	الفصل الخامس
١١٥	تدريب التصور العقلي
١١٧	- معنى التصور العقلي .
١١٩	- فوائد التصور العقلي .
١٢٤	- متى يستخدم التصور العقلي .
١٢٧	- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي .
١٣١	- تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي .
١٣٤	- برنامج تنمية مهارات التصور العقلي .
١٣٤	* تنمية الوعي بالحواس .
١٣٩	* تنمية الوضوح والنقاء للصورة .
١٤٤	* تنمية التحكم والسيطرة للصورة .
	الفصل السادس
١٥٥	تدريب تنظيم الطاقة النفسية
١٥٧	- الطاقة النفسية .
١٦١	- الطاقة النفسية والتوتر .
١٦٣	- الطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية) .
١٧٠	- تعبئة الطاقة النفسية .
١٧٢	- انهيار الطاقة النفسية .

الصفحة	الموضوع
١٧٤	- الطاقة النفسية والأداء الرياضي .
١٧٨	- متطلبات الطاقة النفسية لنوع الرياضة .
١٨٢	- تغيير الطاقة النفسية .
١٨٤	- تنمية الوعي بخصائص الطاقة النفسية .
	الفصل السابع
	تدريب إدارة الضغوط النفسية
١٩٣	- الضغوط النفسية .
١٩٥	- أسباب الضغوط النفسية .
٢١٠	- أساليب التحكم في الضغوط .
٢١٨	* التحكم في البيئة .
٢٢٠	* التحكم في الضغوط الجسمية .
٢٢٥	* التحكم في الضغوط المعرفية .
٢٤٣	- قياس الضغوط النفسية في الرياضة .
٢٥٨	الفصل الثامن
	التحكم في التركيز والانتباه
٢٦٧	- معنى التركيز - الانتباه .
٢٦٩	- أنواع (أبعاد) الانتباه .
٢٧٤	- مشكلات تركيز الانتباه .
٢٧٨	- تقييم مهارات الانتباه .
٢٨٢	- طرق تحسين تركيز الانتباه .
٢٨٦	الفصل التاسع
	تدريب الثقة بالنفس وبناء الأهداف
٢٩٧	- الثقة بالنفس .
٢٩٩	- أنواع الثقة بالنفس .
٣٠٢	- فوائد الثقة بالنفس .
٣٠٥	

الصفحة	الموضوع
٨٨	؟
٩١	لنفسية ؟
	رابع
٩٧	في الرياضي
٩٩	
١٠١	
١٠٥	في النفس الرياضي .
	تاسع
١١٥	في العقل
١١٧	
١١٩	
١٢٤	
١٢٧	عقل .
١٣١	و العقل .
١٣٤	عقل .
١٣٤	
١٣٩	
١٤٤	
	عاش
١٥٥	الطاقة النفسية
١٥٧	
١٦١	
١٦٣	(النفسية) .
١٧٠	
١٧٢	

الصفحة	الموضوع
٣٠٨	- قياس الثقة بالنفس .
٣١٢	- بناء الأهداف .
٣١٢	- أنواع الأهداف .
٣١٥	- فوائد بناء الأهداف .
٣٢٠	- المبادئ الأساسية لبناء الأهداف .
٣٣٦	- تصميم برنامج بناء الأهداف .
٣٥١	- ما هي المشكلات الشائعة فى بناء الأهداف .
	الفصل العاشر
	تكملة المهارات النفسية
٣٥٧	التدريب - المنافسة
٣٦٠	- الإعداد لبرنامج تدريب المهارات النفسية .
٣٦٠	* أهداف البرنامج .
٣٦٠	* إجراءات تنفيذ البرنامج .
٣٩٣	- المراجع .
٣٩٥	* أولا : المراجع العربية .
٣٩٦	* ثانيا : المراجع الأجنبية .