

المحتويات

٩	المدرّب
٩	من هو المدرّب
١٣	شخصية المدرّب
١٥	المدرّب الرياضي كشخصية تربوية
١٦	الصفات العامة للمدرّب
١٧	الصفات الخاصة للمدرّب
١٨	دوافع المدرّب
١٩	مهنة التدريب
٢١	أنواع المدربين
٢٣	تصنيف المدربين
٢٤	وظائف المدرّب
٢٦	واجبات المدرّب
٢٩	فلسفة المدرّب
٣١	خصائص المدرّب الرياضي
٣٣	القيادة والمدرّب
٣٣	المدرّب القائد
٣٦	نظريات القيادة
٣٩	فاعلية المدرّب في القيادة
٤٠	قيادة ووحدة وانسجام الفريق
٤٣	الخلافات داخل الفريق
٤٧	المبادئ الاخلاقية للمدرّب
٥١	الاعتبارات الاخلاقية للمدرّب
٥٩	الاسس التي يراعيها المدرّب خلال وحدة التدريب اليومية
٦١	اسلوب أداء المدرّب في الملعب خلال وحدة التدريب
٦٢	اعتبارات المدرّب عند تقويم الاداء
٦٢	أسس نجاح عملية التدريب الرياضي

تأليف: أ. د. ناهدة رسن سكر

علم النفس الرياضي

الطبعة الأولى / الإصدار الأول 2002

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة للناشرين



ناشر / الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع

المنطقة - وسط البلد - ساحة الجامع الحسيني - عمارة الحجيري

ب : 4646361 فاكس : 4610291 ص . ب 1532 - الأردن

ريد الإلكتروني : info@daralthaqafa.com

www.daralthaqafa.com : موقع على الشبكة

يحظر نشر أي جزء من هذا الكتاب ، أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقلة
أي وجه أو بأي طريقة إلكترونية كانت أو ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل
خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة مقدماً

All rights reserved no part of this book may be reproduced
transmitted in any means electronic or mechanical including
photocopying recording or by any information storage retrieval
system without the prior permission in writing of the publisher

١٤٣	الحاجة إلى مدرب رياضي حديث
١٤٦	المنافسات وسيلة فعالة للاعداد المتكامل للرياضيين الفتيان
١٤٩	مشكلة الموهوبين الرياضيين
١٥١	قائمة أهداف تدريب الناشئين
١٥٢	أهداف المدرب الشخصية وأهداف تدريب الناشئين
١٦٠	تعلم المهارات الرياضية للناشئين
١٦١	المرحلة الالية
١٦٤	دور المدرب في الاصابات الرياضية
١٦٥	دور المدرب في تجنب حدوث الاصابة
١٦٦	الاعداد النفسي للاعبين المصابين
١٦٧	التسجيل والمدرب
١٦٨	المدرب والتسجيل
١٦٩	التسجيل في التدريب
١٧٠	سجل التدريب الخاص بالمدرب
١٧١	نماذج مختلفة من السجلات
١٨٦	تشكيلة الفريق للمباراة
١٨٧	قيادة المدرب للفريق في التدريب
١٨٨	دور المدرب في تعيين رئيس الفريق (الكابتن)
١٨٩	دور رئيس الفريق
١٨٩	دور المدرب في تعيين إداري الفريق
١٩٠	المدرب وعلاقته الاجتماعية
١٩١	تغيير المدرب
١٩٣	المدرب والبرنامج التدريسي
١٩٥	دور المدرب في توجيه اللاعبين
١٩٧	شرح خطط المباراة
١٩٨	دور المدرب في المتابعة
١٩٩	أنواع الملاحظات
٢٠١	دور المدرب في تقويم خطة التدريب الرياضي
٢٠٣	المدرب وفق ملاحظة اللاعبين والاداريين

٦٣	دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي
٦٤	دور المدرب في الاعداد النفسي قبل المباراة
٦٧	المدرب والبرنامج التدريبي
٦٩	خطة تنظيم واجراء الوحدات التدريبية طويلة الامل (لسنوات عديدة)
٧٣	مفهوم الاعداد النفسي
٧٥	العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الاعداد النفسي
٧٧	خطوات الاعداد النفسي للرياضيين
٨٢	أنواع الاعداد النفسي
٨٦	مؤثرات الحالة النفسية المتميزة
٨٨	دور المدرب في الاعداد النفسي للرياضيين
٩٤	الاعداد النفسي والتدريب الرياضي عالي الشدة
٩٦	الاستجابة والتنبؤ المحتمل والمراقبة والانتباه
٩٨	التنظيم النفسي للنشاط العضلي
١٠٠	توجيه حالة قبل البداية
١٠٣	تقويم الاعداد النفسي
١١١	مبادئ العمل التريوي
١١٢	الطرق الرئيسية للتربية في الرياضية
١١٩	دور المدرب في الاعداد الارادي للرياضيين
١٢١	مراحل الاعداد الارادي
١٢٢	الاعداد الارادي خلال التدريب
١٢٢	العوامل الارادية
١٢٧	الاعداد الارادي قبل المباراة
١٢٨	الاعداد الارادي اثناء المباراة
١٢٨	الشروط العامة لتنمية الصفات النفسية الارادية
١٣٣	مبادئ مدرب الناشئين
١٣٧	الدور التريوي للمدرب في تكوين فريق الناشئين والشباب
١٣٩	تعاون المدرب مع أولياء الأمور
١٤٠	نوافع الرياضيين الناشئين والشباب
١٤٢	التواعد العامة للدوافع

٢٠٤	توصيات عمل المدرب
٢٠٨	أساليب المدرب في تغير خطة اللعب
٢٠٩	أساليب اجراء التغير
٢١١	دور المدرب في تكرار خسارة اللاعبين أو الفريق
٢١٢	دور المدرب عقب السباق أو المباراة
٢١٣	دور المدرب في الاخفاق أو الهزيمة
٢١٤	دور المدرب في التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المسابقة
٢١٧	دور المدرب في التحكم في المجهود النفسي
٢١٨	دور المدرب في التحكم في الانفعالات النفسية
٢٢٣	دور المدرب في الارشاد للمسابقات الرياضية
٢٢٨	دور المدرب في تقييم النتيجة

المدرّب

من هو المدرّب

في الرياضية الحديثة بجانب المفاهيم العامة للأساليب الفنية المتبعة فإنه يتم الاستخدام المتقدم للعلوم الصرفة التي ترتبط بالنشاط الرياضي وهي علم الاعضاء وميكانيكية الكائن الحي وعلم الامراض العضوية وعلم النفس وعلم التدريب الرياضي وغيرها من العلوم الاخرى.

إن أعداد اللاعبين ويتبعه الفريق أصبح حدثاً متعدد الأنظمة يجذب أنباء الفسيولوجيين والاطباء والنفسين وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائماً ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟؟

إنه المدرّب . . .

إنه المدرس والمربي وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرّب هو الفريق الأكبر والمعين في الحياة.

المدرّب هو أخصائي الرياضة. فهو يعمل على تطوير شعبية الرياضة في بلده- في نادية في جامعته . . . إلخ، وهو الرئيس المحترف (مهني) للفريق وهو المسؤول عن أعداد وأداء اللاعب بمفرده أو الفريق بأكمله وهو المسؤول عن الانجاز الرياضي.

وكذلك يمكن وصفه بأنه القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي وفي نفس الوقت يتم تحقيقه. بمعنى آخر يجب على المدرّب أن يجب عن الأسئلة «ماذا عليه أن يفعل؟» و«كيف يؤدي عمله؟» وهذه تعني تحليل النشاط الكلي للمدرّب والآخر يعني الوسائل التي تساعد في حل مشاكل التدريب كي نحصل على النتيجة وهي تعني براعة المدرّب وعمله الخلاق المبدع.

إن موقف الفريق أو وصفه يبدأ بالمدرّب وإن الميزة الكبيرة لأي مدرّب هي أن يكون قادراً على أن ينظر في المرآة ويرى نفس الشخص الذي يراه الآخرون أن هذا ليس سهلاً فنحن نجد صعوبة في رؤية الشخص الذي يرى الآخرون فنحن متحيزون