

سيكولوجية

التدريب الرياضي للناشئين



دكتور
أحمد أمين فوزي

الفصل الأول

١١

المدخل السيכולوجى للتدريب الرياضى

١٣

أولاً: المفهوم السيכולوجى للتدريب الرياضى .

١٨

ثانياً: المبادئ السيכולوجية للتدريب الرياضى .

٢٣

ثالثاً: المتغيرات السيכולوجية المؤثرة فى التدريب الرياضى .

٣٧

رابعاً: قياس وتقييم نتائج التدريب الرياضى .

الفصل الثانى

٤٩

المدخل السيכולوجى للتدريب الرياضى للناشئين

٥١

أولاً: القواعد السيכולوجية فى التدريب الرياضى للناشئين .

٥٣

ثانياً: أثر التدريب الرياضى فى التطوير التربوى للناشئين .

٥٩

ثالثاً: المواصفات الشخصية لمدرّب الناشئين .

٦٤

رابعاً: معوقات الأداء الناجح لمدرّب الناشئين .

الفصل الثالث

٦٩

التدريب الرياضى المتكامل للناشئين

٧١

أولاً: ماهية التدريب الرياضى المتكامل .

- ٧٢ ثانيا: أهمية التدريب الرياضى المتكامل .
- ٧٥ ثالثا: أبعاد التدريب الرياضى المتكامل للناشئين .
- ٨٨ رابعا: عناصر التدريب الرياضى المتكامل للناشئين .

الفصل الرابع

- ٩٧ **سيكولوجية اكتساب المهارة الحركية الرياضية**
- ٩٩ أولا: الماهية السيكولوجية للمهارة الحركية الرياضية .
- ١٠٥ ثانيا: النماذج السيكولوجية لاكتساب المهارة الحركية الرياضية .
- ١٢١ ثالثا: العمليات السيكولوجية لاكتساب المهارة الحركية الرياضية .
- ١٣٥ رابعا: النتائج المرحلية لاكتساب المهارة الحركية الرياضية .
- ١٣٨ خامسا: استراتيجية تعليم مهارات وخطط اللعب للناشئين .

الفصل الخامس

- ١٤٩ **سيكولوجية تخطيط التدريب الرياضى للناشئين**
- ١٥١ أولا: دراسة الناشئين .
- ١٥٤ ثانيا: قبول المسئولية وتحديد لها .
- ١٥٥ ثالثا: تنظيم العمل مع اللاعبين .
- ١٥٩ رابعا: تخطيط نشاط اللاعبين .
- ١٦٢ خامسا: تحديد الأهداف .
- ١٦٧ سادسا: تحديد محتويات التدريب .
- ١٦٨ سابعا: تخطيط الأحمال البدنية .
- ١٧١ ثامنا: تخطيط الأحمال النفسية .

١٧٥

تاسعا: التخطيط للمباريات.

١٨٣

عاشرا: وضع البرنامج الزمني للتدريب.

الفصل السادس

١٨٧

سيكولوجية تخطيط الوحدة التدريبية للناشئين

١٨٩

أولا: الأبعاد الرئيسية للوحدة التدريبية للناشئين.

١٩٦

ثانيا: الأبعاد الرئيسية لتمرينات الوحدة التدريبية للناشئين.

٢٠٥

ثالثا: تقييم الوحدة التدريبية للناشئين.

٢٠٧

رابعا: خصائص الوحدة التدريبية للناشئين.

الفصل السابع

٢١٥

سيكولوجية إدارة الوحدة التدريبية للناشئين

٢١٧

أولا: المبادئ السيكلوجية لإدارة الوحدة التدريبية للناشئين.

٢١٩

ثانيا: ضوابط بدء الوحدة التدريبية للناشئين.

٢٢٣

ثالثا: قيادة أداء الناشئين في الوحدة التدريبية.

٢٣٣

رابعا: استراتيجية التغذية المرتدة للناشئين.

٢٣٩

خامسا: استراتيجية تحفيز وتدعيم الناشئين.