

٩

سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة

المدرّب والتدريب

مفنة وتطبيق



د. سمعية عبد الجواد شيحة
د. ياسمين حسن البحار

د. نبيلة أحمد عبد الرحمن
د. مها محمود شفيق



المدرّب والتدريب

مهنة وتطبيق

إعداد

الدكتورة / سعدية عبد الجواد شيحة
أستاذ القياس والتقويم في
التدريب الرياضي

الدكتورة / نبيلة أحمد عبد الرحمن
أستاذ التدريب الرياضي
(مسابقات ميدان ومضمار)

الدكتورة / ياسمين حسن النجار
أستاذ التدريب الرياضي
(جهاز إيقاعي)

الدكتورة / مها محمود شفيق
أستاذ التدريب الرياضي
(سباحة)

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
رقم الجرد: ٥٥٩٥١٩٩

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
رقم الجرد: ٧٩٦٠٥١٢١

الطبعة الأولى

٢٠١١م / ١٤٣٢هـ

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٢٧٥٢٧٩٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥

٦ شارع جواد حسني - ت: ٢٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

info@darelfikrelarabi.com

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧

محتويات الباب الأول

مبادئ التدريب

الفصل الأول

العملية التدريبية

مقدمة

أولاً: مهنة التدريب الرياضي

- مفهوم وطبيعة المهنة في التدريب الرياضي ١٤
 - المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضة ١٦
 - المدرب الرياضي والعملية التدريبية ١٦
 - خصائص مهنتي التعليم والتدريب ١٩
 - أشكال التدريب الرياضي وعناصره الأساسية ٢١
- ثانياً: الجودة في التدريب الرياضي:

- خصائص الجودة في التدريب ٢٥
- المدرب الجيد والتدريب الفعال ٢٨
- خصائص حلقات التدريب الفعالة ٣١
- أسئلة للمراجعة ٤٥

الفصل الثاني

فلسفة المدرب

- مقدمة ٤٧
- فلسفة التدريب ٤٧



٤٩	- لماذا الفلسفة
٤٩	- إعداد الفلسفة
٥١	- المستويات المختلفة للفلسفة
٥٢	- تطوير فلسفة المدرب
٥٣	- إدراك الذات
٥٤	- الذوات الثلاث
٥٥	- تقدير الذات
٥٦	- كشف الذات
٥٨	- تكوين فلسفة وظيفية ومرنة
٦٠	- أسئلة للمراجعة

الفصل الثالث

أهداف المدرب

٦١	مقدمة
٦١	الأهداف الرئيسية
٦١	أولاً: الأهداف التدريبية للمدرب
٦٢	- تقييم الأهداف
٦٣	ثانياً: أهداف المجتمع
٦٣	- الترويج مقابل برامج الرياضة التنافسية
٦٣	ثالثاً: فلسفة الفوز
٦٦	- النضال للفوز
٦٦	- الالتزام
٦٦	- السلوك الأخلاقي
٦٨	- الحفاظ على الفوز وفقاً لأهميته النسبية



٦٨	رابعاً: الأهداف الشخصية للمدرب
٧٠	أسئلة للمراجعة

الفصل الرابع

أساليب المدرب

٧١	مقدمة
٧١	أولاً: الأسلوب التدريبي
٧١	الأساليب التدريبية:
٧١	- الأسلوب الأمر
٧١	- الأسلوب الوديع
٧١	- الأسلوب التعاوني
٧٢	- أساليب التدريب وآثارها على الفريق (أمثلة)
٧٢	- تقييم أساليب التدريب
٧٤	ثانياً: القيادة
٧٥	- القيادة في التدريب
٧٨	ثالثاً: ثقافة الفريق
٧٨	- تعريف ومكونات ثقافة الفريق
٧٩	- تنمية ثقافة الفريق
٨١	رابعاً: صفات أخرى للمدربين الناجحين
٨١	- المعرفة بالرياضة
٨٢	- الدافعية
٨٢	- التعاطف
٨٢	خامساً: مبادئ الأخلاق في التدريب
٨٢	- قانون الأخلاق للمدربين



٨٣	- ميثاق الشرف والسلوك للمدربين الرياضيين
٦٨	- ميثاق الشرف (الأخلاق) بكندا PCCN
٨٧	أسئلة للمراجعة

الفصل الخامس

التدريب وتنوع اللاعبين

٨٩	مقدمة
٨٩	أولاً: النضج
٨٩	- المراهقة المبكرة (١١ : ١٤ سنة)
٩٠	- المراهقة المتوسطة (١٥ : ١٧ سنة)
٩١	- المراهقة المتأخرة (١٨ : ٢١ سنة)
٩٢	- الفروق في النضج
٩٥	- توصيات للتدريب
٩٣	ثانياً: الفروق الثقافية
٩٣	- فهم الفروق الثقافية
٩٣	- التراث الثقافي
٩٤	- الأنماط المتكررة
٩٥	- التوقعات
٩٥	- التدريب الذي يستجيب للثقافة
٩٥	- توصيات للتدريب
٩٦	ثالثاً: الفروق الجنسية
٩٦	- فهم الفروق الجنسية
٩٦	- توصيات للتدريب
٩٨	رابعاً: القدرات العقلية والبدنية



٩٨	- فهم الفروق البدنية والعقلية بين اللاعبين
٩٨	- أنواع العجز
١٠٠	- توصيات للتدريب
١٠٠	أسئلة للمراجعة

الفصل السادس

أخلاقيات التدريب وتربية الشخصية

١٠١	مقدمة
١٠١	تربية الشخصية
١٠٢	- تعريف تربية الشخصية
١٠٣	- الشخصية والروح الرياضية
١٠٦	كيف تعلم الشخصية والروح الرياضية
١٠٦	- الخطوة الأولى: تحديد مبادئ الشخصية
١٠٨	- الخطوة الثانية: علم مبادئ الشخصية
١٠٨	- خلق بيئة أخلاقية للفريق
١٠٨	- السلوك الأخلاقي النموذجي
١١٠	- وضع قواعد للسلوك الجيد
١١٠	- شرح ومناقشة السلوك الأخلاقي
١١١	- استخدام وتعليم اتخاذ القرار الأخلاقي
١١٣	- دفع اللاعبين لتنمية شخصية جيدة
١١٣	الخطوة الثالثة: توفير فرص الممارسة
١١٣	- إعداد نظام للسلوك الأخلاقي
١١٤	- مكافأة السلوك الجيد
١١٤	أسئلة للمراجعة



محتويات الباب الثاني

مهارات الاتصال وتحقيق الدافعية

الفصل السابع

مهارات الاتصال

١١٥	 مقدمة
١١٨	 الأبعاد الثلاثة للاتصال
١١٩	 - خطوات الاتصال
١٢٣	 - الرسالة الفعالة المؤثرة
١٢٤	 - إرشادات تراعى لكي تكون الرسالة فعالة
١٣١	 - أساليب الاتصال
١٣٢	 تنمية مهارات المدرب في الاتصال
١٣٣	 - تنمية المصداقية عند الاتصال
١٣٣	 - توصيات تدريبية
١٣٣	 - الاتصال بأسلوب إيجابي
١٣٤	 - أسباب استخدام بعض المدربين للأسلوب السلبي
١٣٥	 - توصيات تدريبية
١٣٥	 - إرسال رسائل عالية المعلومات
١٣٦	 - تقديم تغذية راجعة عالية في المعلومات
١٣٦	 - توصيات تدريبية
١٣٦	 - الاتصال باتساق
١٣٧	 - قيمة الانساق
١٣٧	 - توصيات تدريبية
١٣٧	 - كيف تنصت
١٣٨	 أولاً: أهمية الاستماع والإنصات في العملية التدريبية



١٣٨	ثانيًا: أهم معوقات الإنصات
١٣٩	ثالثًا: خطوات الإنصات ودينامية عملها التأثيري
١٣٩	رابعًا: علامات نجاح خطوات الإنصات لدى المستمع
١٣٩	- تحسين مهاراتك في الإنصات
١٤٠	- الإنصات الإيجابي
١٤١	- توصيات تدريبية
١٤١	- تحسين اتصالك الغير لفظي
١٤٢	- المدرب كنموذج للاتصال غير اللفظي
١٤٣	- توصيات تدريبية
١٤٣	أسئلة للمراجعة

الفصل الثامن

تحقيق الدافعية

١٤٥	مقدمة
١٤٦	المكافآت الخارجية والداخلية
١٤٧	- الحاجة إلى الشعور بالمتعة والمرح
١٤٧	- الاستشارة المثلث
١٤٧	- الخبرة الانسيابية
١٤٩	- مصادر أخرى للمتعة والمرح في الأداء
١٤٩	- تحقيق الذات
١٥١	- توقعات تحقيق الذات
١٥٢	- خطوات تكوين توقعات تحقيق الذات عند التدريب
١٥٣	- كيف يتعلم اللاعبون الخوف من الفشل
١٥٣	- التركيز على الأداء وليس التعلم



٣٥٧		- تدريب السرعة
٣٦٠		- تدريب القدرة
٣٦١		أسئلة للمراجعة

الفصل الثامن عشر

إمداد اللاعبين بالوقود

٣٦٥		مقدمة
٣٦٥		دور المدرب
٣٦٦		أسس التغذية
٣٦٦		- الكربوهيدرات
٣٦٦		- البروتين
٣٦٦		- الدهون
٣٦٧		- الفيتامينات
٣٦٧		- المعادن
٣٦٧		- الماء
٣٦٨		تعلم أكثر عن الكربوهيدرات والبروتين والدهن
٣٧٢		وجبة اللاعب
٣٧٢		- حجم الطعام المتناول
٣٧٦		- قواعد للأكل الصحيح
٣٧٧		- الإضافات الغذائية
٣٧٧		- الفيتامينات كموايد مساعدة
٣٧٨		- الكرياتين
٣٧٨		- الكافيين
٣٧٩		- المحتوى المائي
٣٨٠		- الجفاف



- ٣٨٢ - الوقاية من الجفاف
- ٣٨٣ توازن الطاقة
- ٣٨٥ - فقد الوزن
- ٣٨٥ - زيادة الوزن
- ٣٨٦ - متى وماذا تأكل
- ٣٨٦ - الأكل قبل المباراة
- ٣٨٧ - الأكل أثناء مباريات التحمل
- ٣٨٧ - الأكل بعد المباراة
- ٣٨٧ - الخلل في الأكل
- ٣٩٠ أسئلة للمراجعة
- ٣٩١ المراجع
- ٣٩١ - أولاً: المراجع العربية
- ٣٩١ - ثانياً: المراجع الأجنبية



هذا الكتاب

يتناول هذا الكتاب العديد من مبادئ التدريب التي يتم تطبيقها في جميع الأنشطة الرياضية. و يعتمد في معلوماته على العلوم المرتبطة بالرياضة و اللازمة للمدرب، و الذي يقدم للمدرب فرصة لمساعدة الشباب لكي يكونوا رياضيين أفضل، و الأهم من ذلك أن يصبحوا بشرا أفضل.

و يتناول الكتاب مايلي:

- العملية التدريبية كمهنة و جودة و فلسفة خاصة بالمدرّب كما يتناول العلاقة بين أخلاقيات التدريب و تربية الشخصية.
- كما يركز الكتاب على مبادئ السلوك من حيث التواصل مع اللاعبين و تحقيق الدافعية لهم و إدارة سلوكهم.
- و يتناول أيضا مبادئ التعلم و تدريب الألعاب بأسلوب المباريات، كذلك تدريب المهارات الفنية و الخططية و التخطيط من أجل التعليم.
- كما يتناول مبادئ و أساسيات التدريب الرياضي و ذلك من أجل لياقات متنوعة منها اللياقة العضلية و لياقة الطاقة و أخيرا إمداد اللاعبين بالوقود.

إن هذا الكتاب سيساعد المدرّب في اختصار عملية التدريب، و ذلك من خلال مبادئ التدريب المرتكزة على علوم الرياضة و على حكمة عديد من المدرّبين الناجحين، لذا يعتبر خارطة طريق للمدرّبين على مختلف المستويات.



I.S.B.N. 977-10-2671-2

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر
دار الكتاب الحديث