

## البرنامج: القوة الذهنية لدى الرياضيين

### جدول المواضيع

الدورة رقم 1: القوة الذهنية لدى الرياضيين الفرديين

الوحدة رقم 1: تطوير السلوك

1.1.1 سلوك التحدي ومكونه المعرفي العاطفي

1.1.2 سلوك الانسداد / أو الانفجار ومكونه المعرفي العاطفي

1.1.3 سلوك التجنب واللامبالاة ومكونه المعرفي العاطفي

1.1.4 سلوك الاستسلام ومكونه المعرفي الانفعالي

الوحدة رقم 2: تركيز التدريب

1.2.1 الاتساع والاتجاه المقصود

1.2.2 التركيز المتعمد والحالات التنافسية

1.2.3 المشتتات الداخلية والخارجية

1.2.4 التدريب المتعمد والصلابة الذهنية

الدورة رقم 2: المتانة الذهنية في الفرق الرياضية

الوحدة رقم 1: التطور التطوري من مجموعة إلى فريق

2.1.1 مرحلة الدستور. الخصائص والخصائص

2.1.2 مرحلة الصراع. الخصائص والخصائص

2.1.3 مرحلة التطبيع. الخصائص والخصائص

2.1.4 مرحلة التنفيذ. الخصائص والخصائص

الوحدة رقم 2: تهديدات الفريق الرياضي

2.2.1 عدم الاهتمام الاجتماعي

2.2.2 عدم الكشف عن هويته

2.2.3 مبادئ المكافآت العامة

2.2.4 ثقافة النتيجة

الدورة رقم 3: التنظيم العاطفي للمدرب الرياضي



الوحدة رقم 1: التنظيم العاطفي أثناء التدريب اليومي

3.1.1 التأثير العاطفي للمدرب

3.1.2 الطلب العاطفي للتدريب

3.1.3 الموارد العاطفية للمدرب

3.1.4 الإعداد العاطفي للمدرب

الوحدة رقم 2: التنظيم العاطفي أثناء المنافسة الرياضية

3.2.1 الطلب العاطفي للمنافسة والفريق

3.2.2 الحالات العاطفية الصحية وغير الصحية للمدرب الرياضي

3.2.3 إدارة حالات النشوة والغضب لدى المدرب الرياضي

3.2.4 إدارة حالة الاكتئاب لدى المدرب الرياضي

الدورة رقم 4: القراءة التكميلية



## المراجع

دي دييغو، س.، وساجريدو، سي (1992). العب بمزية. مدريد: التحالف.

دوسيل، ج.، وماكجرو، ه. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: S.A.U، Interamericana de España.

هيرنانديز ميندو، أ. (2005). علم النفس الرياضي. التطبيقات. إشبيلية: Wanceulen.

رودريغيز بيجليري، ر.، وفيتيري، ج. (2011). دليل العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق. بوينس آيريس: لنبدأ.

شيل شميد، إي، ودي أندريس ريفيرو، إي (2008). باسوكيتوبورو. مدريد: ESIC

فالديس كاسال، ه. (1998). الشخصية والرياضة. برشلونة: INDE.

واينبرغ، ر.، وجولد، د. (1996). أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية. برشلونة: ارييل.



## الأهداف

يتيح لك بيان الهدف الحصول على فكرة كاملة عما تحاول تحقيقه في نهاية عملية التدريس والتعلم في هذه الدورة التدريبية. لكن الهدف أقوى: نشير إلى ما يجب عليك تحقيقه حتى تساهم هذه المعرفة في أهداف تدريبك.

لتحقيق هذه الأهداف يجب عليك إكمال العملية المقترحة في جولة المراحل المختلفة للدورة التي يتم تقديمها لك.

لذلك إذا كنت تعمل بالطريقة الصحيحة فستكون في وضع يسمح لك بتحقيق الأهداف التالية:

### هدف عام

- تعلم كيف يتم إنشاء تنمية القوة الذهنية لدى الرياضيين، والفرق، والمدربين الرياضيين.

### أهداف محددة

- معرفة متعمقة في تطوير المواقف والتدريب على التركيز لدى الرياضيين.
- تعلم مفاتيح المجموعة لتصبح فريقاً رياضياً قوياً قادراً على مواجهة أي تهديد خارجي أو داخلي.
- معرفة كيف يمكن للمدرب الرياضي تنظيم عواطفه سواء في التدريب أو في المنافسة.



## الكفاءات

الكفاءات التي نأمل أن تنميها في جولة هذه الدورة هي:

### الكفاءات العامة

- العمل الجماعي والتعاوني: القدرة على الاندماج مع زملائك لتحقيق الأهداف المشتركة والتعاون بين مجموعة عالية الأداء.
- القدرة على التحليل / التفكير: القدرة على دراسة الجوانب المختلفة للواقع أو الحالة بشكل منهجي وإجراء تقييم لها.
- الإبداع / الحلول المبتكرة القائمة على المعرفة: القدرة على تقديم حلول بديلة جديدة للمشاكل القائمة على أساس المعرفة الرسمية.

### الكفاءة المحددة

- إدارة طرق / موارد إدارة الأداء النفسي الرياضي.

