

الفهرس

٣	الفهرس
١٣	المقدمة

الفصل الاول

١٥	الإدارة الرياضية- المفهوم- الخصائص- الخطوات
١٦	مفهوم الرياضة
١٦	أهمية الرياضة
١٨	فوائد الرياضة
٢٠	فائدة ممارسة الرياضة
٢٢	سلبيات عدم ممارسة الرياضة
٢٢	مفهوم الصحة الرياضية
٢٣	أصناف أساسية للرياضة
٢٣	الرياضة الخفيفة
٢٤	الإدارة الرياضية
٢٤	خصائص الإدارة
٢٥	مفهوم الإدارة الرياضية
٢٦	خطوات عملية التنظيم
٣٣	مهارات الإدارة الرياضية
٣٣	طبيعة الإدارة في التربية الرياضية
٣٤	هوامش الفصل الاول

الفصل الثاني

٣٥	الألعاب الرياضية عبر التاريخ
٣٦	أولاً- الألعاب الفردية
٣٦	ألعاب القوى
٤١	الملاكمة
٤٢	السباحة
٤٤	التايكوندو
٤٧	الجودو
٤٩	الاسكواش
٥١	الفروسية وكوب الخيل
٥١	الدراجة الهوائية
٥١	كرة المضرب
٥٢	الجمباز
٥٣	تنس الطاولة
٥٤	المبارزة (السلاح)
٥٧	بناء الأجسام
٦٠	رفع الأثقال
٦٣	المصارعة
٦٦	الريشة الطائرة
٦٩	الشطرنج
٧١	البولينج
٧٢	الرقص

٧٣	التزحلق.....
٧٣	ثانياً- الالعب الجماعية.....
٧٣	كرة القدم.....
٧٥	كرة السلة.....
٧٧	كرة الطائرة.....
٨١	كرة اليد.....
٨٤	هوامش الفصل الثاني.....

الفصل الثالث

٨٥	التخطيط الرياضي.....
٨٦	مفهوم التخطيط للتدريب الرياضي.....
٨٦	أهمية التخطيط الرياضي.....
٨٧	مواصفات الخطة الجيدة.....
٨٧	خطط الإعداد في المجال الرياضي.....
٨٨	تخطيط الموسم التدريبي.....
٨٩	الأسس العلمية المعتمد عليها لوضع الخطة التدريبية.....
٨٩	اهداف التخطيط الرياضي.....
٩٠	أنواع التخطيط الرياضي.....
٩١	عناصر التخطيط في النشاط الرياضي.....
٩٢	مزايا التخطيط في التدريب الرياضي.....
٩٢	خصائص تخطيط التدريب الرياضي.....
٩٤	مراحل التخطيط الرياضي الإداري والفني.....
٩٤	البناء الأساسي للوحدة التخطيطية والتدريبية.....

وظائف التخطيط للمعلم الرياضي ٩٥

هوامش الفصل الثالث ٩٦

الفصل الرابع

الإعداد النفسي الرياضي ٩٧

مفهوم علم النفس التربوي ٩٨

مجالات علم النفس ٩٨

العوامل التي تؤثر في الذاكرة ٩٨

مفهوم الإعداد النفسي الرياضي ٩٩

مفهوم الروح الرياضية ٩٩

مفهوم علم النفس الرياضي ٩٩

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ١٠٠

أهداف علم النفس الرياضي ١٠٠

وسائل الإعداد النفسي ١٠٠

التدريب على المهارات النفسية للرياضيين ١٠١

مراحل الإعداد النفسي للرياضي ١٠٣

أنواع المنافسات ١٠٦

إعداد اللاعب الرياضي ١٠٧

الإعداد الخططي للرياضي ١٠٧

العوامل النفسية لعملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ١٠٩

أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي ١١٠

الانفعالات النفسية عند الرياضي ١١٠

دور المتخصصين في علم النفس الرياضي ١١١

- ١١٢ إخراج درس التربية الرياضية
- ١١٣ التجاوب الفيزيولوجي النفسي للرياضية
- ١١٤ هوامش الفصل الرابع

الفصل الخامس

- ١١٥ القيادة الرياضية
- ١١٦ مفهوم القيادة
- ١١٦ مفهوم المنافسة الرياضية
- ١١٦ فوائد المنافسة في تعليم المهارات الأساسية
- ١١٧ الربط بين القيادة والادارة
- ١١٧ مزايا استخدام الأسلوب القيادي في الإدارة
- ١١٨ نظرية الرجل العظيم في القيادة
- ١١٩ المهام الأساسية للقائد المدير
- ١٢٣ مفهوم القيادة الرياضية
- ١٢٣ المدرب الرياضي
- ١٢٤ سمات القائد الرياضي الناجح
- ١٢٤ قيادة التدريب
- ١٢٥ صفات المدرب الجيد أو (الناجح)
- ١٢٦ اختيار القادة الإداريين واكتشافهم
- ١٢٨ القيادة التربوية
- ١٢٨ أنماط القيادة التربوية
- ١٢٨ الدور القيادي للمعلم
- ١٢٩ وظيفة التدريب في أثناء الخدمة لقيادات الإدارة

- ١٣٠ دور العلاقات العامة في مجال الرياضة
- ١٣٠ القيادة التربوية وصناعة القرارات
- ١٣٢ أهمية اتخاذ القرارات في الميدان الرياضي
- ١٣٤ هوامش الفصل الخامس

الفصل السادس

- ١٣٥ النشاط المدرسي والرياضي
- ١٣٦ تمهيد
- ١٣٦ مفهوم النشاط المدرسي
- ١٣٦ أهداف النشاط المدرسي
- ١٣٧ أهداف النشاط الطلابي
- ١٣٧ برامج النشاط المدرسي
- ١٣٨ إجراءات تنظيم النشاط المدرسي
- ١٣٩ أنواع النشاط المدرسي
- ١٣٩ أساليب تفعيل الأنشطة المدرسية
- ١٤٠ مشكلات النشاط المدرسي
- ١٤١ المجالات الهادفة في النشاط المدرسية
- ١٤٤ النشاط الرياضي
- ١٤٤ مفهوم النشاط الرياضي
- ١٤٤ أهداف النشاط الرياضي
- ١٤٥ فوائد النشاط الرياضي
- ١٤٥ فائدة النشاط الرياضي للمجتمع
- ١٤٥ عوامل نجاح النشاط الرياضي

- ١٤٦ تصنيف دوافع النشاط الرياضي
- ١٤٧ الدوافع المباشرة والغير المباشرة للنشاط الرياضي
- ١٤٧ النشاط الصباحي في المدرسة
- ١٤٨ نشاط الثقافة الرياضية
- ١٤٩ خصائص التدريب الرياضي
- ١٥٠ خصائص الحركة الرياضية
- ١٥١ انواع الانشطة لتنمية ذكاء الاطفال
- ١٥٤ هوامش الفصل السادس

الفصل السابع

- ١٥٥ **اللعب ورياضة الأطفال**
- ١٥٦ تعريف اللعب
- ١٥٦ تعريف الطفل
- ١٥٦ أنواع اللعب
- ١٥٧ تنظيم اللعب والاشراف عليه
- ١٥٧ خصائص اللعب
- ١٥٨ وظائف اللعب
- ١٥٨ السمات التي تميز اللعب
- ١٥٩ نظريات اللعب
- ١٦١ أهمية اللعب عند الأطفال
- ١٦١ أهداف اللعب عند الأطفال
- ١٦٢ مراحل اللعب عند الاطفال
- ١٦٢ اللعب الاجتماعي عند الاطفال

- أهداف اللعب الاجتماعي..... ١٦٣
- الفوائد التي يجنيها الطفل من أسلوب التعلم باللعب ١٦٣
- معوقات تعلم الطفل المعاق ذهنياً..... ١٦٣
- أسلوب التعلم باللعب ١٦٤
- منهج رياض الأطفال ١٦٥
- أهداف رياض الأطفال ١٦٥
- هوامش الفصل السابع..... ١٦٨

الفصل الثامن

- ١٦٩..... **اللياقة البدنية والرياضية**
- ١٧٠..... مفهوم اللياقة البدنية
- ١٧٠..... مفهوم التربية البدنية
- ١٧٠..... مفهوم التربية البدنية و الرياضية
- ١٧٠..... مفهوم النشاط البدني
- ١٧١..... أهداف التربية البدنية و الرياضية
- ١٧١..... مكونات اللياقة البدنية
- ١٧٢..... عناصر اللياقة البدنية
- ١٧٦..... توجيهات عامة في اللياقة البدنية
- ١٧٦..... تشكيل اللياقة البدنية
- ١٧٨..... التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية
- ١٨١..... مفهوم اللياقة الفسيولوجية
- ١٨١..... مكونات اللياقة الفسيولوجية
- ١٨٢..... تأثير التمرينات على وظائف الجسم المختلفة

١٨٥	تقسيم طرق تنمية الصفات البدنية
١٨٥	مظاهر الرياضة في المجتمع
١٨٨	التغذية الرياضية و اللياقة البدنية
١٨٨	قياس اللياقة البدنية
١٩٠	مهام المشرف التربوي لمادة التربية البدنية
١٩٢	هوامش الفصل الثامن

الفصل التاسع

١٩٣	التمارين الرياضية
١٩٤	مفهوم التمارين الرياضية
١٩٤	أهمية التمارين المتخصصة
١٩٦	أهم التمارين الرياضية
١٩٧	فوائد التمارين الرياضية
٢٠٠	أفضل التمارين الرياضية لعلاج المفاصل
٢٠٢	أنواع وأقسام التمرينات
٢٠٢	التمارين العلاجية
٢٠٣	أهمية التمارين العلاجية
٢٠٤	اهداف التمارين العلاجية
٢٠٤	العوامل التي تؤثر على الجهد النافع عند الإنسان
٢٠٥	تمارين منزليه
٢١٠	هوامش الفصل التاسع

الفصل العاشر

٢١١	الإصابات الرياضية وكيفية علاجها
٢١٢	أنواع الإصابات الرياضية
٢١٢	العوامل المسببة للإصابات الرياضية

٢١٣	الاجراءات المهمة عند حدوث الاصابة
٢١٣	النصائح للوقاية من الاصابات الرياضية
٢١٤	الاسعافات الأولية
٢١٥	الادوية التي يجب توفرها في الخقيبة الطبية
٢١٦	أعراض الاصابات الرياضية وكيفية معالجتها
٢٣٨	هوامش الفصل العاشر
٢٣٩	قائمة المراجع

Wondershare
PDFelement