

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكرو وتقدير.....	جـ
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الأشكال.....	ك

١ - مشكلة البحث وأهميته

١/١ مشكلة البحث.....	٢
٢/١ أهمية البحث.....	٨
٣/١ أهداف البحث.....	٩
٤/١ فروض البحث.....	١٠
٥/١ التعرف على بعض المصطلحات المستخدمة في البحث.....	١٠

٢ - الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظرى.....	
١/١/٢ المهارات النفسية.....	١٤
٢/١/٢ تحديد أهم المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.....	١٥
١/٢/١/٢ الاسترخاء.....	١٦
* تعريفه.....	١٦
* أنواع الاسترخاء.....	١٧
* أهمية تدريب مهارة الاسترخاء.....	١٨
٢/٢/١/٢ التصور العقلى.....	١٨
* تعريفه.....	١٩
* نظريات التصور العقلى.....	١٩

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
* أنواع التصور العقلى.....	٢٠
* مبادئ تدريب مهارة التصور العقلى.....	٢١
* الاستخدامات المختلفة للتصور العقلى.....	٢١
* التدريب الأساسى على مهارة التصور العقلى.....	٢٢
* طرق التدريب على التصور العقلى.....	٢٢
٣/٢/١/٢ تركيز الانتباه.....	٢٢
* تعريفه.....	٢٣
* أنواع الانتباه.....	٢٣
* العوامل المؤثرة على الانتباه.....	٢٤
* مشكلات تركيز الانتباه.....	٢٥
* أهمية تدريب تركيز الانتباه.....	٢٥
* تدريب تركيز الانتباه.....	٢٥
٣/١/٢ الجهاز العصبى.....	٢٦
١/٣/١/٢ الجهاز العصبى المركزى.....	٢٧
١/١/٣/١/٢ المخ.....	٢٨
٢/١/٣/١/٢ النخاع الشوكى.....	٢٨
٢/٣/١/٢ دور الجهاز العصبى خلال التعلم والتدريب.....	٢٩
٣/٣/١/٢ دور الجهاز العصبى وحالة اللاعب قبل المنافسة.....	٢٩
* حالة حمى البداية.....	٣٠
* حالة عدم المبالاة.....	٣٠
* حالة الاستعداد للكفاح.....	٣٠
٤/٣/١/٢ الجهاز العصبى وسرعة زمن الرجوع.....	٣٠
٥/٣/١/٢ تقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى.....	٣١
٤/١/٢ المهارات الأساسية فى كرة القدم.....	٣٢
١/٤/١/٢ تقسيم المهارات الأساسية فى كرة القدم.....	٣٣
٢/٤/١/٢ ميكانيزم تدريب المهارات الحركية.....	٣٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
٣/٤/١/٢ أهمية المهارات في كرة القدم	٣٧
٢/٢ الدراسات المرتبطة	
١/٢/٢ الدراسات العربية	٣٩
٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية	٤٦
٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة	٥١

٣ - خطة البحث

١/٣ منهج البحث	٥٤
٢/٣ عينة البحث	٥٤
١/٢/٣ أسباب اختيار عينة البحث	٥٤
٢/٢/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث	٥٥
٣/٣ أدوات جمع البيانات	٥٨
١/٣/٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة	٦٣
١/١/٣/٣ حساب الصدق	٦٣
٢/١/٣/٣ حساب الثبات	٦٤
٤/٣ اختيار المساعدين	٦٦
٥/٣ البرنامج العقلي المقترح	٦٦
٦/٣ الدراسة الاستطلاعية	٩٤
٧/٣ القياسات القبليّة	٩٥
٨/٣ الدراسة الأساسية	٩٥
٩/٣ القياسات البعدية	٩٦
١٠/٣ المعالجات الإحصائية	٩٦

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٩٨	١/٤ عرض النتائج
١١٠	٢/٤ مناقشة النتائج

٥ - الاستخلاصات والتوصيات

١٢٠	١/٥ الاستخلاصات
١٢١	٢/٥ التوصيات

قائمة المراجع

١٢٤	أ- المراجع العربية
١٣٠	ب- المراجع الأجنبية

المرفقات

١٣٥	مرفق (١) اختبار العدو ٣٠ م بدء عالي
١٣٧	مرفق (٢) اختبار الوثب الطويل (ثلاث وثبات متتالية من الثبات لأبعد مسافة)....
١٣٩	مرفق (٣) اختبار ركل الكرة على مرمى صغير
١٤١	مرفق (٤) اختبار الجرى الزجراجى بين القوائم
١٤٣	مرفق (٥) اختبار التمرير والاستلام
١٤٥	مرفق (٦) اختبار دقة ضربة الكرة بالرأس
١٤٧	مرفق (٧) اختبار المراوغة بالكرة
١٤٩	مرفق (٨) اختبار دقة التصويب على المرمى
١٥١	مرفق (٩) اختبار الذكاء المصور
١٦٥	مرفق (١٠) بطاقة مستويات التوتر العضلى
١٦٨	مرفق (١١) مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مرفق (١٢) اختبار شبكة تركيز الانتباه.....	١٧٦
مرفق (١٣) جهاز زمن رد الفعل.....	١٨٠
مرفق (١٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب كرة القدم.....	١٨٢
مرفق (١٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى.....	١٨٦
مرفق (١٦) أسماء الخبراء.....	١٨٩
مرفق (١٧) نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج العقلى.....	١٩١
مرفق (١٨) نتيجة المسح المرجعى لأهم المهارات الأساسية فى كرة القدم.....	١٩٣
مرفق (١٩) نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الأساسية فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة.....	١٩٥

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية.....	٢
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٦
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	٦