

فهرس المحتويات

شكر

الإهداءات

فهرس المحتويات

المقدمة

الفصل الأول :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

03	تمهيد
04	1- التدريب الذهني
04	1-1- تعريف التدريب العقلي (الذهني).....
04	1-2- أهمية التدريب العقلي (الذهني).....
05	1-3- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي (الذهني).....
05	1-3-1- العوامل المرتبطة بالتدريب
05	1-3-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الاداء.....
05	1-3-3- العوامل المرتبطة بخصائص الاداء.....
05	1-3-4- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين
06	1-4- مراحل التدريب العقلي (الذهني)
06	1-4-1- المراحل حسب Weinberg
06	1-4-1-1- مرحلة تقديم المهارة العقلية
06	1-4-1-2- مرحلة التعلم والاكتساب.....
06	1-4-1-3- مرحلة الاتقان
06	1-4-1-2- المراحل حسب شمعون
07	1-4-1-2-1- مرحلة الاعداد العقلي
07	1-4-1-2-2- مرحلة التدريب على الطرق العقلية
07	1-4-1-2-3- مرحلة تدريب القوى العقلية.....
07	1-5- متطلبات التدريب العقلي.....
07	1-5-1- متطلبات شخصية.....
07	1-5-2- متطلبات عامة.....

08	6-1 استخدامات التدريب العقلي
08	1-6-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية
08	2-6-1 الإعداد للمنافسات
08	3-6-1 قبل المنافسة مباشرة
08	4-6-1 الأنشطة الرياضية ذات التكرار
09	5-6-1 الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتنا طويلا
09	6-6-1 الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة
09	7-6-1 حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة
09	2 كرة القدم
09	1-2-1 تعريف كرة القدم
09	2-1-1-1 التعريف اللغوي
09	2-1-1-2 التعريف الاصطلاحي
10	2-2-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
10	2-3-2 تطور كرة القدم في الجزائر
12	2-4-2 الكرة القدم في الجزائر
13	2-5-2 قوانين لكرة القدم
15	2-6-2 متطلبات كرة القدم
15	2-6-2-1 الجانب البدني
15	2-6-2-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
15	2-6-2-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم
15	2-6-2-1-3 الإعداد البدني العام
15	2-6-2-1-4 الإعداد البدني الخاص
16	2-7-2 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
17	2-8-2 أهداف رياضة كرة القدم
17	2-9-2 خصائص كرة القدم
18	2-10-2 القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
19	2-11-2 أهمية كرة القدم في المجتمع

20	3- المهارة الحركية الرياضية
20	3-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية:
20	3-2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
21	3-3- مفهوم المهارات الأساسية
21	3-3-1- تقسيم المهارات الأساسية:
21	3-3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:
21	3-3-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:
22	3-4- مراحل تعليم المهارات الأساسية
23	3-4-1- مرحلة التوافق الأولي :
23	3-4-2- مرحلة التوافق الجيد:
23	3-4-3- مرحلة تثبيت المهارة:
24	الدراسات السابقة
27	التعليق على الدراسات السابقة
28	خلاصة

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

30	1-الكلمات الدالة في الدراسة
32	2-الاشكالية
33	3-أهداف الدراسة
33	4-أهمية الدراسة
33	5-فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

36	1-الدراسة الاستطلاعية
36	2-المنهج المستخدم
37	3-مجتمع البحث
37	4-مجالات الدراسة

37	1-4- المجال البشري.....
38	2-4- المجال الزمني.....
38	3-4- المجال المكاني.....
38	5 - متغيرات الدراسة.....
39	6 - أداة الدراسة.....
39	7- الخصائص السيكومترية لأداة القياس.....
39	1-7- الصدق و الثبات.....
40	1-1-7- صدق الاداة.....
41	2-1-7- ثبات الاداة.....
41	2-7- الموضوعية.....
41	8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية.....

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

44	1- عرض و تحليل الفرضيات
44	1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى.....
45	2-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
47	3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
49	4-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....
51	2- عرض و تحليل الفرضية العامة

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

55	1- إستنتاجات عامة.....
56	2- افاق مستقبلية للدراسة
57	3- اقتراحات و توصيات

المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة