

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الثامنة لمادة علم النفس الرياضي

# الحديث الذاتي

SELF-TALK

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 06



سنة ثانية ليسانس

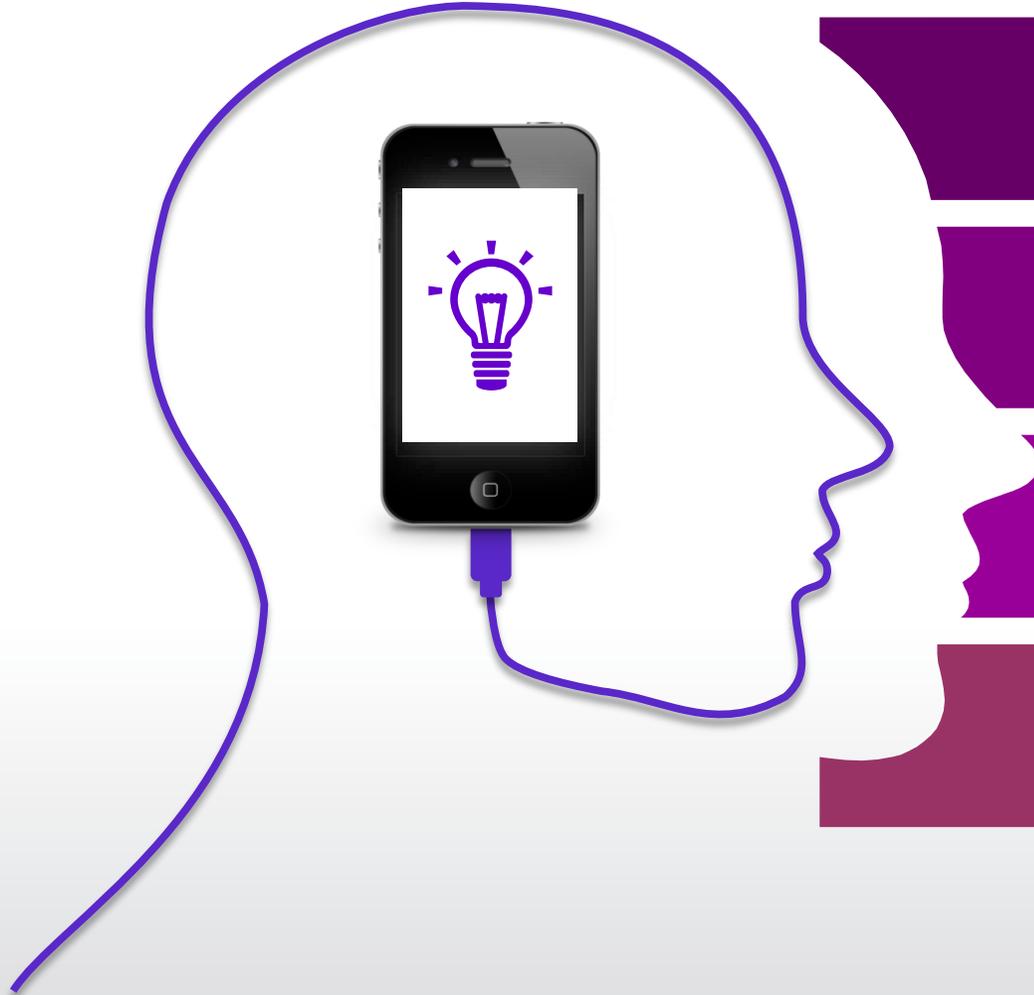


08:30 صباحاً



2024/04/09

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على وصف ماهية التحديث الذاتي

أن يكون على دراية بتأثير التحديث الذاتي على الأداء

أن يُلم بطرائق التدريب على اكتساب التحديث الذاتي

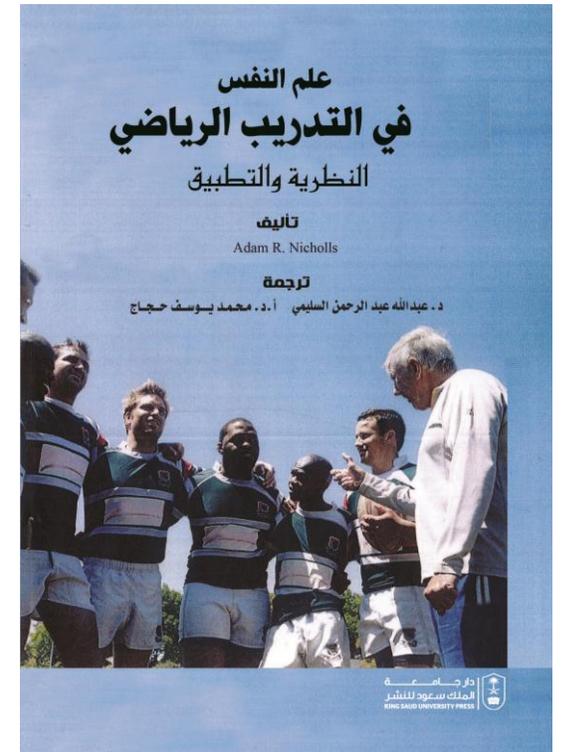
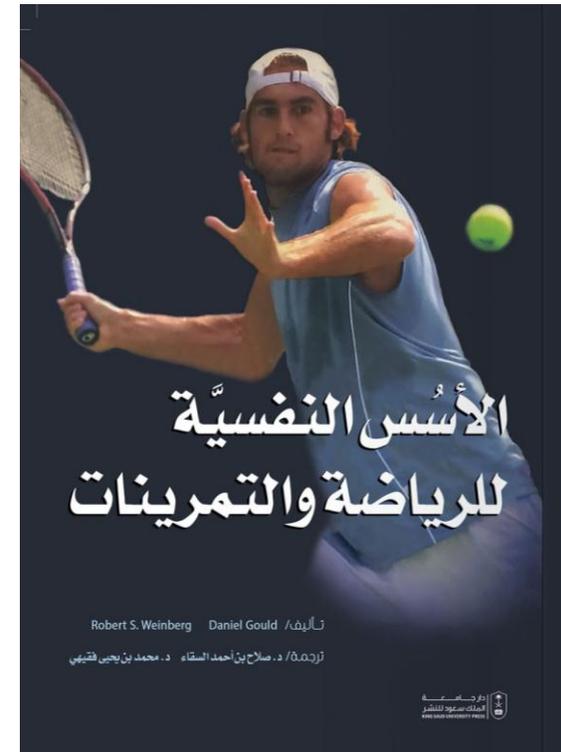
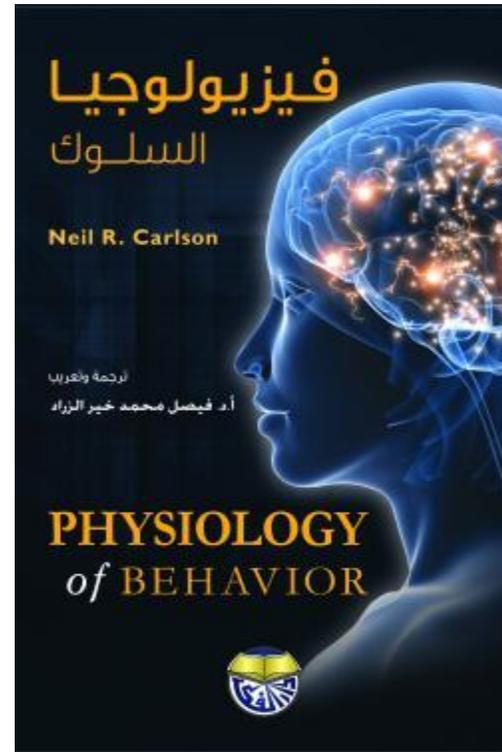
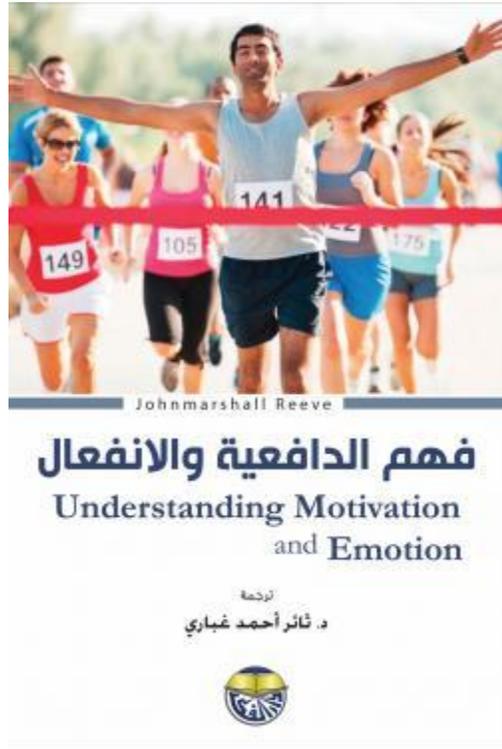
أن يصبح قادرًا على بناء برنامج التحديث الذاتي

# العناصر التي كان من المفترض عرضها

- مفاهيم أساسية في الحديث الذاتي.
- أنواع واستخدامات الحديث الذاتي.
- محددات الحديث الذاتي.
- نظريات ونماذج الحديث الذاتي.
- طرائق التدريب على اكتساب وتنمية الحديث الذاتي.
- إعداد برنامج الحديث الذاتي.

المحاضرة شهدت غياب جماعي للطبقة

يمكنك إيجاد بعض هذه العناصر في كتاب: الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية. للمؤلف د. محمد العربي شمعون، د. ماجدة محمد اسماعيل



Journal of Applied Sport Psychology

