

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الحادية عشرة لمادة علم النفس الرياضي

التدريب على الصلابة الذهنية

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 06



سنة ثانية ليسانس

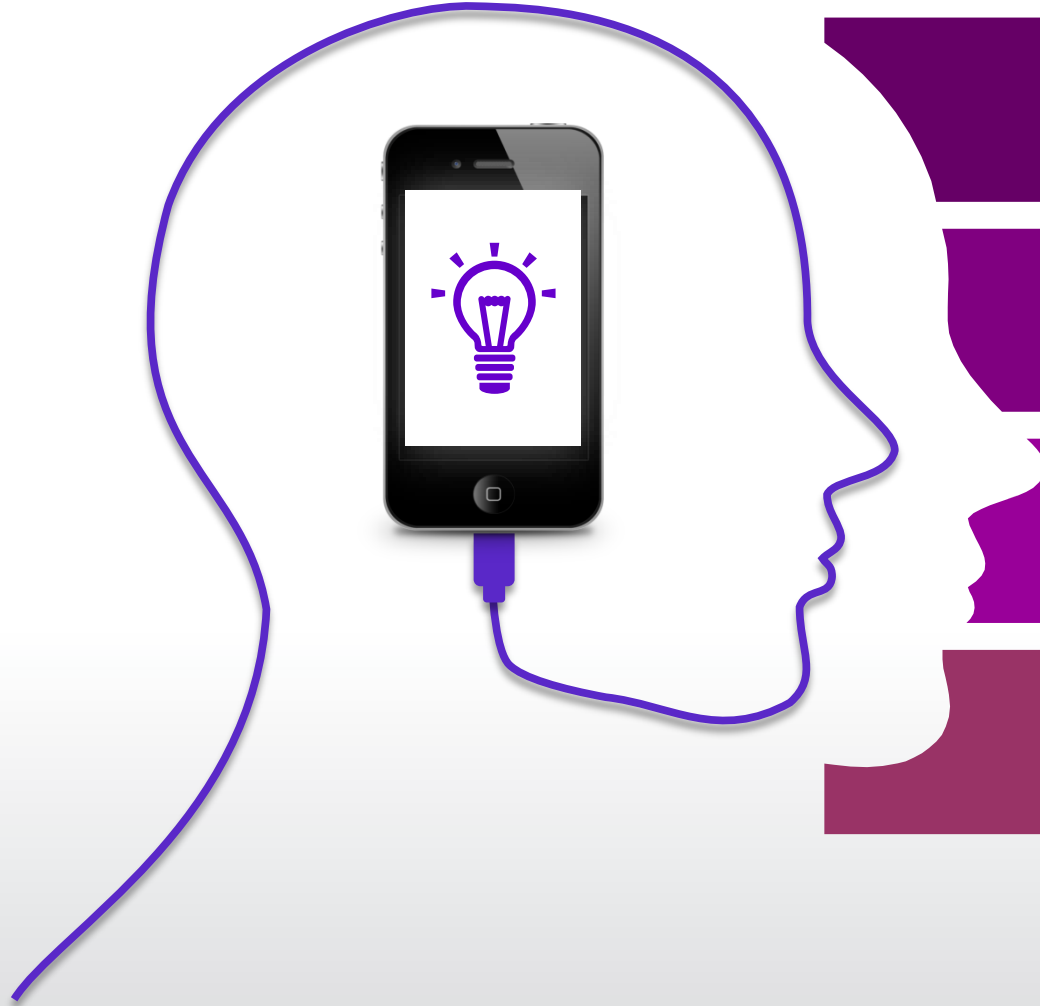


08:00 صباحًا



2024/04/30

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على صياغة مفهوم للصلابة الذهنية

أن يكون على دراية بنموذج Cs 4 للصلابة الذهنية

أن يأخذ نظرة عامة على التدخلات بالصلابة الذهنية

أن يُلم بكيفية تدريب المدربين على الصلابة الذهنية

تعريف الصلابة الذهنية

المهارة التي تحدد إلى حد كبير كيف يتعامل الناس بفعالية مع التحديات والضغطات والتوتر بغض النظر عن الظروف السائدة (نيكولز، 2022، ص.236).



تعريف الصلابة الذهنية

القدرة الشخصية على تقديم مستويات عالية باستمرار من الأداء الشخصي على الرغم من التحديات والضغوطات والشدائد اليومية (نيكولز، 2022، ص.236).



بنموذج Cs4 للصلاة الذهنية



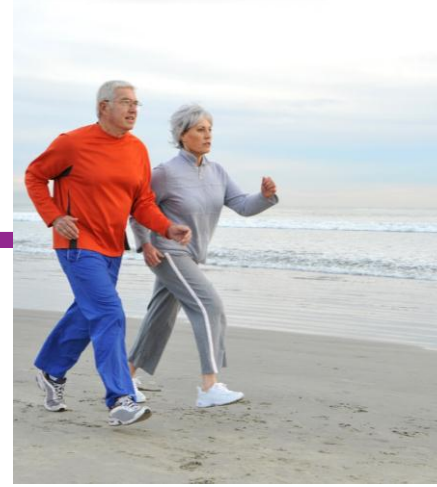
الثقة

إحساس قوي بالإيمان
بالنفس والذي لا ينتزع
بشأن قدرته على
تحقيق النجاح



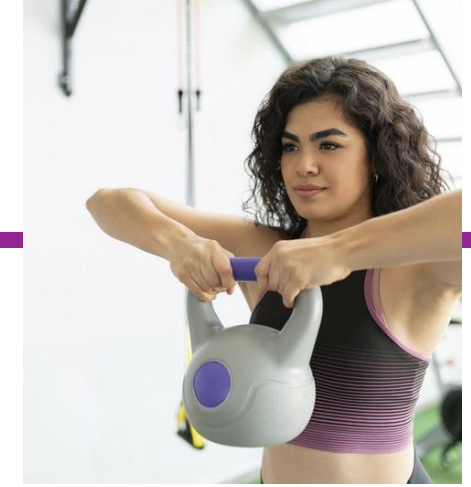
التحكم

يتعلق الأمر بالرياضيين
والشعور كما لو أنهم
يتحكمون في الحدث
الرياضي



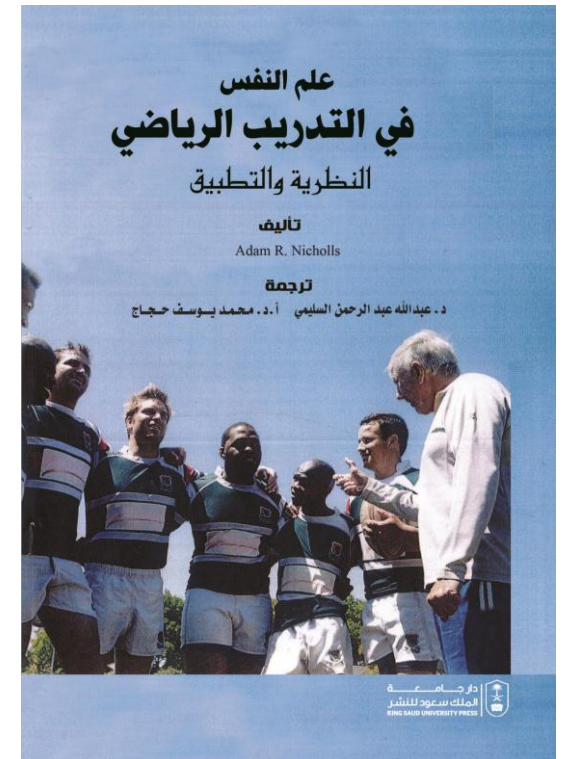
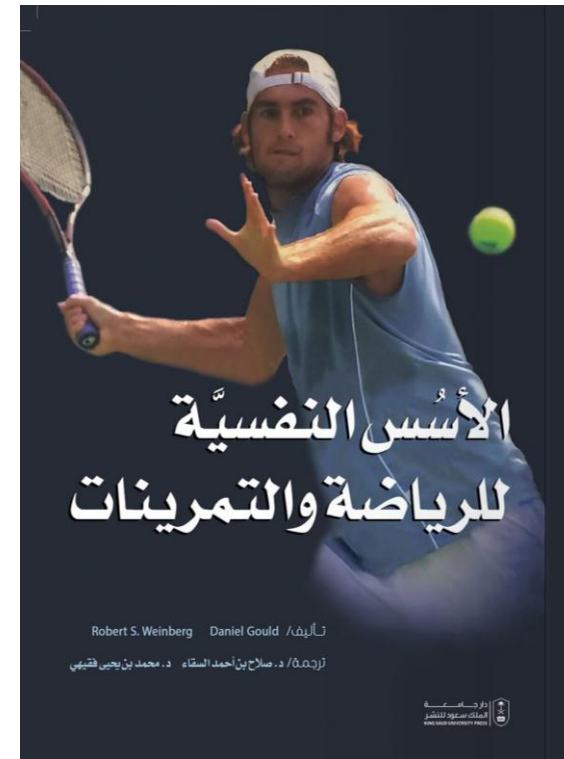
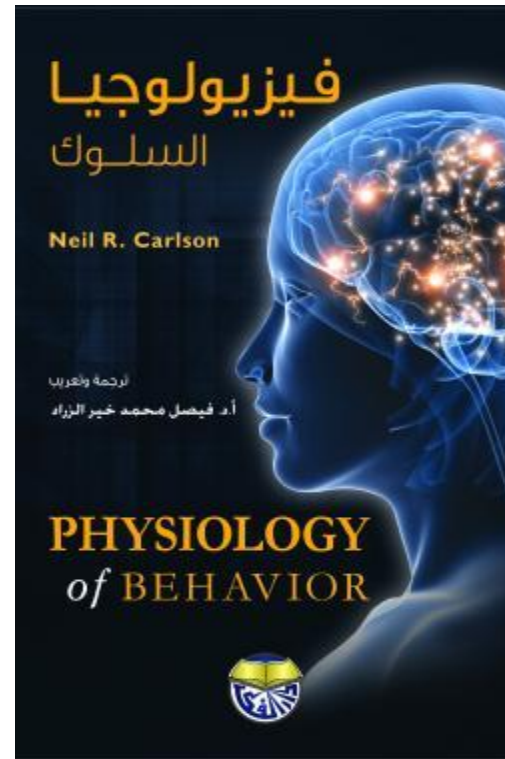
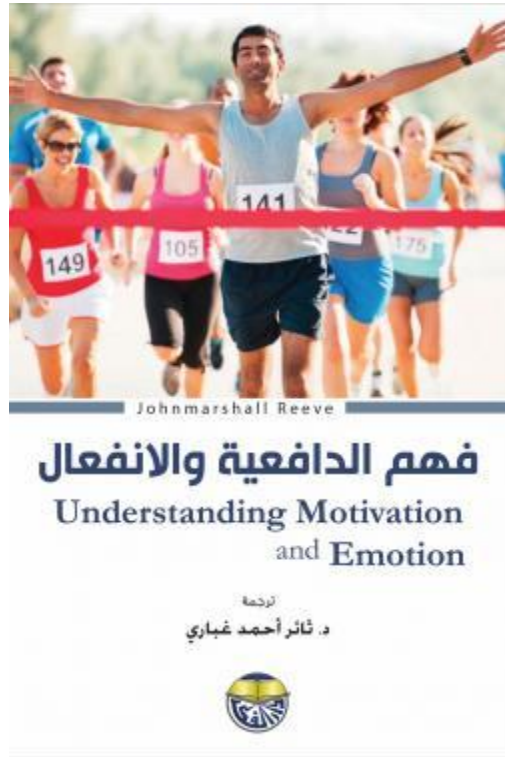
الالتزام

إدماج أنفسهم في
الأحداث الرياضية، بدلاً
من مجرد مشاهدتها



التحدي

الرياضيين الذين يشاهدون
أحداثاً رياضية باعتبارها
قابلة للتغيير وهي فرصة
وليست تهديد



Journal of Applied Sport Psychology

