

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الثانية عشرة لمادة علم النفس الرياضي

# تدريب الصلابة الذهنية للمدربين

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 07



سنة أولى ماستر

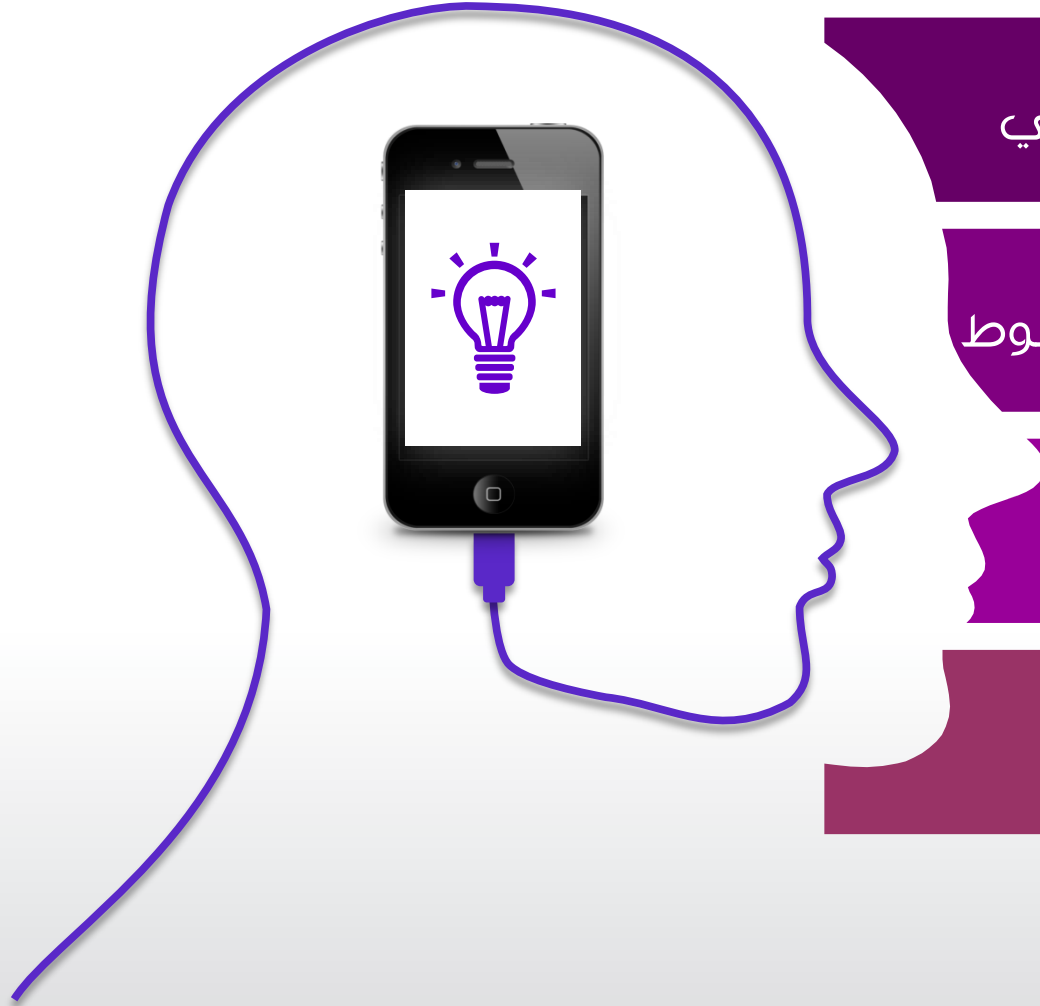


09:40 صباحًا



2024/05/07

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على كيفية زيادة الذكاء الرياضي للرياضي

أن يكون على دراية بكيفية تزويد الرياضيين بتقييم الضغوط

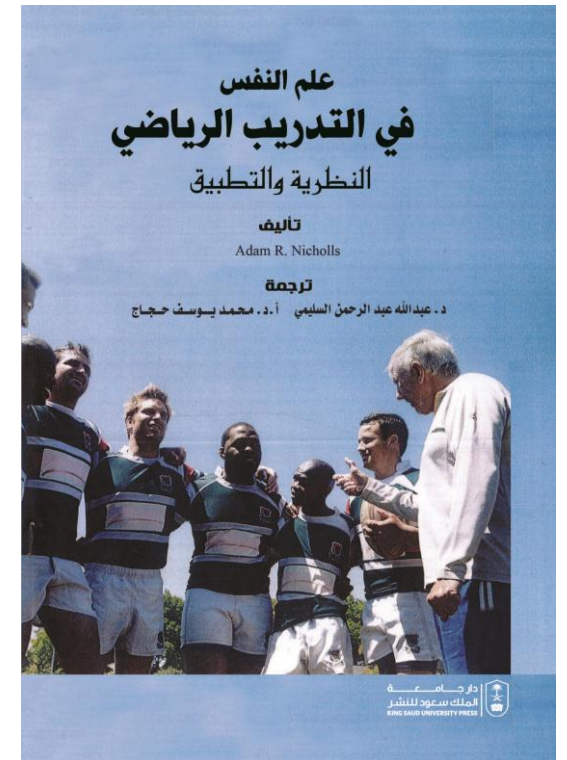
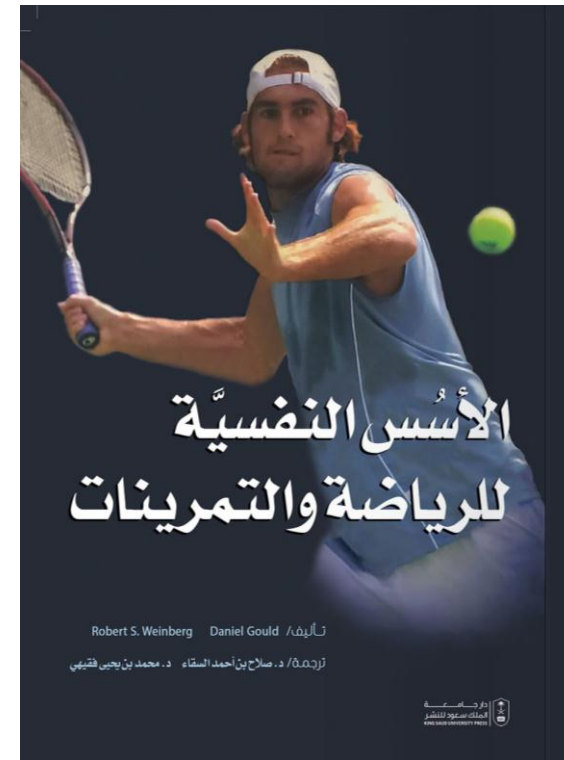
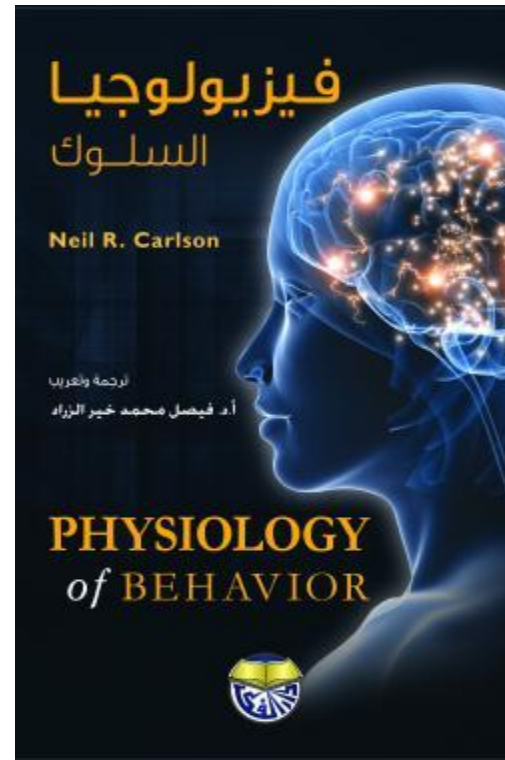
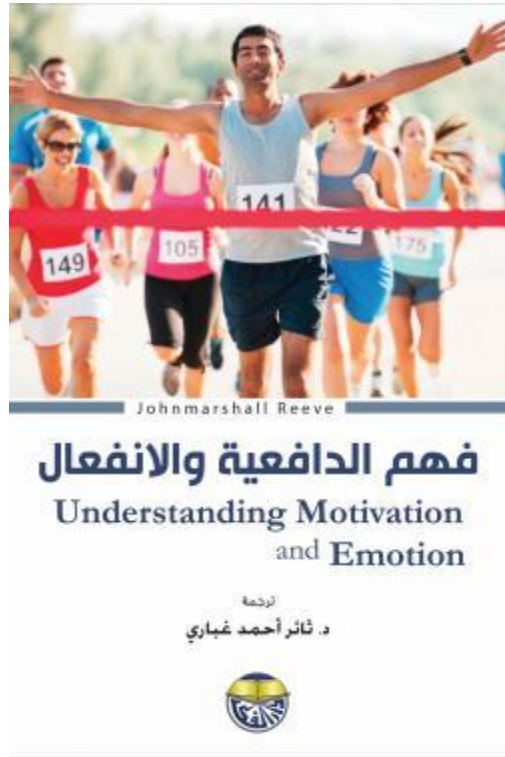
أن يأخذ نظرة عامة على ABCD

أن يُلم بكيفية استخدام Ps 3

# العناصر التي تم عرضها في المحاضرة

---

- سلوك المدربين.
- الذكاء الرياضي.
- تقييم التدريب.
- تعزيز التفاؤل والحد من التشاؤم.
- التركيز.
- تحديد الأهداف.



Journal of Applied Sport Psychology

