

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السابعة لمادة علم النفس الرياضي

الصلابة الذهنية: رؤية متكاملة

Mental toughness :integrated vision

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر

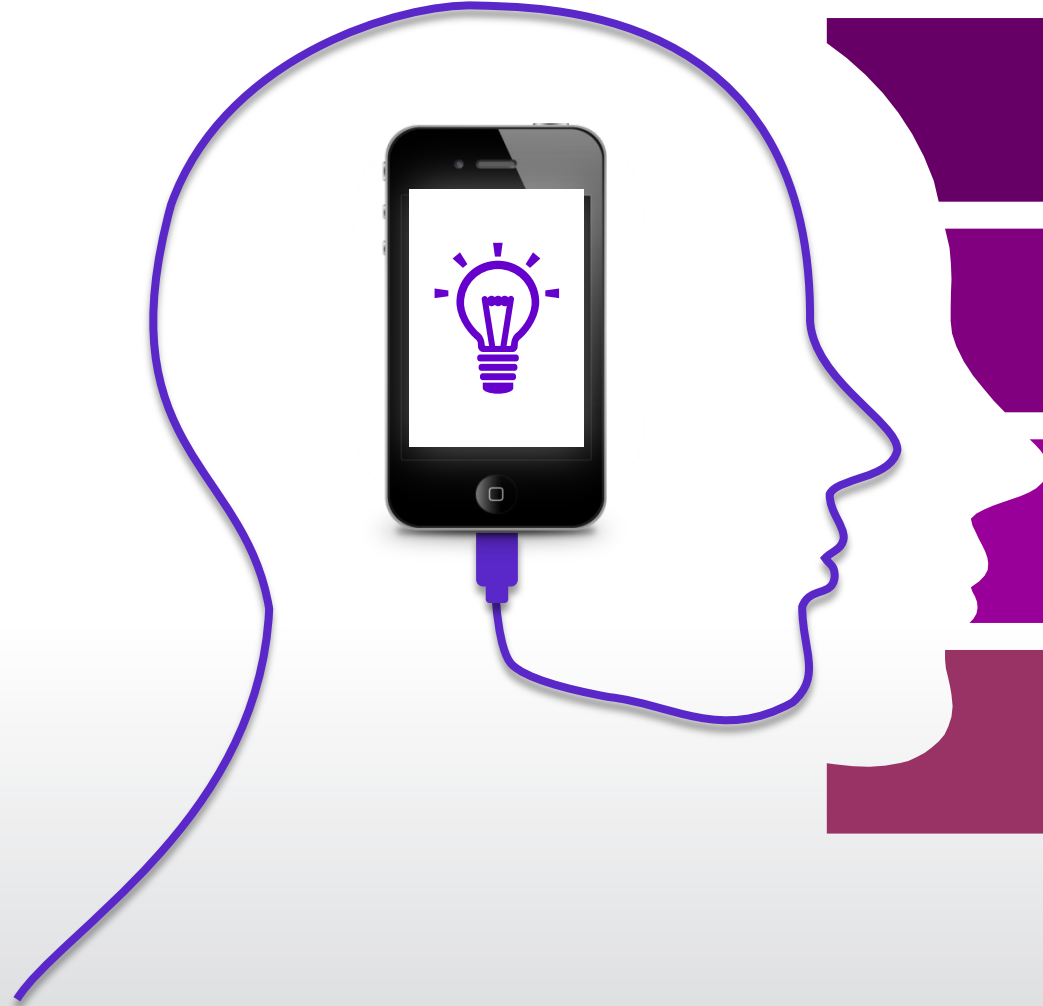


11:20



2025 -03 -18

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

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



A woman with dark hair tied back, wearing a black and orange athletic top, is running on a treadmill in a gym. She is looking down at the treadmill's control panel. The image is partially obscured by a white rectangular area on the right side of the slide.

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).

نموذج Cs4 للصلابة 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

لمحة عامة عن تدخلات الصلابة الذهنية



بيل وأخرون (2013)

دراسة على لعبة الكريكت رفيعي
المستوى



غوتشياردي وأخرون (2009)

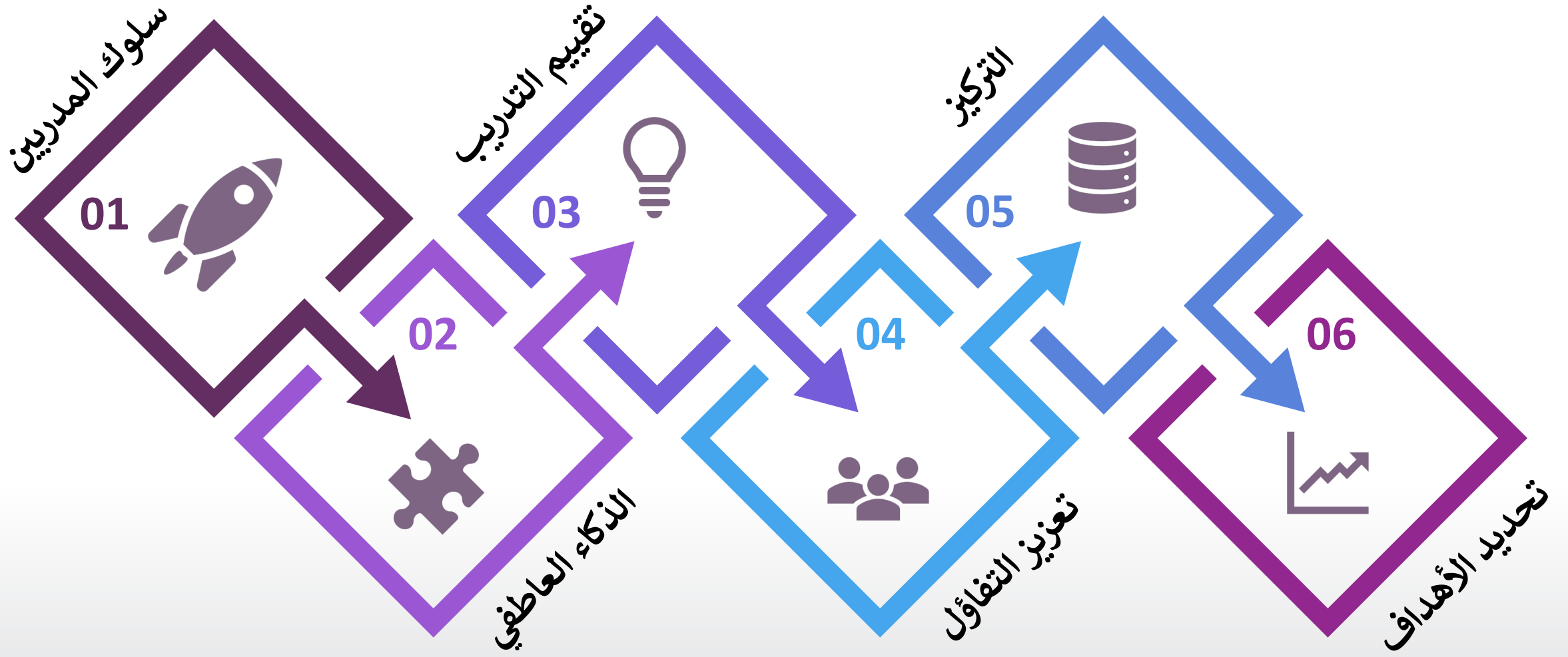
آثار برنامج تدريب عقلي محدد
وبرنامج تدريب الصلابة الذهنية

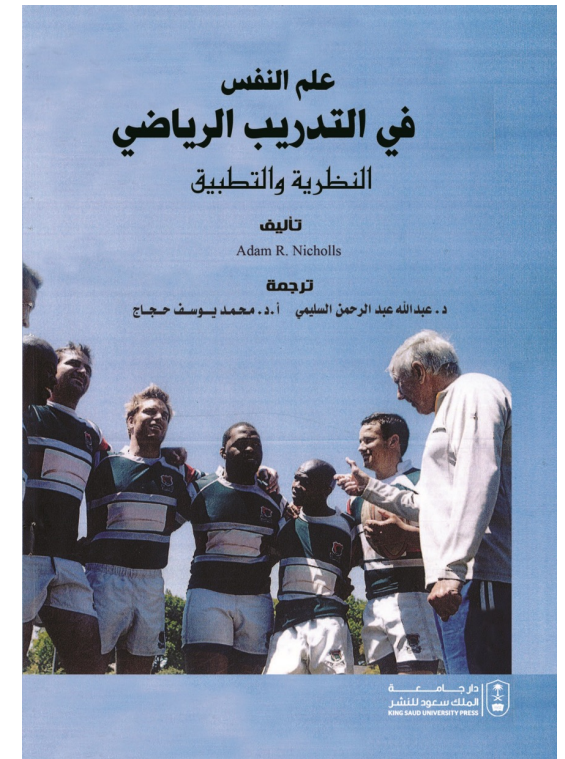
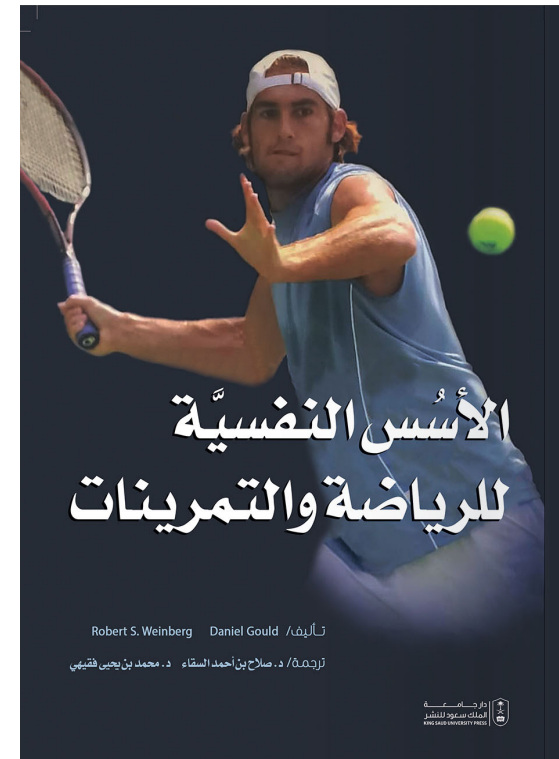
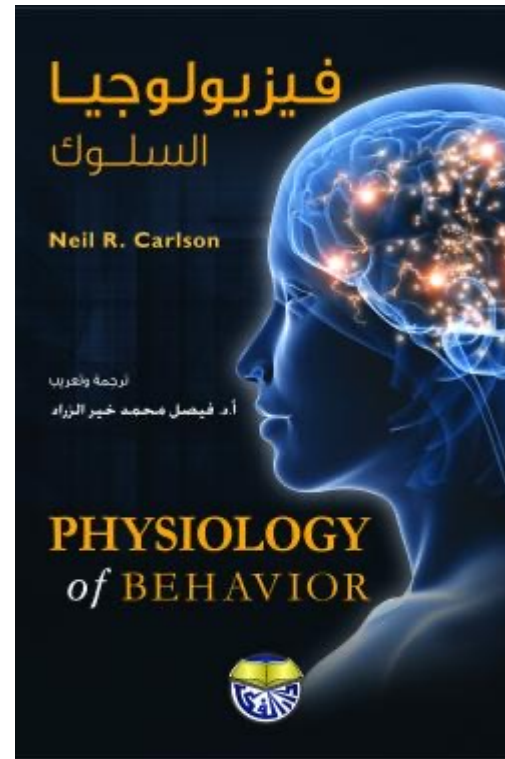
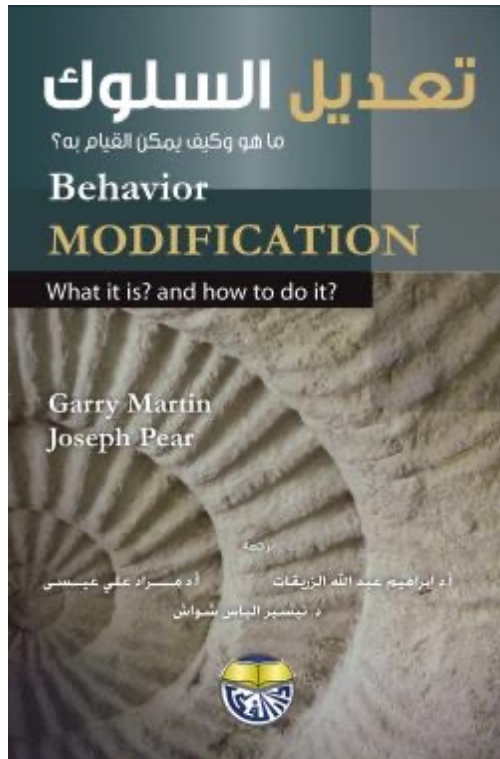


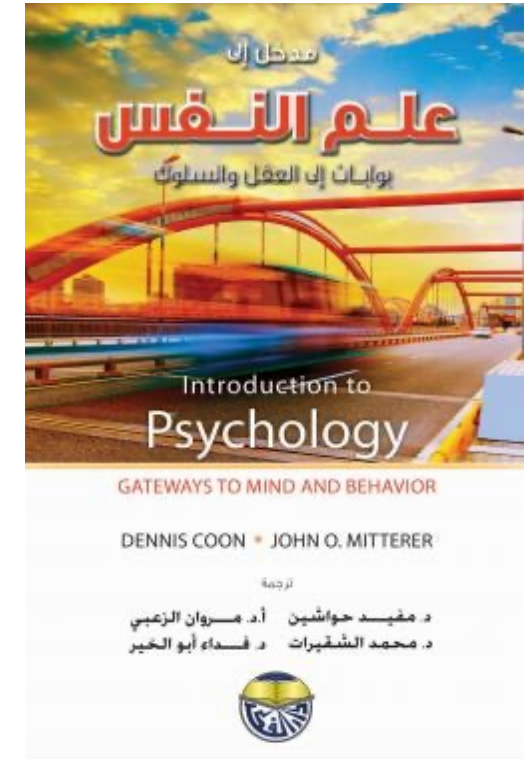
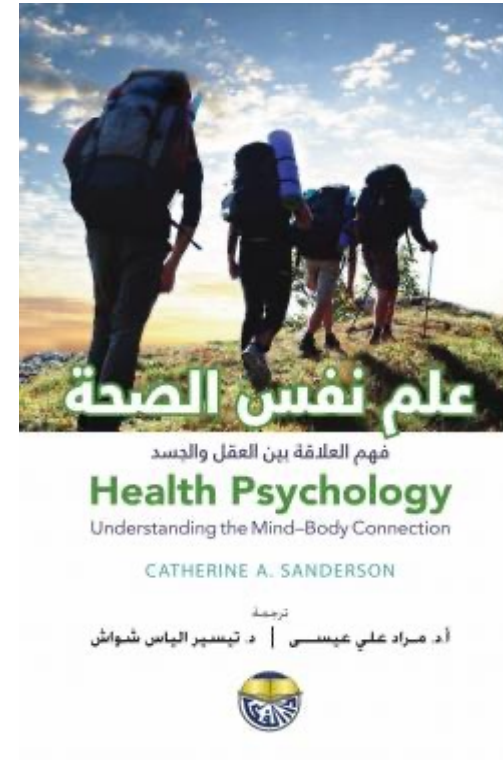
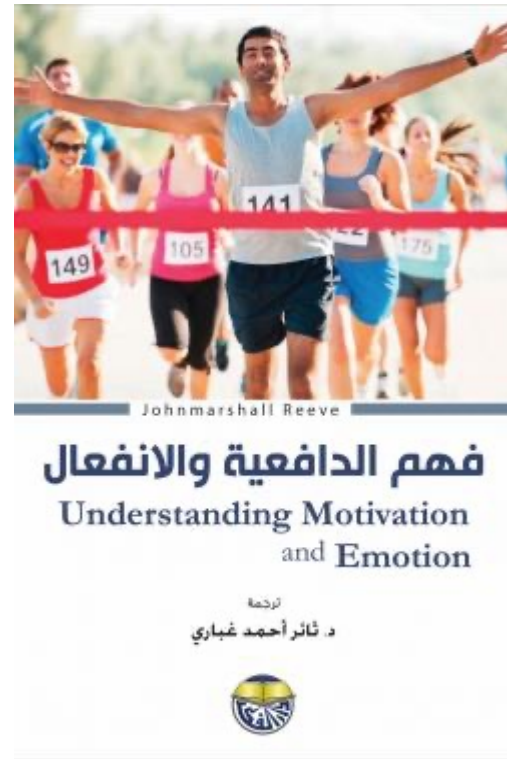
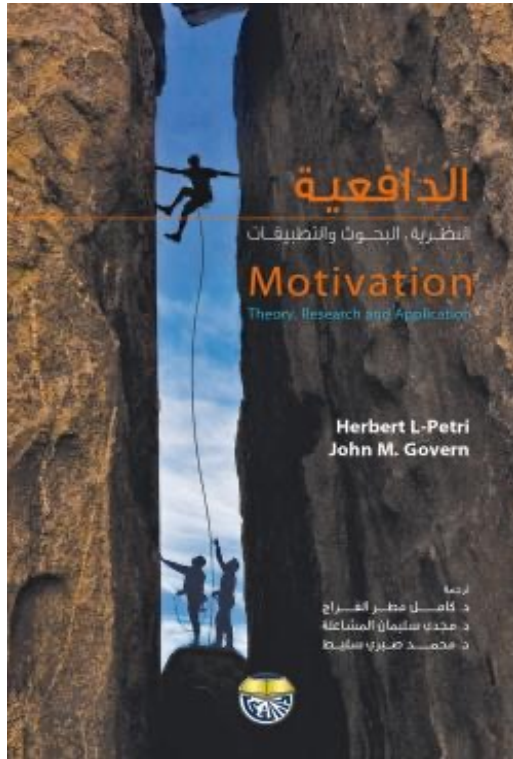
جولبي وشيرد (2006)

أول دراسة لمحاولة تعزيز الصلابة
الذهنية

تدريب الصلابة الذهنية للمدربين







Journal of Applied Sport Psychology

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السابعة لمادة علم النفس الرياضي

الصلابة الذهنية: رؤية متكاملة

Mental toughness :integrated vision

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -03 -18