

## علم النفس التطبيقي على الرياضة والنشاط البدني

### APPLIED PSYCHOLOGY IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

#### وصف المقرر:

يتناول هذا المقرر دراسة تطبيقات علم النفس في مجال الرياضة والنشاط البدني، مع التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي مثل الدافعية، التركيز، الثقة بالنفس، التحكم بالانفعالات، والقلق. كما يناقش دور الإعداد النفسي للرياضيين، واستراتيجيات تعديل السلوك، وتنمية القدرات الذهنية لتحقيق الأداء الأمثل. يشمل المقرر دراسة العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، إضافة إلى دور الأخصائي النفسي في إعداد البرامج التدريبية والإرشادية للفرق والأفراد. يهدف المقرر إلى تمكين الطلبة من توظيف المبادئ النفسية لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة النفسية.

#### أهداف المقرر:

- تعريف الطلبة بالمفاهيم الأساسية لعلم النفس الرياضي التطبيقي.
- تنمية القدرة على فهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.
- تدريب الطلبة على استخدام استراتيجيات الإعداد النفسي وتقنيات الاسترخاء والتركيز.
- إبراز العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية للفرد.
- تطوير مهارات تصميم برامج نفسية داعمة للرياضيين والفرق.

#### المخرجات المتوقعة:

- استيعاب المفاهيم الأساسية لعلم النفس التطبيقي في الرياضة.
- القدرة على تحليل تأثير الدافعية والانفعالات على الأداء البدني.
- اكتساب مهارات الإعداد النفسي واستخدام تقنيات الدعم النفسي للرياضيين.
- فهم العلاقة بين النشاط البدني والرفاه النفسي.
- إعداد خطط أو دراسات تطبيقية توظف مبادئ علم النفس في التدريب والممارسة الرياضية.