

علم النفس الرياضي

SPORTS PSYCHOLOGY

حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "علم النفس الرياضي" إلى دراسة تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي وكيفية استخدام المبادئ النفسية لتحسين الأداء الرياضي. تركز المادة على تعزيز الفهم لكيفية تأثير التوتر، التحفيز، التركيز، الثقة بالنفس، والضغط النفسية على الرياضيين في مختلف الرياضات. كما تسلط الضوء على استراتيجيات تحسين الصحة النفسية للرياضيين ودور علم النفس في تعزيز الأداء الرياضي.

وصف المادة:

تتناول المادة دراسة جوانب مختلفة من علم النفس الرياضي، مثل الدوافع النفسية للرياضيين، كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء المنافسات، ودور الثقة بالنفس في تحسين الأداء. تركز المادة أيضًا على تطبيق استراتيجيات مثل التصور العقلي، الاسترخاء، والتركيز لتحسين الأداء. كما يتم مناقشة تقنيات تحفيز الرياضيين والحفاظ على صحتهم النفسية من خلال التدخلات النفسية المناسبة.

أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بأساسيات علم النفس الرياضي وأثره على الأداء الرياضي.
2. دراسة العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين في المنافسات.
3. تعلم استراتيجيات التحفيز النفسية والتعامل مع الضغوط في الرياضة.
4. تعزيز فهم الطلاب لدور الثقة بالنفس والتركيز في تحسين الأداء الرياضي.
5. تعلم تقنيات التصور العقلي والاسترخاء لتحسين الأداء الرياضي.
6. تطوير مهارات التدخل النفسي لتحسين الصحة النفسية للرياضيين.

المخرجات المتوقعة:

1. إلمام الطلاب بالعوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.
2. القدرة على تطبيق استراتيجيات التحفيز والتحكم في الضغوط النفسية.
3. تعزيز القدرة على تحسين الثقة بالنفس والتركيز لدى الرياضيين.
4. استخدام تقنيات التصور العقلي والاسترخاء لتحسين الأداء البدني والنفسي.
5. تحسين مهارات التقييم النفسي للرياضيين في بيئات المنافسات.
6. تعزيز قدرة الطلاب على تقديم الدعم النفسي والتدخلات المناسبة لتحسين الصحة النفسية للرياضيين.