

## مفردات علم النفس الرياضي

### للمرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. سكيبة شاكر حسن

أ. د إيمان حمد شهاب

أولاً :- ماهية علم النفس الرياضي .

- علم النفس .

- علم النفس الرياضي .

- مجالات علم النفس الرياضي .

- مهمات علم النفس الرياضي .

ثانياً :- دوافع النشاط الرياضي وتطورها ( الحوافز والدوافع والحاجات ) .

- مفهوم الدوافع والحاجات .

- أغراض التحفيز .

- مصادر التحفيز .

- طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي .

ثالثاً :- العلاقة بين الدافع والنشاط .

- تشكيل الدوافع .

- الدوافع الفردية والدوافع الجماعية .

- تطوير الدوافع والرغبات .

رابعاً :- القابلية والموهبة في درس التربية الرياضية .

- أهميته ومفهوم الموهبة الرياضية .

- الاستعداد أو الميل الطبيعي والقابلية والموهبة .

خامساً :- ضعف المستوى في دروس التربية الرياضية مشكلة نفسية .

- التلاميذ ذوو المستويات الضعيفة .

- خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة .

- تأثير ضعف المستوى على نمو الشخصية .

سادساً :- رياضة المستويات العليا ( خبرات النجاح والفشل ) .

- مكونات خبرات النجاح والفشل .

- أهمية خبرات النجاح والفشل .

- مستوى الطموح .

سابعاً :- الاحتراق النفسي .

- كيف يحدث الاحتراق النفسي في المجال الرياضي .

- الاحتراق النفسي للاعب الرياضي .

- مصادر الاحتراق النفسي للاعب الرياضي .

- أعراض الاحتراق النفسي للاعب الرياضي .

- توجيهات لمواجهة الاحتراق النفسي لدى اللاعب الرياضي .

ثامناً :- التحمل النفسي .

- ماهية التحمل النفسي .

- أنواعه .

- العوامل المؤثرة في التحمل .

تاسعاً :- التكيف النفسي .

- مجالات التكيف النفسي .

- مكونات التكيف النفسي .

- التكيف النفسي الناجح والتكيف المخفق .

- العوامل الأساسية بالتكيف .

عاشراً :- الثقة بالنفس .

- مفهوم الثقة بالنفس .

- أنواع الثقة بالنفس .

- مخرجات الثقة بالنفس .

- الثقة بالنفس في المجال الرياضي .

- فوائد الثقة بالنفس في المجال الرياضي .

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية....