جامعة الزرقاء

كلية العلوم التربوية / قسم التربية الرياضية

مساق علم النفس الرياضي

تتناول مادة علم النفس الرياضي عدة فصول تتناول العلاقة بين العمليات النفسية والأداء الرياضي، مع التركيز على كيفية تأثير العوامل النفسية مثل التحفيز، الثقة بالنفس، والإجهاد على الأداء الرياضي. ويتناول المقرر استراتيجيات لتحسين الأداء من خلال تقنيات نفسية مثل التركيز وإدارة الضغط، بالإضافة إلى دراسة تأثير الرياضة على الرفاهية النفسية. كما يهدف إلى تطوير الفهم العميق لكيفية استخدام المبادئ النفسية لدعم الرياضيين في تحقيق أهدافهم وتعزيز تطورهم الشخصي والمهني.