

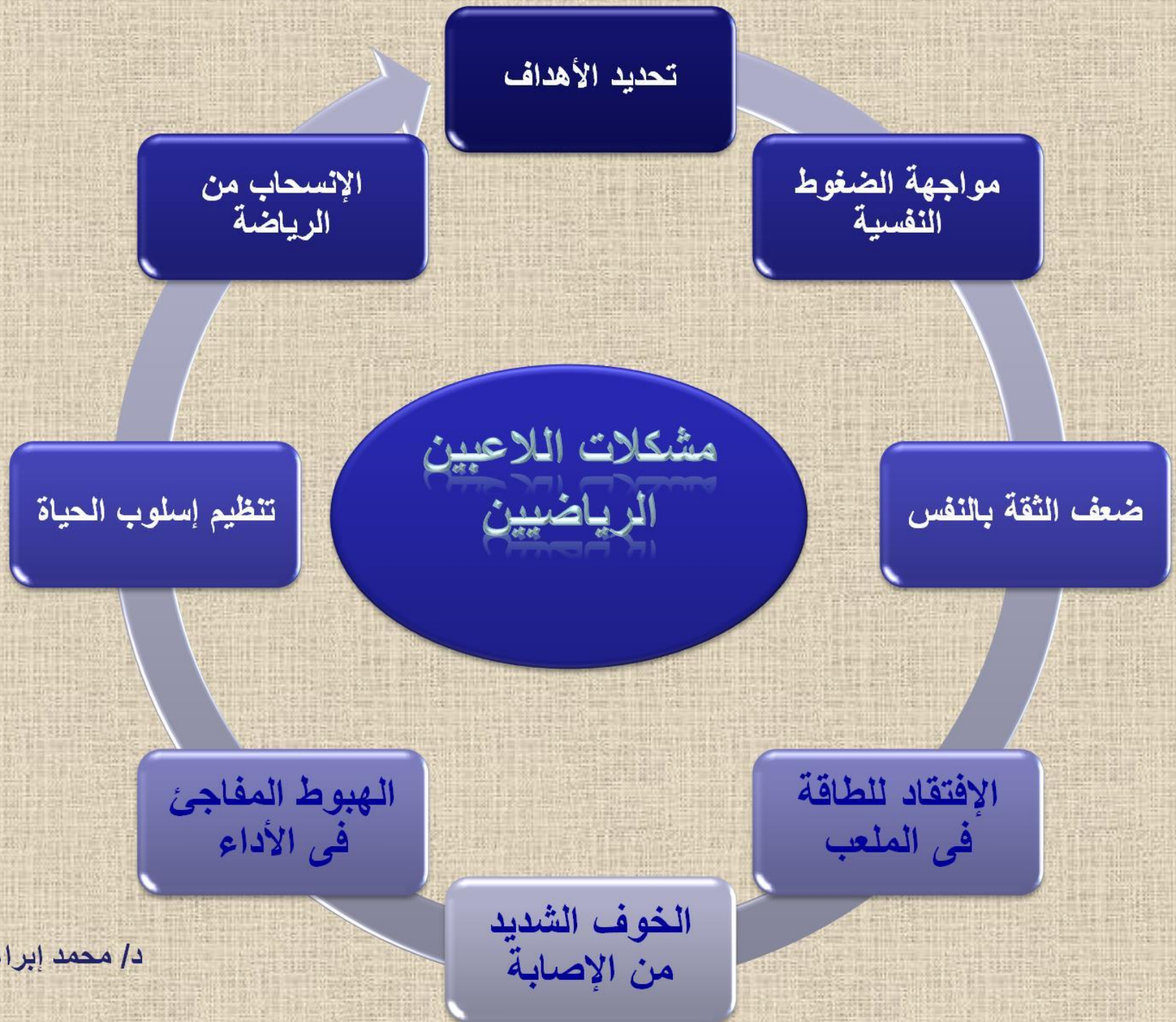


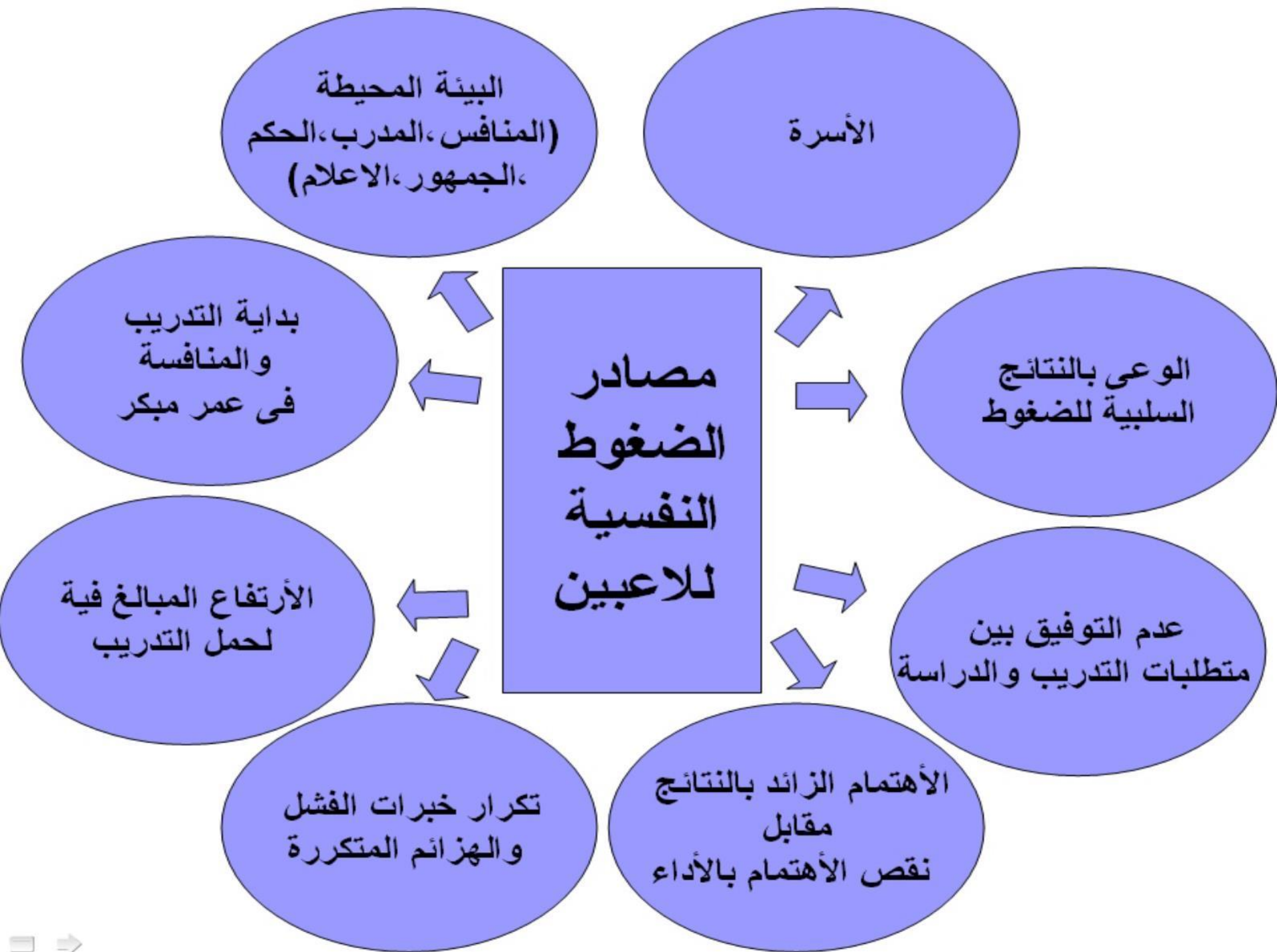
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المحاضرة الرابعة عشر (الضغوط النفسية للرياضيين)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد







ملاحظة السلوك

تنظيم  
فترات الراحة

أهداف الأداء

الأهداف المرحلية

الأهداف الواقعية

تدعيم الثقة

الاتصال الفعال

الرعاية النفسية  
بعد المنافسة

المهارات النفسية

مواجهة  
الضغوط

شكراً لحسن إستماعكم

وفقّي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

عبد  
محمد  
عبد  
عبد