

Sport and Exercise Psychology

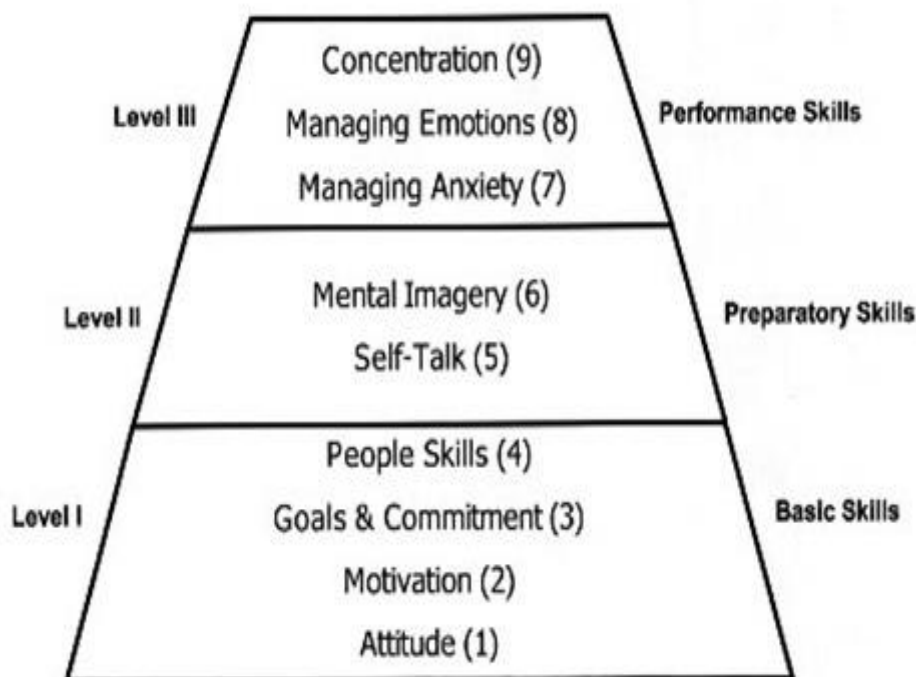
Sport Psychology *is the study of people and their behavior in sport* while **Exercise psychology** *is the study of people and their behavior in exercise*.

For an athlete to achieve peak performance, he should develop his mental, emotional and physical skills:

Mental skills + emotional skills + physical skills = peak performance

The person who works in this field is called **sport psychologist**. The **goals** of sport and exercise psychology are :

1. Enhancing the performance of individual athletes (personality and mental skills training). Mental skills training strategies and techniques include the following :



2. Enhancing the performance of teams (team building, team cohesion)
3. Creating positive sport environment (leadership, motivation and communication)
4. Assessing athlete's mental skills (questionnaire, check – lists, interviews, rating scales, etc).
5. Caring for athletes (general well – being and rehabilitation from injury)
6. Using psychology to encourage (children and youth in sports/ adherence to exercises).
7. Helping athletes with mental health issues.

Psychological disorders الاضطرابات النفسية



Sport injury الاصابة الرياضية



- Anorexia
- Bulimia
- Overeating
- Binge Eating

Overtraining التدريب الزائد

Burnout الاحتراق

Eating disorders اضطرابات
الاكل

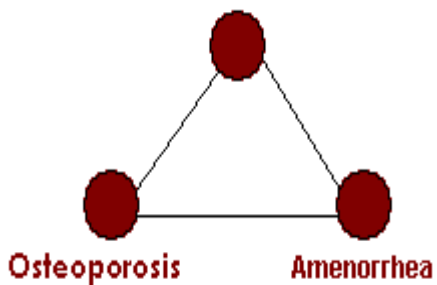


Substance abuse التعاطي

Addiction to Exercise الادمان
على التدريب

Compulsive gambling
المقامرة

Disordered Eating



Female athlete triad ثلاثى الاثنى
الرياضية



الثالوث المظلم the dark triad

Meanings

Sport psychology	علم النفس الرياضي	Managing	ادارة
Exercises psychology	علم نفس التمرين	Anxiety	القلق
Study	دراسة	Emotions	الانفعالات
Behavior	السلوك	Concentration	التركيز
Mental skills	المهارات العقلية	Team building	بناء الفريق
Emotional skills	المهارات الانفعالية	Team cohesion	ترابط الفريق
Physical skills	المهارات البدنية	Positive	ايجابي
Peak performance	قمة الاداء	Sport environment	البيئة الرياضية
Field	مجال	Leadership	القيادة
Psychologist	عالم نفس	Communication	التواصل
Goals	اهداف	Assessing	تقييم
Enhancing	تعزيز/ تقوية	Questionnaire	استبانة
Personality	الشخصية	Check – list	قائمة فحص
Mental training	التدريب الذهني	Interview	المقابلة الشخصية
Strategies	استراتيجيات	Rating scales	المقياس
Techniques	اليات	Caring	العناية
Basic skills	مهارات اساسية	Well – being	العافية
Attitude	توجه	Rehabilitation	التاهيل
Motivation	دافعية	Injury	الاصابة
Commitment	الالتزام	Encourage	تشجع
Self talk	الحوار النفسي	Adherence to exercise	الالتزام بالتمرين
Mental imagery	التصور الذهني	Mental health issues	مشاكل الصحة العقلية
Preparatory skills	مهارات الاعداد		

Exercises

Q1. Do As Required :

1. Sport psychology is the study of
2. Exercises psychology is the study of

In other words Sport and Exercises Psychology is

.....

3. Complete the following formula in both English and Arabic

..... skills + skills + physical skills =

4. The person who works in the field of sport psychology is called.....

5. psychological skills Assessment include:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6. Give the meaning of the following figure and give it a title



Q2. Match the terms in A with their Meaning in B

N	English Terms	Solution	L	Arabic Terms
1	Eating disorders		ا	التاهيل
2	Compulsive gambling		ب	الصحة العقلية
3	Substance abuse		ت	التدريب الذهني
4	Sport injury		ث	بناء الفريق
5	Overtraining		ج	الثالوث المظلم
6	Addiction to exercise		ح	قمة الاداء
7	Rehabilitation		خ	المهارات الانفعالية
8	Adherence to exercise		د	الدافعية
9	Mental health		ذ	التواصل
10	The dark triad		ر	الاحترق
11	Burnout		ز	ثالوث الانثى الرياضية
12	Female athlete triad		س	القيادة
13	Mental skills		ش	المهارات البدنية
14	Mental training		ص	السلوك
15	Team cohesion		ض	اضطرابات الاكل
16	Personality		ط	الاستبانة
17	Team building		ظ	المقاومة القهرية
18	Peak Performance		ع	الادمان على التمرين
19	Physical skills		غ	الالتزام بالتمرين
20	Leadership		ف	الاصابات الرياضية
21	Communication		ق	المقابلة الشخصية
22	Motivation		ك	الشخصية
23	Behavior		ل	المهارات العقلية
24	Emotional skills		م	التدريب الزائد
25	Interview		ن	قائمة الفحص
26	Questionnaire		هـ	التعاطي
27	Rating scales		و	مقياس
28	Check-list		ي	ترابط الفريق