

# محاضرة جامعية التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/psychological-techniques-applied-sports](http://www.techitute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/psychological-techniques-applied-sports)

# فهرس

01

المقدمة

ص. 4

02

الأهداف

ص. 8

03

هكل الإدارة وأعضاء هيئة  
تدريس الدورة التدريبية

ص. 12

04

الهكل والمحتوى

ص. 16

05

المنهجية

ص. 20

06

المؤهل العلمي

ص. 28

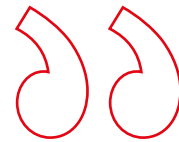
# المقدمة

كان تحديد فعالية التدخلات النفسية في الرياضة مهمة تم اتباعها على نطاق واسع في السنوات الأخيرة. يحمل علم النفس الرياضي معه السعي وراء الأداء، وهو أحد أهدافه الأساسية. الدور الذي يلعبه عالم النفس الرياضي مهم للغاية داخل وخارج الملعب، في التحضير للمسابقات وأثناء عملية التعافي. لهذا السبب، يسعى هذا المؤهل العلمي 100% عبر الإنترنت إلى حصول الطالب على أحدث التقنيات النفسية التي ستكون ذات فائدة كبيرة عندما يتعلق الأمر بتحديد الأهداف وتحديدها في الرياضي.





يجب على المتخصصين في علوم الرياضة مواصلة  
تدريبهم للتكيف مع التطورات الجديدة في هذا المجال"



هذه المحاضرة الجامعية في التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة يحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة المقدمة من خبراء في التدريب وعلم النفس الرياضي
- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية بشكل بارز التي يتم تصميمها بها معلومات عملية حول تلك التخصصات التي تعتبر ضرورية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية.
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

وراء كل الإنجازات والمزايا التي حققها الرياضي وفريقه، هناك محرك أكثر أهمية بكثير من قوته البدنية أو سرعته أو تكتيكاته، وهذا هو عقله. هذا هو أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الرياضي يجب أن يكون لديه طبيب نفسي بين فريقه، مسؤول عن تطوير الاستقرار العقلي للرياضي لتحقيق النجاح.

يلعب عالم النفس الرياضي دوراً مهماً للغاية في مهنة الرياضي، حيث له تأثير مباشر على العديد من المجالات مثل إدارة الأزمات والإجهاد والتحفيز وتماسك المجموعة والاتصال من بين أمور أخرى. سيجعل هذا المؤهل الطالب يتقدم في مهنته أثناء تحديث معرفته، لجعله محترفاً مؤهلاً إلى أقصى حد.

نظراً لأنها محاضرة جامعية 100% عبر الإنترنت، فإن الطالب غير مشروط بجدول زمنية ثابتة أو الحاجة إلى الانتقال إلى مكان مادي آخر. باستخدام جهاز متصل بالإنترنت، ستتمكن من الرجوع إلى المحتوى الغني الذي سيساعدك على اكتساب تقنيات نفسية للوصول إلى النخبة في قطاع العلوم الرياضية. كل هذا، في أي وقت من اليوم، يجمع، بوتيرتهم الخاصة، عملهم وحياتهم الشخصية مع الأكاديمي.



اجمع بين دراستك وعملك المهني مع زيادة  
معرفتك في هذا المجال "

نحن الجامعة الوحيدة عبر الإنترنت التي تقدم مواد هارفارد كمواد تعليمية في محاضراتها التدريبية.

سيفتح لك هذا المؤهل العلمي الأبواب أمام فرص وظيفية جديدة. لا تفوت هذه الفرصة.

“

هذه المحاضرة الجامعية هي أفضل استثمار يمكنك القيام به في اختيار برنامج محدث لتحديث معرفتك في علم النفس الرياضي"

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة. إن محتوى الوسائط المتعددة الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، والذين سيتيح للمهني فرصة للتعلم الموضوعي والسياقي، أي في بيئة محاكاة ستوفر تأهيلاً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية. يركز هذا البرنامج مبني على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي المهني في يجب أن تحاول من خلاله حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

# الأهداف

من بين سلسلة من الأهداف، سيسمح تصميم برنامج هذه المحاضرة الجامعية للخريج بتوليد الثقة والتأثير الإيجابي على الرياضي من خلال دراسة الرياضة الشاملة والرياضات المحددة. كما أنه سيكشف عن عملية صنع القرار في الرياضة، مع التعمق في الأهداف الشاملة وخطط المنافسة. كل هذا، من خلال اعتماد التقنيات النفسية لتوليد الثقة وضبط النفس العاطفي لدى الرياضي.





إذا كنت تتطلع إلى إعطاء دفعة لحياتك المهنية، فإن TECH  
الجامعة التكنولوجية هي الجامعة المناسبة لك"



## الأهداف العامة



- ♦ تغطية أنماط القيادة المختلفة بنجاح أكبر في المشهد الرياضي
- ♦ دراسة إدارة الفرق عالية الأداء على المستوى النفسي والتحفيزي
- ♦ فحص الركائز الأساسية التي يقوم عليها علم النفس الرياضي
- ♦ تحليل التطبيقات الممكنة لأكثر التقنيات والمنهجيات فائدة في التدريب الرياضي
- ♦ تعلم التقنيات النفسية مع الاستخدام المتكرر في مجال الرياضة
- ♦ معرفة شخصية القائد في الرياضة الفردية والجماعية
- ♦ فهم أهمية العلامة التجارية الشخصية للتطوير المهني الجيد
- ♦ تحديث إدارة الأدوات الرقمية المختلفة لنشر العلامة التجارية الشخصية
- ♦ تعميق التحول الثقافي للمنظمات الرياضية
- ♦ دراسة مختلف الأدوات متعددة التخصصات لطبيب النفس الرياضي والمدرب
- ♦ التعمق عمل عالم النفس كيميسر في سياق الرياضة

### الأهداف المحددة



- ♦ التعمق في الرياضة الشاملة والرياضات محددة
- ♦ تفكيك عملية صنع القرار في الرياضة
- ♦ معرفة الهدف الشامل وخطط المنافسة
- ♦ التعمق في التقنيات لبناء الثقة وضبط النفس العاطفي



بفضل المحتوى المحدث وطريقة إعادة  
التعلم (Relearning) التي تقدمها هذه  
المحاضرة الجامعية ستتخصص في فرع  
علم النفس الرياضي في توسع كامل"



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يضم هذا البرنامج الأكاديمي أكثر أعضاء هيئة التدريس تخصصاً في السوق التعليمي الحالي. وهم متخصصون اختارتهم شركة TECH لتطوير مسار البرنامج بأكمله. وبهذه الطريقة، واستناداً إلى خبرتهم الخاصة وأحدث الأدلة، قاموا بتصميم المحتوى الأكثر حداثة الذي يوفر ضماناً للجودة في مثل هذا الموضوع الهام.



تقدم لك TECH أكثر هيئة تدريس متخصصة في مجال  
الدراسة، . سجل الآن وتمتعّ بالجودة التي تستحقها"

## المدير الدولي المُستضاف

الدكتورة Barbara Roberts هي طبيبة نفسية سريرية رائدة تتمتع بسجل حافل معترف به دولياً في مجال الصحة النفسية الرياضية. وقد شغلت منصباً مهماً كمديرة قسم العافية والدراسات السريرية لفريق Washington Commanders لكرة القدم، وهو منصب جعلها واحدة من المهنيين القلائل الحاصلين على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري الذين يعملون بدوام كامل في امتياز اتحاد كرة القدم الأمريكية. وقد ركز عملها هنا على تطبيق نهج استباقي لإدارة الصحة النفسية، سعياً لبناء أساس متين لعافية اللاعبين وتأثيرها على الأداء والصحة العامة.

بالإضافة إلى ذلك، تضمنت مسيرتها المهنية أدواراً مهمة في المكتب الفيدرالي للسجون (Federal Bureau of Prisons) وU.S. Army Aberdeen Proving Ground، حيث قامت بتطوير برامج لدعم السجناء والأفراد العسكريين الذين يعانون من مشاكل تعاطي المخدرات. بالإضافة إلى ذلك، عملت في إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية ومكتب البيت الأبيض للسياسة الوطنية لمكافحة المخدرات، مما أتاح لها تقييم برامج العلاج وتحسينها على الصعيد الوطني.

كما طبقت الدكتورة Barbara Roberts خبرتها في الأساليب القائمة على الأدلة، مثل المقابلات التحفيزية، لخلق بيئة من الثقة مع اللاعبين، ومساعدتهم على مواجهة تحديات حياتهم المهنية والشخصية. وفي هذا الصدد، يعتبر نهجها فريداً من نوعه في قدرتها على تطبيع الصحة النفسية في البيئة الرياضية وتقديم الدعم الشخصي المستمر. وقد برع بدورها في التزامها بمساعدة اللاعبين في مختلف مراحل حياتهم المهنية، بدءاً من سنواتهم الأولى في اتحاد كرة القدم الأمريكية وحتى الحياة بعد الاعتزال.



## د. Roberts, Barbara

- ♦ مدينة الخدمات الصحية والسريية في Washington Commanders. واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ أخصائية علم النفس السريري في المركز الطبي لجامعة Georgetown
- ♦ محللة ومنسقة السياسات الصحية في مكتب البيت الأبيض للسياسة الوطنية لمكافحة المخدرات
- ♦ أخصائية علم النفس السريري في إدارة خدمات إساءة استعمال المخدرات والصحة العقلية
- ♦ دكتوراه في علم النفس السريري، جامعة Oklahoma
- ♦ بكالوريوس في علم النفس من جامعة Fisk

بفضل TECH، يمكنك التعلم من أفضل  
المحترفين في العالم"



# الهيكل والمحتوى

وضع خبراء من القطاع منهج يعكس أهمية السيطرة النفسية والتوازن الشخصي لتحسين الأداء الرياضي داخل وخارج الملعب. تغطي هذه المحاضرة الجامعية كل شيء من تقنيات تعزيز الثقة وضبط النفس العاطفي إلى التدريب على التعليمات الذاتية، من خلال تطبيق اليقظة (Mindfulness) والبرمجة اللغوية العصبية (PNL) على الرياضة، من بين أمور أخرى.





منهج كامل، منظم في وحدات تعليمية متطورة  
تماما، متوافق مع حياتك الشخصية والمهنية"



## الوحدة 1. التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة

- 1.1. الرياضة الشاملة والرياضات المحددة
- 2.1. صنع القرار في الرياضة
- 3.1. تدريب المدرب. مرافقة الفنيين
- 4.1. تحديد الأهداف وخطط المنافسة الشاملة
- 5.1. تقنيات لتعزيز الثقة وضبط النفس العاطفي
- 1.6. آثار زيادة الوعي على الثقة والكفاءة الذاتية والأداء
- 7.1. التدريب على التوجيه الذاتي
- 8.1. اليقظة الذهنية (Mindfulness) المطبقة على الرياضة
- 9.1. البرمجة اللغوية العصبية (PNL) المطبقة على الرياضة
- 10.1. الدافع والعاطفة



تجربة تعليمية فريدة ومهمة  
وحاسمة لتعزيز تطور المهني



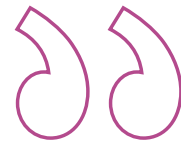
# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: **Relearning** أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).



اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



## منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم"

سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريس طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

## منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلباً في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يرسّي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "



كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

## منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.

في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى *Relearning* أو إعادة التعلم.

جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..). فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.



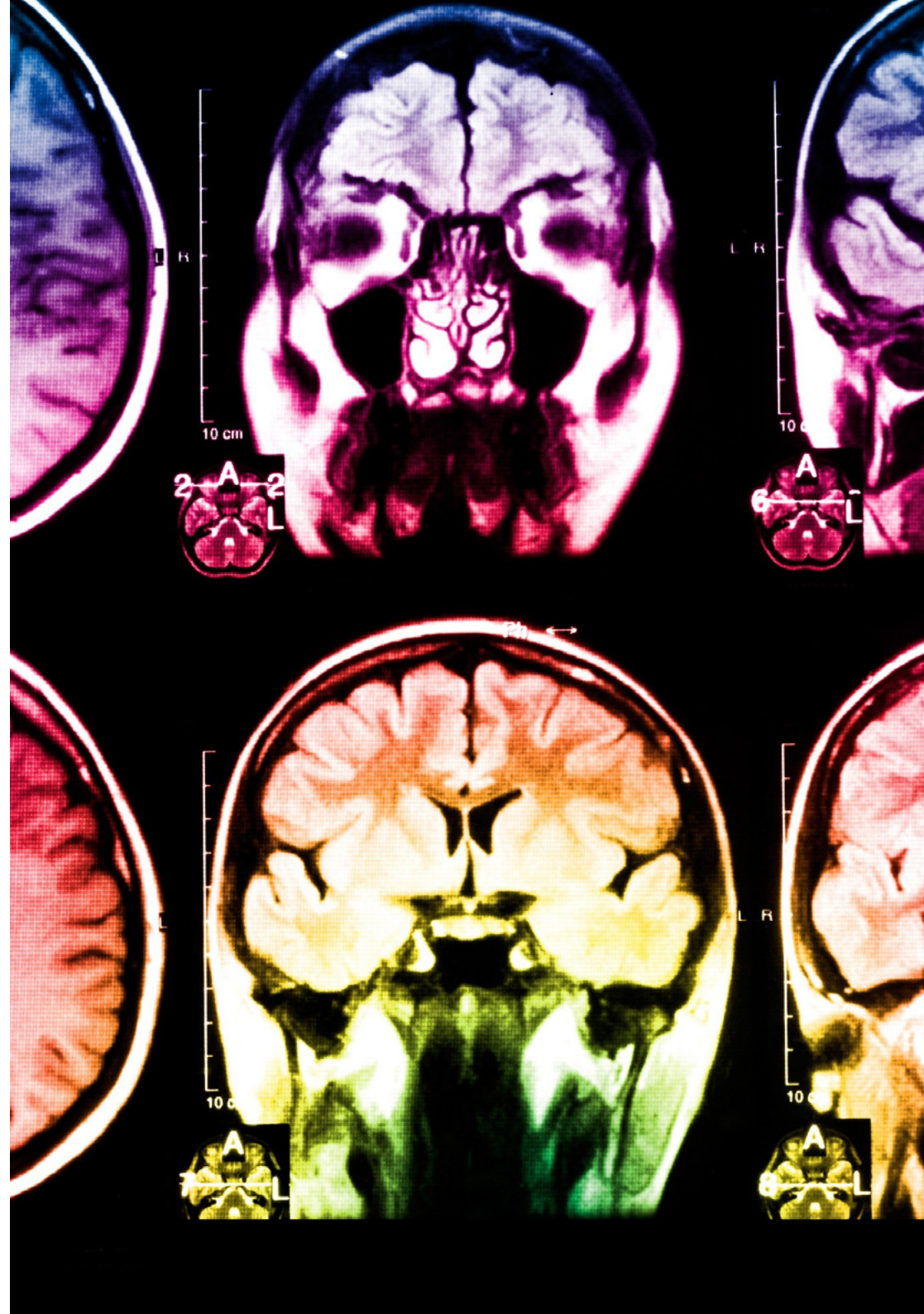


في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانبًا فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

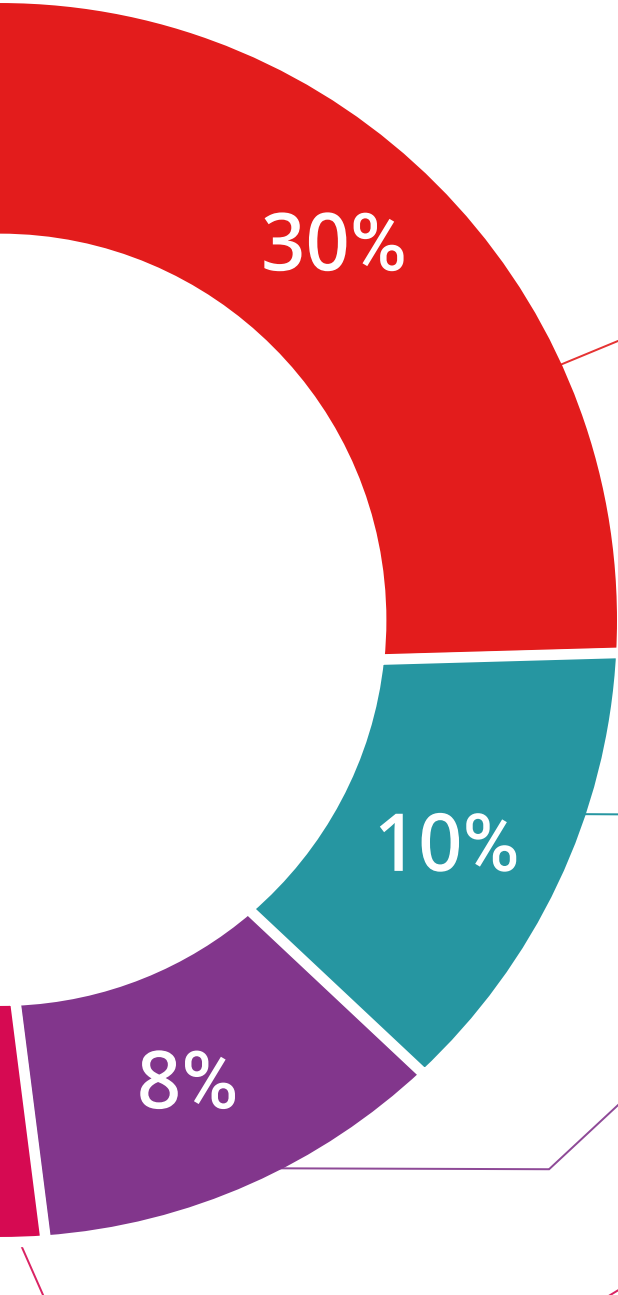
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*،  
التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في  
تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على  
الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضًا أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئًا هو ضروريًا لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الذاكرة، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا حقًا.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطالب.

### المحاضرات الرئيسية



هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم.

إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.

### التدريب العملي على المهارات والكفاءات



سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

### قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



#### دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقع. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



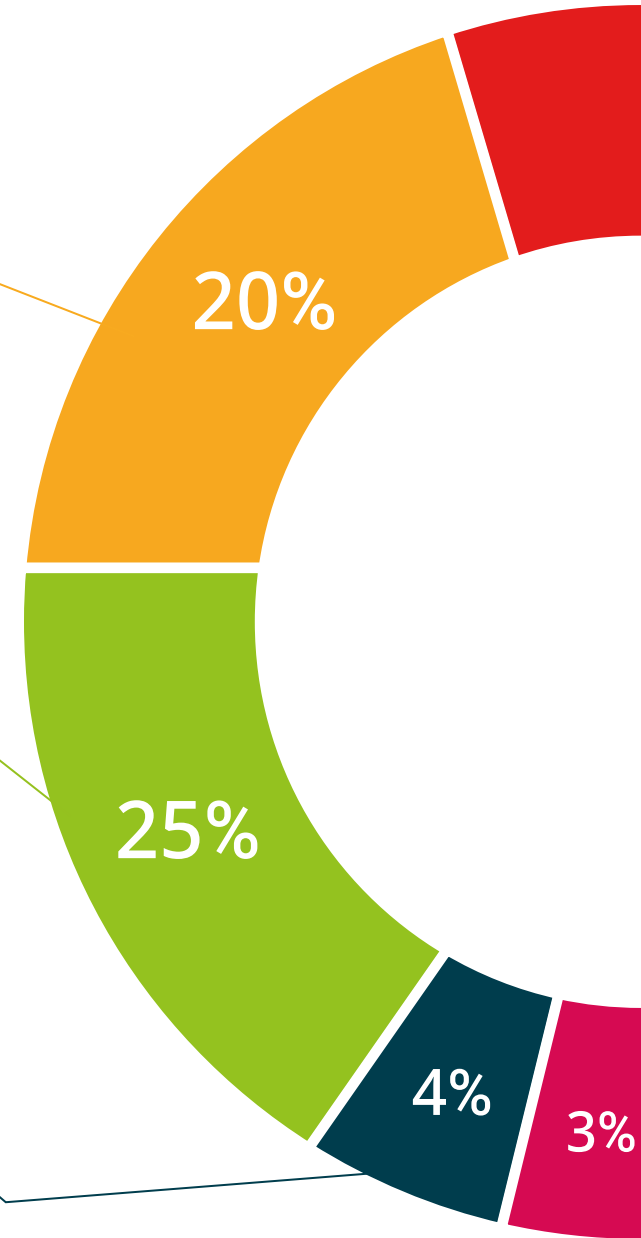
#### ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



# المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



هذه المحاضرة الجامعية في التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حدائثً في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل محاضرة جامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في البرنامج الأكاديمي وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة  
عدد الساعات المعتمدة: 150 ساعة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

التعلم

المجتمع

التقنية

الالتزام

الحاضر المعرفة

الابتكار

محاضرة جامعية

التقنيات النفسية

المطبقة على الرياضة

الحاضر

الجودة

التطور

التدريب الافتراضي

المؤسسات

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الفصول الافتراضية

لغات

# محاضرة جامعية التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة

مُعتمد من قِبَل: الدوري الاميركي للمحترفين (NBA)

