

أول كتاب يطبع في الجزائر
في مجال علم السوفولوجيا

د. خلافي طارق

السوفولوجيا وصناعة

الأبطال

ميدان التحضير الذهني الرياضي



الماهر للطباعة والنشر والتوزيع

الدكتور خلافي طارق

- دكتوراه دولة في التحضير النفسي الرياضي
- خبير في السوفولوجيا والاسترخاء الديناميكي
- مختص في التحضير ذهني ونفسي
- مختص في التحضير البدني والرياضي
- خبير في التنمية البشرية
- مدرب كرة قدم مستوى CAF
- khallafitarek@gmail.com

السوفولوجيا وصناعة الأبطال

تعتبر السوفولوجيا من ميادين علم النفس التطبيقي والتي مازالت غير منتشرة في الجزائر بل وغير معروفة أحيانا، حيث يأتي هذا المؤلف لمحاولة نفض الغبار عنها والكشف عن المجالات المختلفة لاستخداماتها. حيث يسلط الضوء على التعريف بعلم السوفولوجيا ومدى أهميته ومساهمة ممارسته بصورة منتظمة على تعزيز تنافس الفكر والجسد، والتحكم بالأفكار والانفعالات، كما تساعد على الاسترخاء واستعادة التركيز وتزيد القدرة على التحمل والمواجهة أثناء المنافسات الرياضية. وتساعد تمارين السوفولوجيا على وصول الرياضيين إلى أفضل ما لديهم من قدرات ومهارات ذهنية وذلك من خلال استخدامها قبل المنافسة الرياضية كأداة للتحضير الذهني للاعبين. ويبرز هذا المؤلف أهمية وجود محضر ذهني أو محضر نفسي للفريق أثناء المنافسات الرياضية أو أثناء التدريب وهذا باستخدام علم السوفولوجيا كوسيلة للتحضير الذهني للرياضي وإبراز أهميتها في ميدان التدريب والمنافسة الرياضية، وكذا أهمية اللجوء إليها في كثير من مجالات الحياة اليومية للأفراد والجماعات.

تصميم الغلاف: سمير محرز

ISBN: 978-9969-554-65-6



9 789969 554656



للطباعة والنشر والتوزيع

الناشر: أشرف كراشني
مدير الدار: أكرم كراشني
dar.elmaher@outlook.fr
036 48 36 85 / 0795 67 70 44
شارع الثورة، العلة - سطيف - الجزائر