

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة 01 في مادة علم النفس الرياضي

مخطط المقرر الدراسي

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 07



سنة أولى ماستر

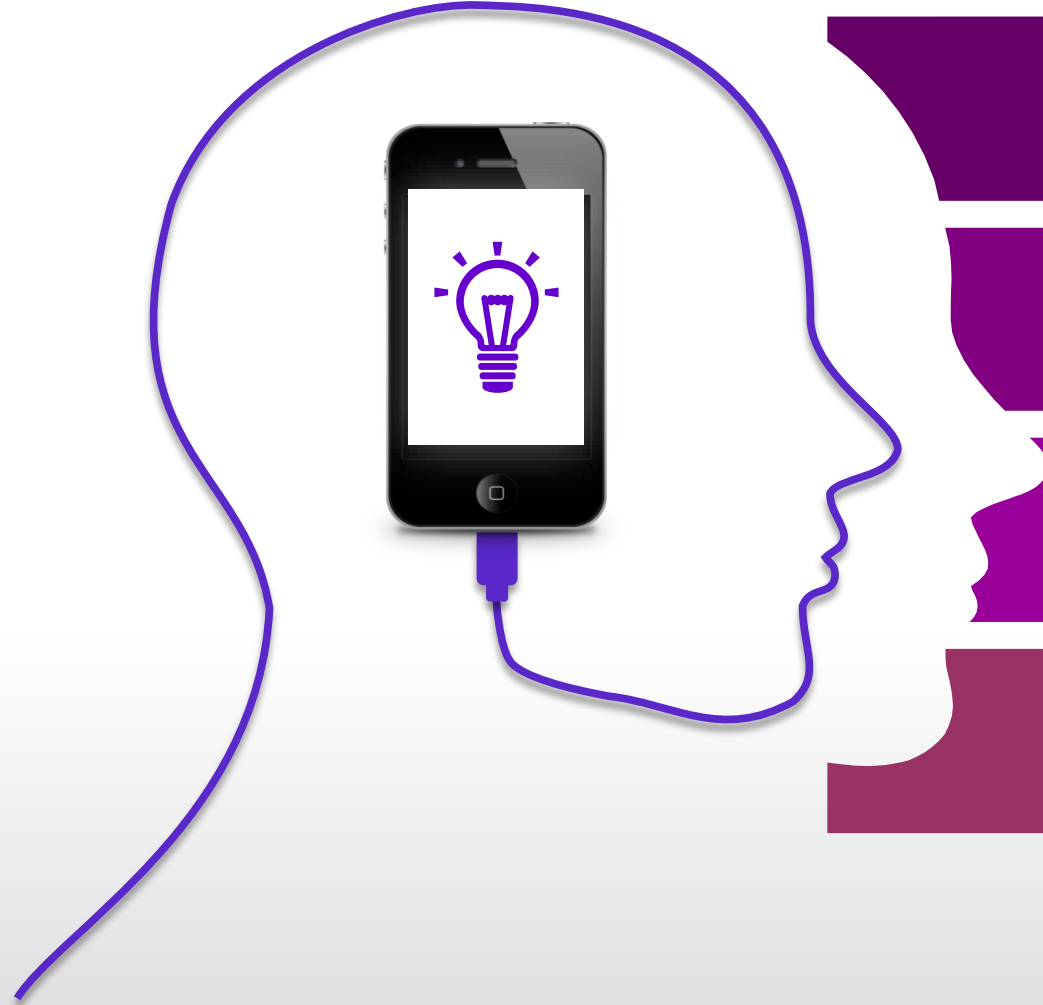


09:40 صباحاً



2024/02/06

يتوقع من الطالب في نهاية المقرر الدراسي



أن يصبح قادرًا على تقييم احتياجات الرياضيين

أن يصبح قادرًا على بناء فريق متماسك

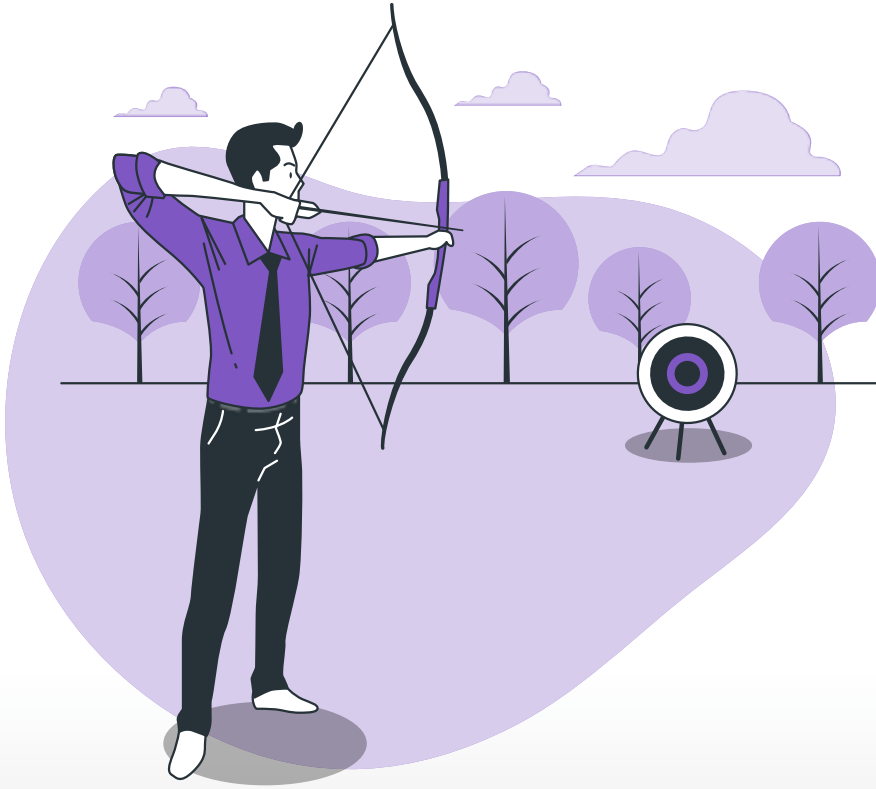
أن يكون على دراية بتحديد الأهداف ووصف الأداء

أن يصبح قادرًا على تدريب وتطوير المهارات النفسية

موقع المادة في البرنامج البيداغوجي

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي * 16-14 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		18	08	00	04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	5	2			1.30	1.30	42	نظريات و منهجية التدريب الرياضي 2
+	+	5	2			1.30	1.30	42	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 2
+	+	4	2			1.30	1.30	42	فيزيولوجية الجهد 2
+	+	4	2		04			56	بيداغوجية تطبيقية 2
		08	05	00	00	4.30	4.30	105	وحدات التعليم المنهجية
+	+	3	2			1.30	1.30	42	تصميم وبناء أدوات البحث العلمي
	+	3	2			1.30	1.30	42	إحصاء تطبيقي 2
+	+	2	1			1.30	1.30	42	الاختبارات و القياس الرياضي 2
		02	02	00	00	00	03	42	وحدات التعليم الإسكتشافية
+		1	1				1.30	21	التغذية الرياضية
+		1	1				1.30	21	علم النفس الرياضي
		02	02	00	00	00	03	42	وحدة التعليم الأفقيه
+		1	1				1.30	21	القانون والتشريع الرياضي
+		1	1				1.30	21	اللغة الإنجليزية
		30	17		04	7.30	15	371	مجموع السداسي 2

أهداف المادة



- التعرف على كيفية قياس احتياجات الرياضيين.
- التعرف على إستراتيجيات بناء الفريق الرياضي.
- التعرف على كيفية تحديد الأهداف ووصف الأداء.
- التعرف على طرائق وأساليب تدريب وتطوير المهارات النفيسة.
- محاولة فهم الشخصية، الدافعية، الانفعال والرياضة.
- محاولة التعرف على سيكولوجية: العنف، العدوان، الشغب.

المعارف المسبقة المطلوبة

- أن يكون الطالب مُطلعاً على النظريات المختلفة في علم النفس. على دراية بمفهوم علم النفس الرياضي، وأهم التوجهات المعاصرة له.



سيرورة العمل



○ تزويد الطالب بالمعارف العلمية المتعمقة في الإعداد النفسي والذهني للرياضيين، وذلك من خلال تقديم رؤى حديثة ومتقدمة ما بين النظرية والبحث الأكاديمي الذي يؤدي إلى إثراء الممارسة التطبيقية بهدف تعليم وتطوير أداء الرياضيين الذي يعدُّ جوهر التدريب الرياضي.

○ عرض إستراتيجيات، وأفكار، وتقنيات ومقاربات علمية مستمدة من الأدبيات السابقة، وأمثلة تطبيقية لعلم النفس الرياضي.

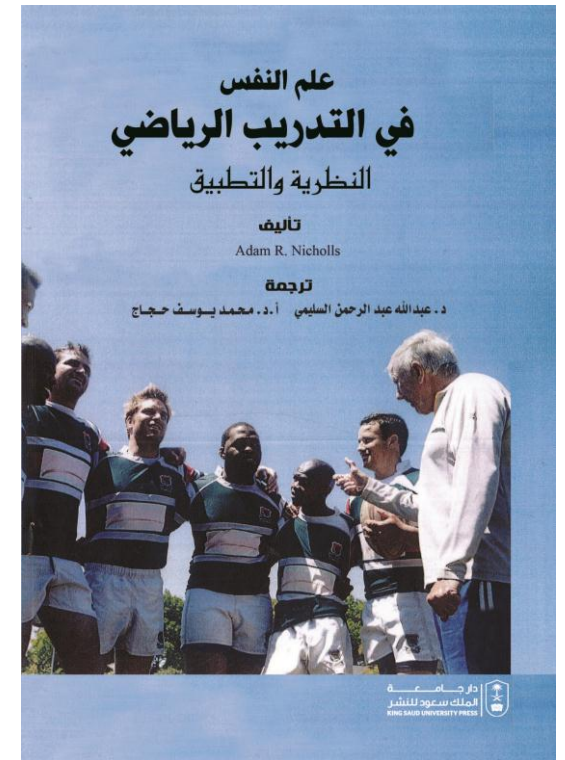
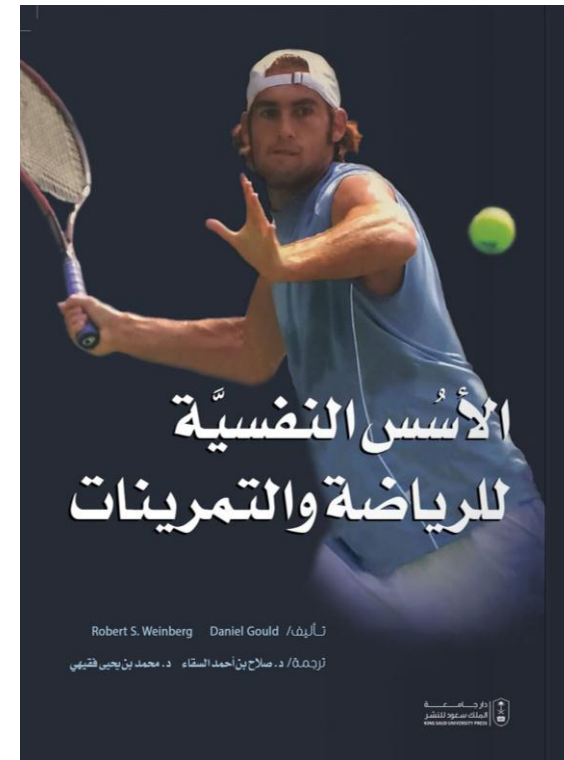
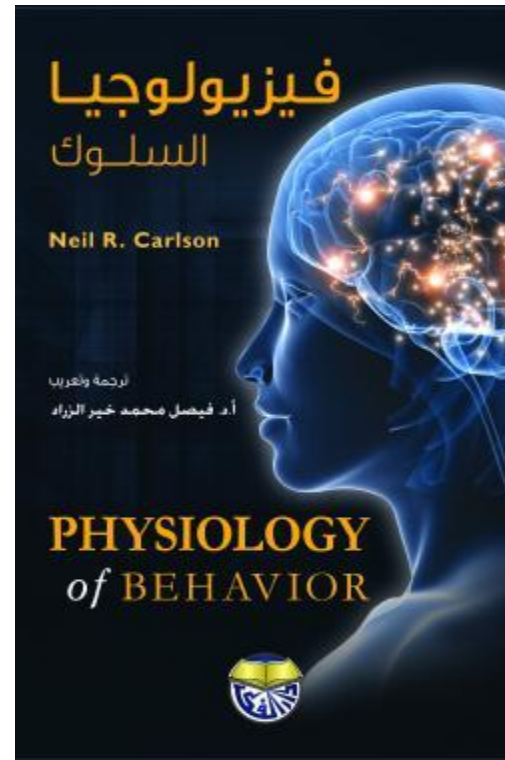
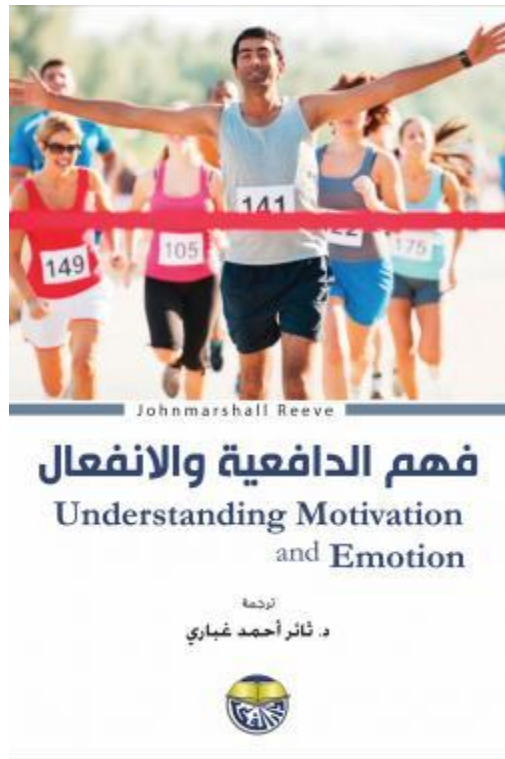
طريقة التقييم

- من خلال الامتحان النهائي (حضور إجباري)،
حيث كل طالب يتحصل على نقطة ≤ 10
سيحصل على جميع أرصدة هذه المادة.



محتوى المادة

- 01 مرحباً بك في علم نفس الرياضة والتمرينات
- 02 أخصائي علم النفس الرياضي
- 03 تطوير المهارات النفسية لدى الرياضيين
- 04 الشخصية، الدافعية، الانفعال والرياضة
- 05 تقييم وتقويم الاحتياجات النفسية للرياضي
- 06 سيكولوجية: العنف، العدوان، الشغب.



Journal of Applied Sport Psychology

