

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الأولى لمادة علم النفس الرياضي

التعريف بالمقرر الدراسي

curriculum description

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



محاضرة عن بعد



سنة أولى جذع مشترك

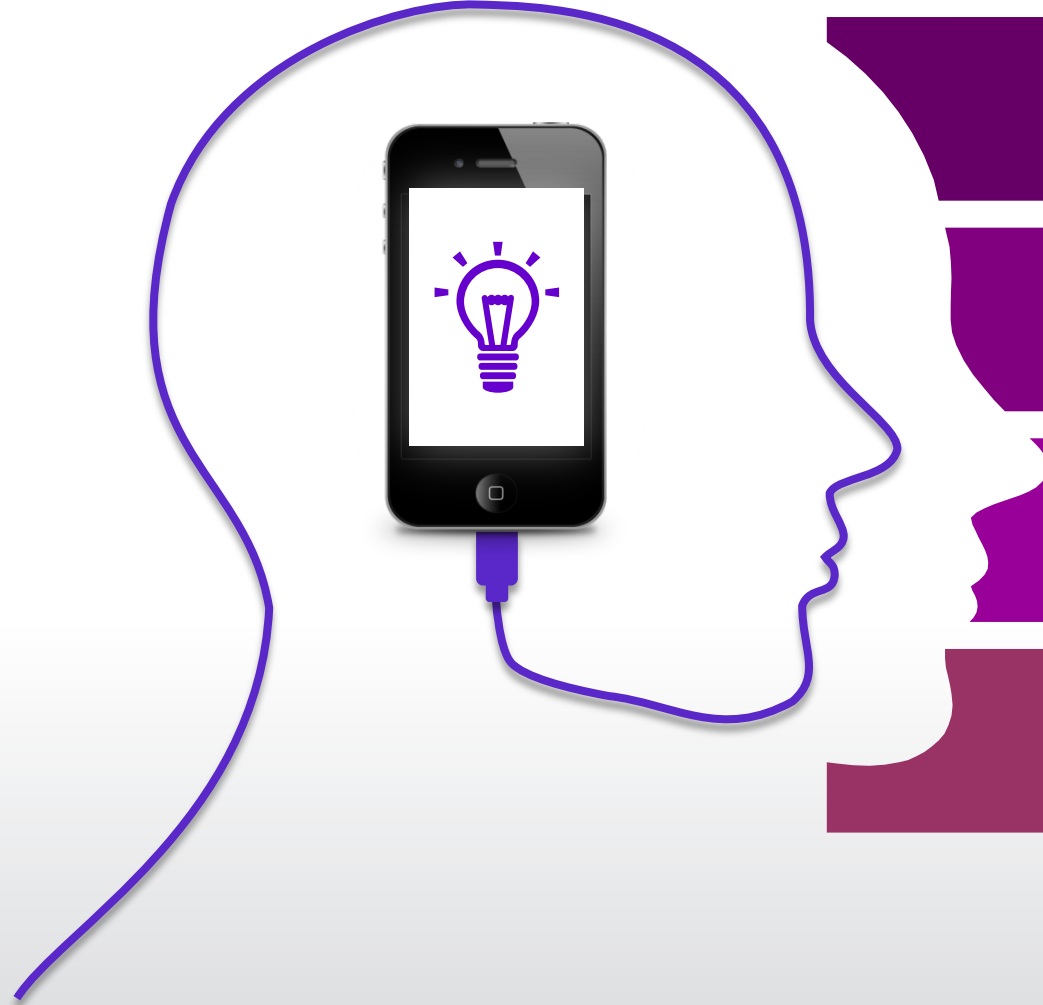


16:30 بعد العصر



2025-09-25

يتوقع من الطالب في نهاية المقرر الدراسي



أن يصبح قادرا على تقييم احتياجات الرياضيين

أن يصبح قادرا على بناء فريق رياضي متماسك

أن يكون على دراية بتحديد الأهداف ووصف الأداء

أن يصبح قادرا على تدريب وتطوير المهارات النفسية

موقع المادة في البرنامج البيداغوجي

نوع التقييم		أخرى	الحجم الساعي للسداسي (14 أسبوعا)	الحجم الساعي الأسبوعي			المعامل	الأرصدة	عنوان المواد	وحدات التعليم
امتحان	مراقبة مستمرة			أعمال تطبيقية*	أعمال موجهة	دروس				
-	100%	-	56سأ00	4سأ00*	-	-	3	4	ألعاب القوى 1	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 1.1.1 الأرصدة: 12 المعامل: 9
-	100%	-	56سأ00	4سأ00*	-	-	3	4	رياضات جماعية 1: كرة السلة/كرة الطائرة	
-	100%	-	56سأ00	4سأ00*	-	-	3	4	رياضات فردية 1: جمباز /سباحة	
60%	40%	-	42سأ00	-	1سأ30	1سأ30	2	3	كيمياء حيوية	وحدة تعليم أساسية الرمز: وت أس 2.1.1 الأرصدة: 6 المعامل: 4
60%	40%	-	42سأ00	-	1سأ30	1سأ30	2	3	علم التشريح	
60%	40%	-	42سأ00	-	1سأ30	1سأ30	2	5	منهجية البحث العلمي	وحدة تعليم منهجية الرمز: وت م 1.1 الأرصدة: 9 المعامل: 4
100%	-	-	21سأ00	-	-	1سأ30	2	4	تاريخ وفلسفة النشاطات البدنية والرياضية	
100%	-	-	21سأ00	-	-	1سأ30	1	1	مدخل الى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 1	وحدة تعليم استكشافية الرمز: وت إس 1.1 الأرصدة: 2 المعامل: 2
60%	40%	-	42سأ00	-	1سأ30	1سأ30	1	1	علم النفس الرياضي	
-	100%	-	21سأ00	-	1سأ30	-	1	1	لغة انجليزية	وحدة تعليم أفقية الرمز: وت أف 1.1 الأرصدة: 1 المعامل: 1
-	-	-	399سأ00	12سأ00	7سأ30	09سأ00	20	30	مجموع السداسي الأول	

أهداف المادة

يهدف هذا المقرر إلى كشف أسرار السلوك الرياضي وتمكينك من إتقان مهارات تطوير الأداء الذهني، وذلك من خلال:



- محاولة فهم علم نفس الرياضة والتمرينات.
- التعرف على كيفية قياس احتياجات الرياضيين.
- التعرف على إستراتيجيات بناء الفريق الرياضي.
- التعرف على كيفية تحديد الأهداف.
- التعرف على طرائق وأساليب تدريب وتطوير المهارات النفسية.
- محاولة فهم الشخصية، الدافعية، علم النفس وإصابات الرياضيين.

أهمية دراسة المقرر

يُعدّ مقرر علم النفس الرياضي من المقررات الأساسية في تكوينك الأكاديمي لأنه:

01 يزودك بالمعرفة العلمية حول العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، مثل الصلابة الذهنية.

02 يعلمك استراتيجيات عملية لتحسين الأداء الذهني للرياضيين، وهو ما يجعلك مدربًا أو مختصًا أكثر كفاءة.

03 يؤهلك مهنيًا لتطبيق تقنيات الإعداد النفسي والتصور الذهني والاسترخاء في بيئات التدريب والمنافسة.

04 يعزز مهاراتك البحثية من خلال ربط النظرية بالممارسة والاطلاع على أحدث الدراسات العلمية في هذا المجال.

05 يدعم تطورك الشخصي من خلال مساعدتك على إدارة ضغوطك النفسية وتحسين تركيزك ودافعيتك أثناء دراستك وتدريبك الرياضي.

06 يساعدك على فهم الرياضي كشخص متكامل (عقليًا، نفسيًا، وجسديًا)، مما يمكّنك من التعامل معه بشكل فعال في الميدان.



المعارف المسبقة المطلوبة

- مفاهيم أساسية في علم النفس العام: ما هو السلوك؟ ما هي العمليات العقلية؟
- فهم بسيط لمكونات الأداء الرياضي (بدني - تقني - خططي - نفسي).



سيرورة العمل



- تقدم المحاضرات عبر منصة التعليم عن بعد لجامعة محمد خيضر - بسكرة.
- تتنوع وسائل تقديم المحتوى لتناسب أنماط التعلم المختلفة، وتشمل:
- فيديوهات مسجلة على قناة الأستاذ في اليوتيوب.
- ملفات PDF تلخص أهم الأفكار والمحاور.
- تسجيلات صوتية (بودكاست) لتسهيل المراجعة أثناء التنقل.
- موارد إضافية مثل مقالات أو روابط لمصادر علمية موثوقة.
- يوجد امتحان إلكتروني تفاعلي خاص بكل محاضرة يساعدك على مراجعة المفاهيم والتأكد من فهمك للمحتوى قبل الانتقال إلى المحاضرة التالية.
- تُنظّم حصص افتراضية مباشرة (عند الحاجة) لمناقشة المحاور المعقدة أو مراجعة شاملة قبل الاختبارات.

قواعد السلوك الأكاديمي والتفاعل في التعليم عن بعد



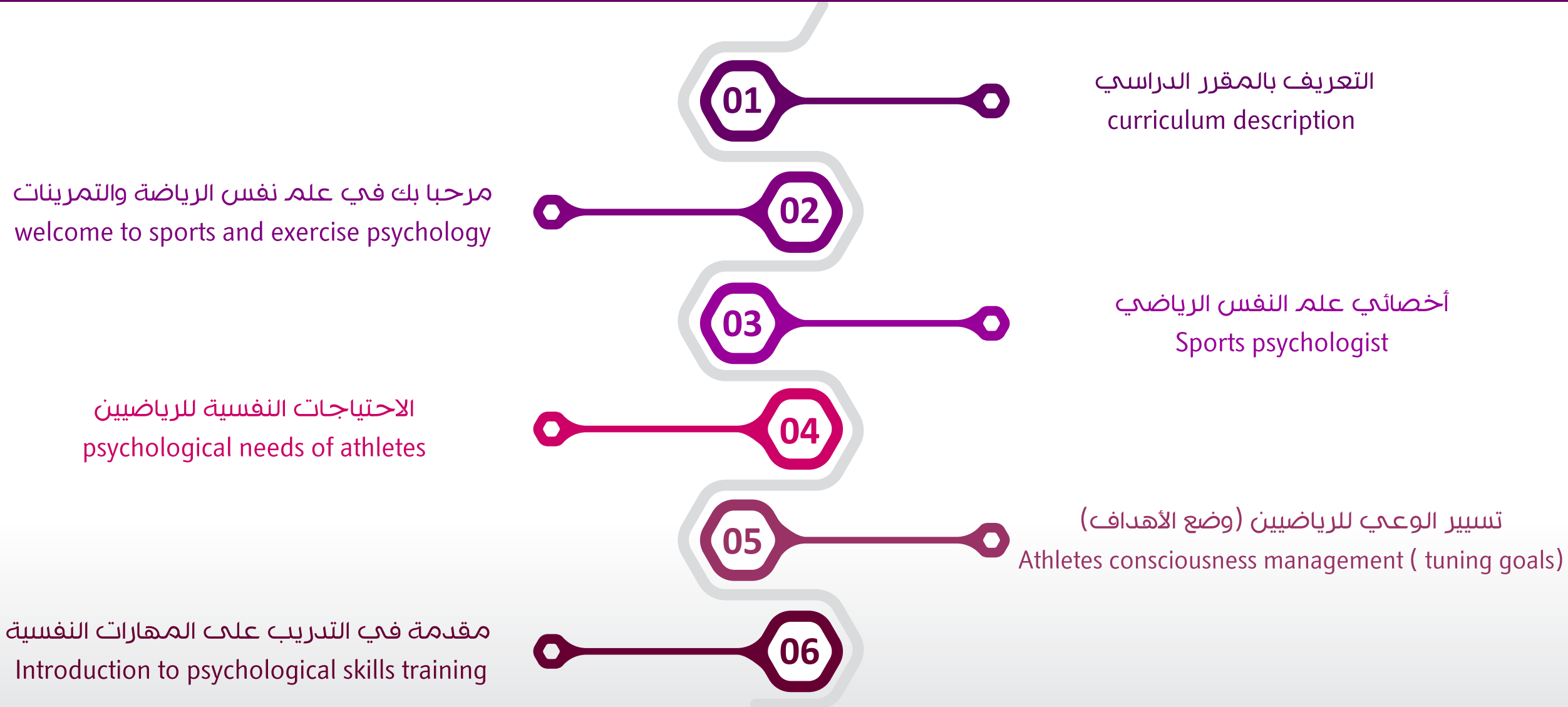
- التزام حضور المحاضرات الافتراضية ومتابعة الفيديوهات.
- المشاركة الفعالة في التعليقات أو على منصة التعليم عن بعد.
- احترام مواعيد تسليم الواجبات الإلكترونية.
- استخدام البريد الإلكتروني الجامعي عند التواصل.

طريقة التقييم

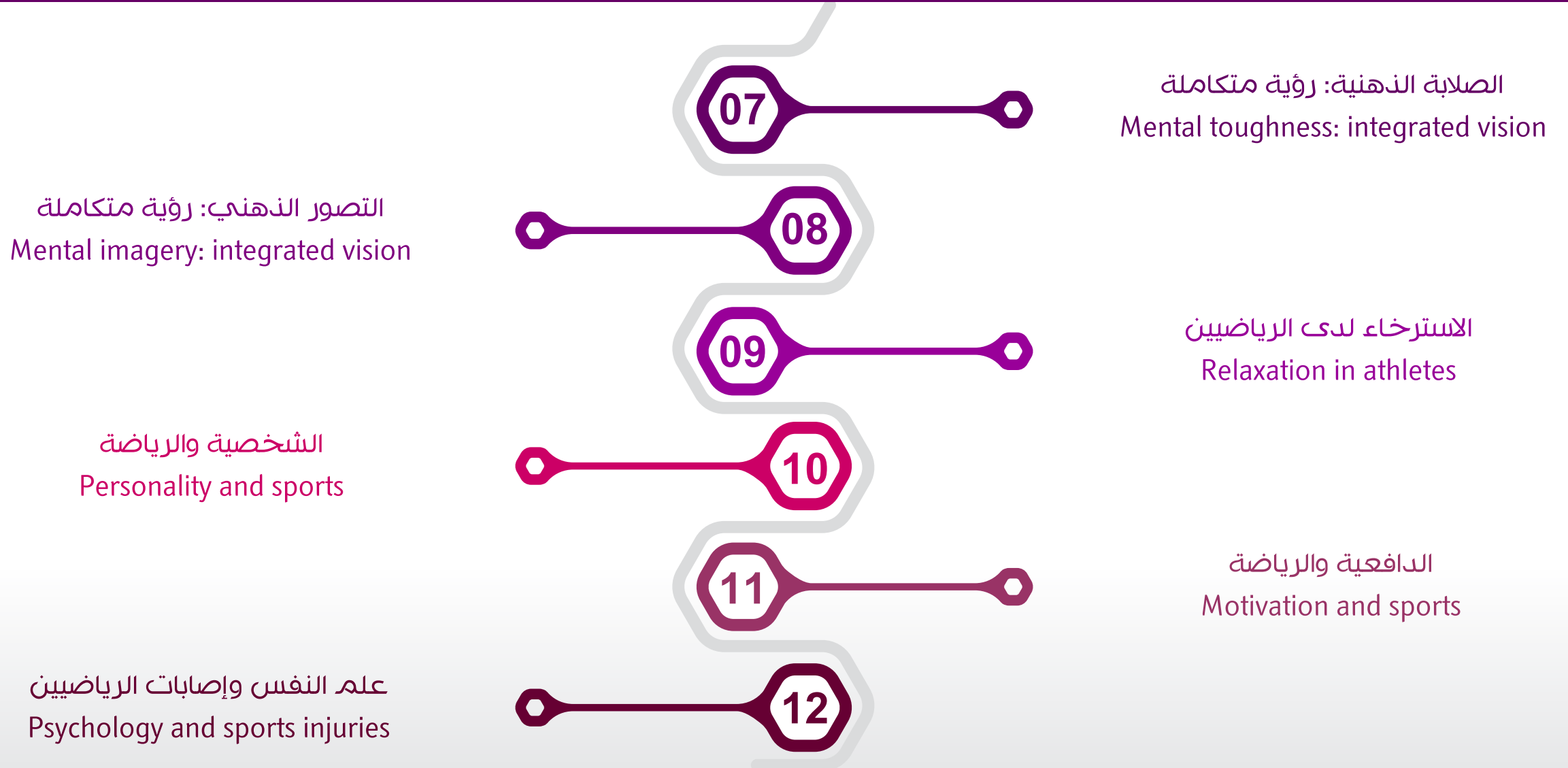
- يتم تقييمك في هذا المقرر من خلال امتحان نهائي إلكتروني يُنظَّم حصريًا على منصة التعليم عن بعد لجامعة محمد خيضر – بسكرة في نهاية السداسي.
- يمثل الامتحان النهائي 60% من العلامة النهائية، وهو العنصر الأساسي للنجاح في المادة.
- تحسب العلامة النهائية للمقرر بجمع نقطة الامتحان النهائي مع نقطة الأعمال الموجهة.
- النجاح: كل طالب يحصل على مجموع $\geq 10/20$ يُعتبر ناجحًا ويحصل على جميع أرصدة هذه المادة.

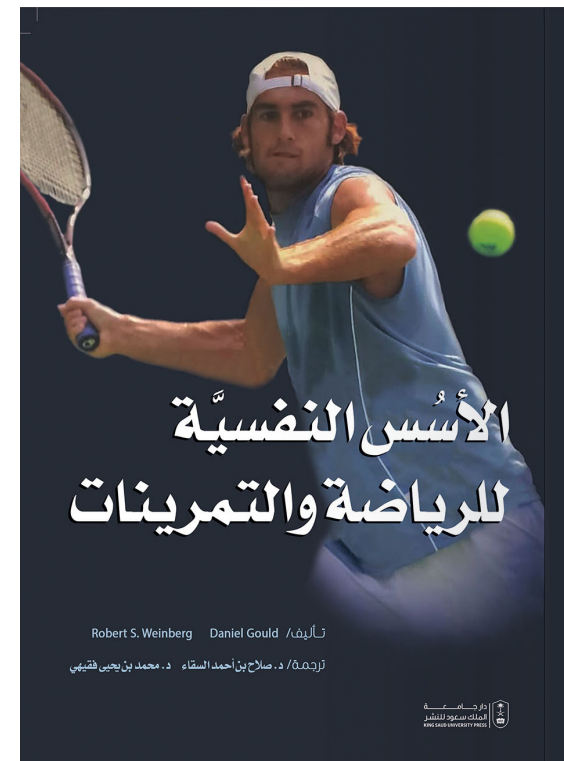
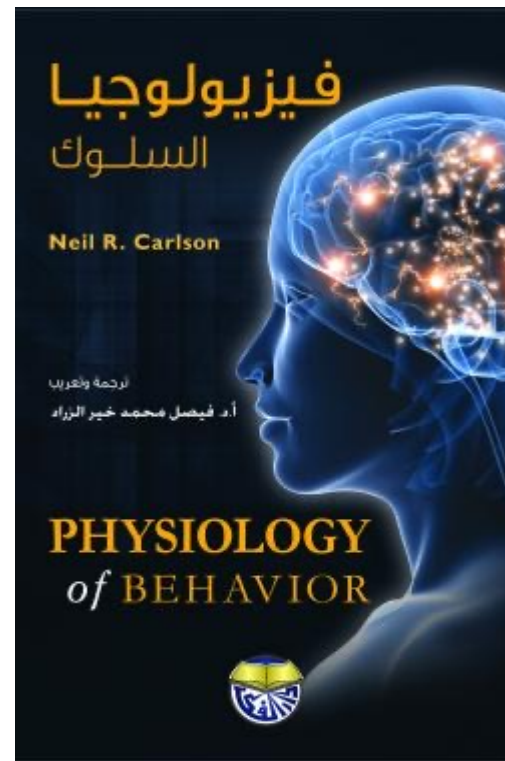
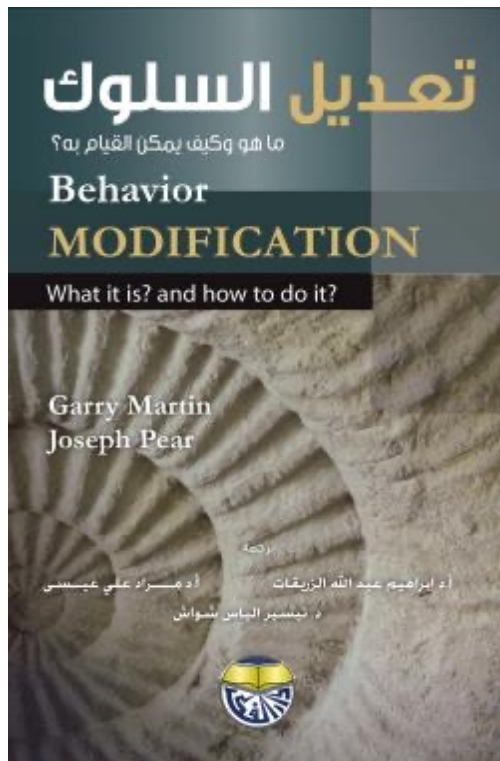


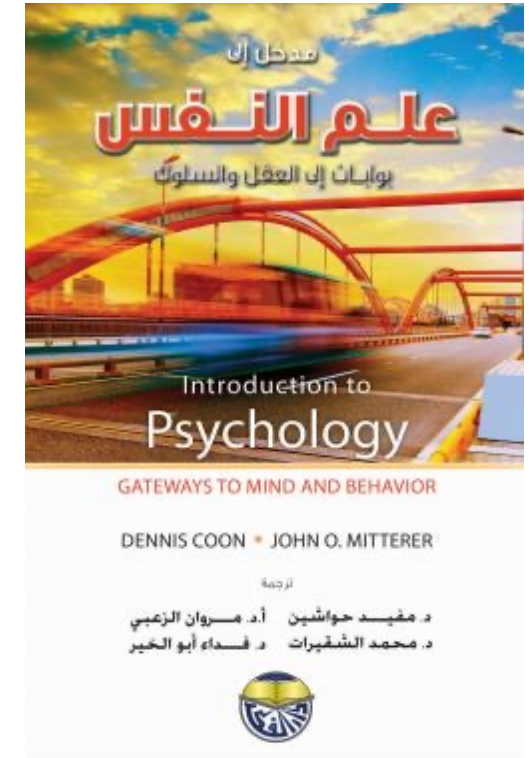
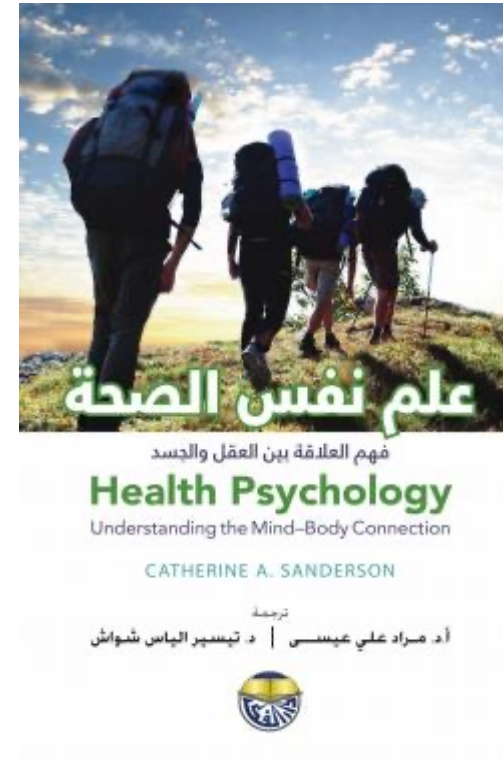
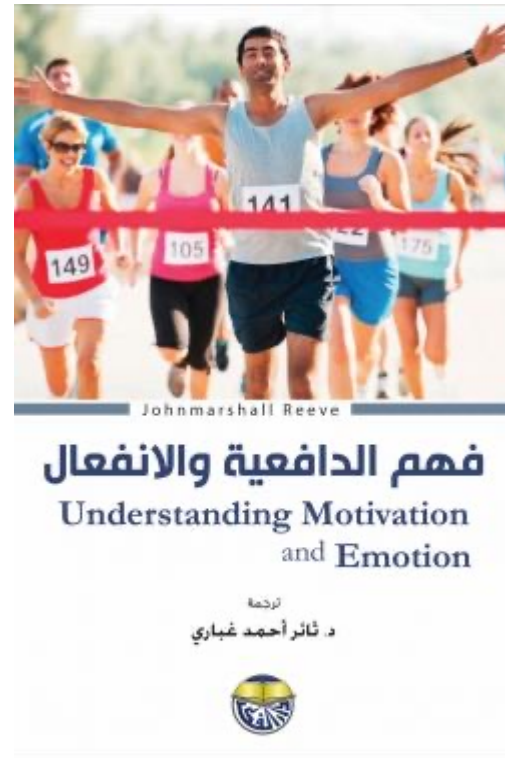
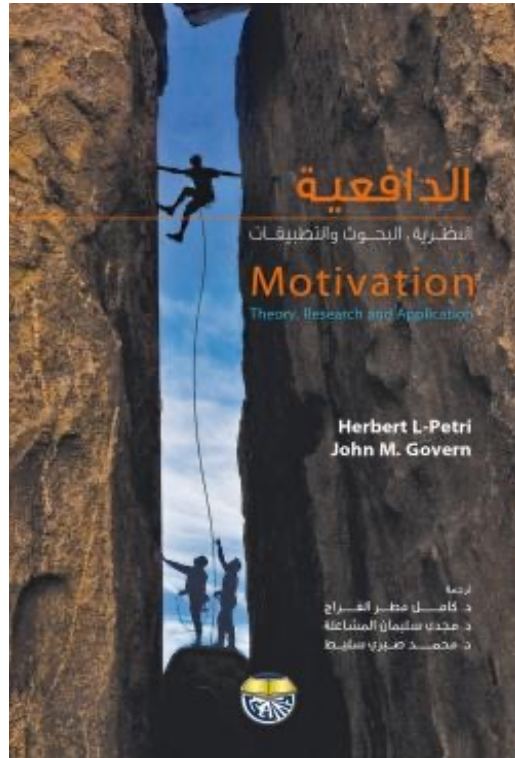
محتوى المادة



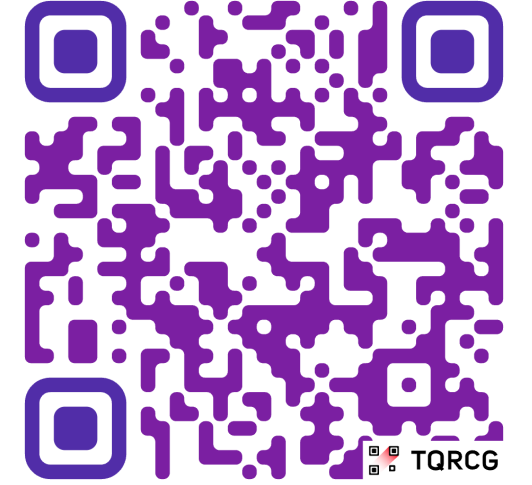
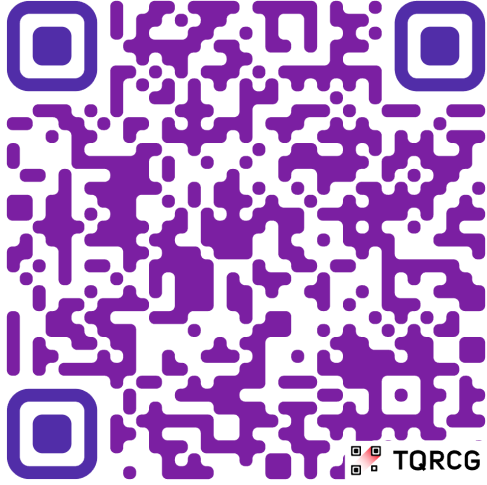
محتوى المادة







مواقع ومنصات تعليمية



قنوات ومنصات تعليمية (فيديو)



مجلات علمية محكمة



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الأولى لمادة علم النفس الرياضي

التعريف بالمقرر الدراسي

curriculum description

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



محاضرة عن بعد



سنة أولى جذع مشترك



11:20 صباحاً



2025-09-25