

وصف المقرر

				كلية العلوم التربوية	الكلية
سنة ثانية	NQF level			التربية الرياضية	القسم
	متطلب سابق	132203	الرمز	سيكولوجية التدريب الرياضي	اسم المقرر
	عملي	*	نظري	2	الساعات المعتمدة
		M.AlZregat@jadara.edu.jo		الايمل	م. مريانا زريقات
		M.AlZregat@jadara.edu.jo		الايملات	م. مريانا زريقات
نصف وجاهي	شكل الحضور	F414	المكان	11:30-10:00	وقت المحاضرة
10-4-2026	تاريخ التعديل	10-4-2026	تاريخ الاعداد	الثاني /2025-2026	الفصل الدراسي

وصف المقرر المختصر

يهدف المساق إلى تعريف الطالب بمفهوم سيكولوجية التدريب الرياضي وأسسها العلمية، ودور العوامل النفسية في تحسين الأداء الرياضي، ويعرّف بعلاقة العمليات العقلية مثل الانتباه والتركيز والتصور العقلي بالأداء المهاري، كما يركز المساق على دور المتخصصين في علم النفس الرياضي والمهارات النفسية الأساسية المرتبطة بالتدريب الرياضي، بالإضافة إلى أساليب إعداد اللاعبين نفسيًا قبل وأثناء وبعد المنافسات، موضوعات متقدمة مثل برامج التدريب على المهارات النفسية، ومراحل إعدادها وتطبيقها، وأساليب القياس والتقييم النفسي للرياضيين، ودور المدرب في الدعم النفسي، كما يناقش المساق العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي، والفروق الفردية بين اللاعبين، وأهمية الإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي، إضافة إلى التعرف على المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين وطرق التعامل معها في البيئة التدريبية والتنافسية.

اهداف المقرر

- 1- يتعرف الطلبة مفهوم سيكولوجية التدريب الرياضي وأهميتها في تحسين الأداء.
- 2- يوضح الطلبة العوامل النفسية المؤثرة في التدريب والمنافسة مثل الدافعية والقلق والضغط النفسية.
- 3- يبين الطلبة المهارات النفسية الأساسية المرتبطة بالأداء الرياضي مثل التصور العقلي والتركيز والاسترخاء.
- 4- يدرك الطلبة دور الإعداد النفسي في تطوير مستوى اللاعبين وتحقيق الإنجاز الرياضي.
- 5- يوضح الطلبة أساليب تنمية المهارات النفسية مثل وضع الأهداف وإدارة الانفعالات والطاقة النفسية.
- 6- يبين الطلبة مراحل تخطيط وتنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية.
- 7- يبين الطلبة مفهوم التفكير الإيجابي وفوائده ومقوماته وصفات الشخصية الإيجابية.

مخرجات التعلم
<p>A. المعرفة – الفهم النظري</p> <p>عند اكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:</p>
<p>a1 معرفة المفاهيم والمبادئ الأساسية في علم النفس التربوي والرياضي، ودور المتخصصين في علم النفس الرياضي والعوامل النفسية المؤثرة في الأداء مثل الدافعية والانفعالات والقلق والضغوط النفسية، إضافة إلى المهارات النفسية كالتصور العقلي والانتباه والتركيز ووضع الأهداف.</p>
<p>B -المعرفة – التطبيق العملي</p> <p>عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:</p>
<p>a2تطبيق المهارات النفسية في المواقف التدريبية والرياضية مثل استخدام التصور العقلي، وإدارة الضغوط، وتنمية الدافعية لتحسين الأداء الرياضي.</p>
<p>C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية</p> <p>عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:</p>
<p>b1تحليل المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين أثناء التدريب والمنافسة واقتراح حلول مناسبة لها.</p>
<p>D. مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات</p> <p>عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:</p>
<p>b2استخدام أساليب الاتصال الفعال مع اللاعبين وتوظيف الوسائل التكنولوجية في متابعة وتقييم الجوانب النفسية للأداء الرياضي.</p>
<p>E. الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق</p> <p>عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:</p>
<p>c1 القدرة على تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية وتحمل المسؤولية في إعداد اللاعبين نفسيًا ضمن البيئة الرياضية.</p>
طرق التعلم والتعليم
<p>سيتم استخدام الأساليب التالية:-</p> <ul style="list-style-type: none"> - استراتيجية العصف الذهني. ▪ المناقشة المتبادلة بين الاستاذ والطلبة من جهة ولطلبة مع بعضهم بعضا من جهة أخرى لموضوعات المقرر. - استراتيجية البحث والتقصي ▪ كتابة تقارير حول مواضيع سيكولوجية التدريب الرياضي (التقارير) . ▪ استخدام الانترنت لتنفيذ استراتيجية البحث والتقصي . - مهارة البحث العلمي <p>تقديم ملف الانجاز حسب الاسس التي تم تدريسها.</p>

طرق التقييم
<p>- الاختبارات الفصلية والنهائية.</p> <p>- تفاعل الطلاب في المواقف التعليمية.</p> <p>- الواجبات والتقارير.</p> <p>- العروض التقديمية.</p>

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
1	2	a1	<p>- مفهوم علم النفس الرياضي وأهدافه</p> <p>- دراسة السلوك الأنساني.</p>	المحاضرة، المناقشات	<p>اختبار نصفي</p> <p>اختبار نهائي</p> <p>متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات</p>
3+2	2	b1+a1	<p>- دور المتخصصين في علم النفس الرياضي.</p> <p>- سمات أخصائي علم النفس الرياضي ومهاراته ومبادئه.</p>	المحاضرة، المناقشات	<p>اختبار نصفي</p> <p>اختبار نهائي</p> <p>متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات</p>
.5+4	2	a1	<p>- مفاتيح النجاح .</p> <p>- خصائص القوة والصلابة العقلية.</p>	المحاضرة، المناقشات	<p>اختبار نصفي</p> <p>اختبار نهائي</p> <p>متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات</p>
.7+6	2	a2	<p>- التدريب الرياضي.</p> <p>- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي</p>	المحاضرة، المناقشات	<p>اختبار نصفي</p> <p>اختبار نهائي</p> <p>متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات</p>
.9+8	2	b 2	<p>- المنافسة الرياضية .</p> <p>- المهارة النفسية المرتبطة بالرياضة واهميتها للرياضيين.</p> <p>امتحان المنتصف</p>	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	<p>اختبار نصفي</p> <p>اختبار نهائي</p> <p>متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات</p>

اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية . - المتغيرات المؤثرة في حدة اتصالات المنافسات الرياضية.	a1	2	.11+10
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	-التدريب العقلي وأهدافه وفوائده ومراحله. -الاسترخاء وأهميته وفوائده وأنواعه. -التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي ومبادئه وأنواعه .	c1+a2	2	1+13+12 4
متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات		-الإنتباه وأنواعه ومظاهره والعوامل التي تؤثر به. -التفكير الإيجابي وأهميته وأبعاده وفوائده. - مفهوم النجاح الرياضي وكيفية تحطى الفشل.		2	.15
		الامتحان النهائي		2	.16

المكونات	
الكتاب	سيكولوجية التدريب الرياضي .
المراجع	علاوي، محمد حسن. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. دار الفكر العربي. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
موصى به للقراءة	سيكولوجية المدرب الرياضي
مادة الكترونية	لا يوجد
مواقع أخرى	دار الفكر العربي

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
10	-	10		10	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
18	-	22	-	10	50	الامتحان النهائي
-	-	-	-	-	20	أعمال الفصل

5	-	5	-	5	10	الوظائف	تقييم الأضال النفسية
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة	
5	-	-	-	5	10	المناقشة والتفاعل	
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف	
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة	
38	-	32	-	30	100	المجموع	

الانتحال

الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص آخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تنطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصاً آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم).

يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.