

الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

نموذج توصيف مقرر علم النفس الرياضي

المؤسسة:	جامعة الملك فيصل
الكلية/القسم:	كلية التربية – قسم التربية البدنية

(أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

اسم ورمز المقرر الدراسي:	علم النفس الرياضي (بدن ٣١٦)
عدد الساعات المعتمدة:	ساعتان معتمدة
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي.	بكالوريوس تخصص التربية البدنية
اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر الدراسي:	د نزار الويسي
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي:	الخامس
المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت):	نفس ٢٠٣
المتطلبات الآتية لهذا المقرر (إن وجدت):	لا يوجد
موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية:	مقر كلية التربية – بجامعة الملك فيصل بالإحساء

(ب) الأهداف:

١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:
تتناول هذه المادة التعريف بعلم النفس الرياضي ومجالاته وتتناول كذلك دراسة النفسي كأحد الركائز الأساسية لعملية الإعداد الشامل للرياضي، مع توضيح مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب لتحسين تعلم المهارات الحركية وتحسين مستوى الانجاز ومكافأة السلوك الايجابي وتطوير الدوافع، ودور المدرب في توجيه انفعالات اللاعبين من قلق وضغوط واحترق نفسي، وتتناول المادة كذلك أساليب التعبئة النفسية ومساعدة اللاعبين على مواجهة ضغوط التدريب والحياة.

٢-صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي .:

الاستفادة من مصادر المعلومات الموجودة في شبكة الانترنت للإطلاع على أحدث المستجدات في علم النفس الرياضي.

وتضمن المقرر هدف يركز على تطبيق للمهارات النفسية التي يتعلمها الطالب نظريا و وكذلك سوف يتضمن المقرر هدف لتعريف على الفروق الفردية بين الطلاب وأهميتها في التعليم ورفع الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

توضيح مواقف عملية لأهمية علم النفس الرياضي باستخدام الفيديو

البريد الالكتروني لاستقبال خطوات الدراسة والمنهج واستقبال استفسارات الطلاب والإجابة عليها.

ج) توصيف المقرر الدراسي

١-الموضوعات التي ينبغي تناولها:

قائمة الموضوعات	عدد الأسابيع	ساعات التدريس
علم النفس الرياضي: - تاريخ علم النفس الرياضي. - ما هو علم النفس الرياضي. - مباحث علم النفس الرياضي. - مجالات علم النفس الرياضي.	١	٢
العوامل النفسية المؤثرة في الإعداد النفسي للرياضي: - أخصائي علم النفس الرياضي. - تعريف الإعداد النفسي الرياضي. - أهمية الإعداد النفسي الرياضي. - أنواع الإعداد النفسي الرياضي.	٢	٤
مدخل للشخصية (نظريات الشخصية وقياس الشخصية) : - مفهوم الشخصية. - الشخصية الرياضية. - نظريات الشخصية.	١	٢
الدوافع " الماهية – الأنواع – تطورها " : - مفهوم الدافعية. - أنواع الدوافع. - وظائف الدوافع. - العوامل المؤثرة في دافعية الرياضي. - أنواع الدوافع. - طرق تطوير الدوافع عند الرياضيين. - نظريات الدوافع. - طرق عملية لتطوير الدوافع عند الرياضيين.	٢	٤
الثقة الرياضية: - مفهوم الثقة الرياضية. - أنواعها. - استراتيجيات تطورها .	١	٢

٤	٢	الانفعالات في الرياضة: ● مفهوم الانفعالات. ● خصائص الانفعالات. ● الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي. ● القلق في المجال الرياضي. ●
٢	١	سيكولوجية الغضب في الرياضة : ● الاستثارة والتوتر. ● أنماط التوتر. ● أساليب مواجهة الاستثارة: التهيئة النفسية، الاسترخاء..
٤	٢	سيكولوجية العدوان في الرياضة : ● خصائص العدوان وأنماطه ونظرياته. ● العوامل المؤثرة في ظهور السلوك العدواني. ● الحد من ظاهرة العدوان. ● العنف الرياضي.
٦	٣	دراسات معاصرة في علم النفس الرياضي: ● التدريب الذهني. ● العمليات العقلية. ● الإصابات والإعداد النفسي. ● الاحتراق النفسي. ● خبرات النجاح والفشل

٢- مكونات المقرر الدراسي :				
المحاضرة:	مادة الدرس:	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى:
٢ ساعة نظرية في الأسبوع	لا يوجد	لا يوجد	تطبيق بعض الدروس عمليا	لا يوجد

٣- ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيهما الطالب أسبوعياً: ساعتين لكل أسبوع بمعدل ٣٠ ساعة في الأسبوع
٤- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم:
المعارف:
١- توصيف للمعارف المراد اكتسابها:
● تعريف الطلاب بما هي علم النفس الرياضي ومجالاته ومهامه. ● تعريف الطالب بالأسس النفسية لتعليم المهارات الحركية.

• تعريف الطلاب بأسس العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي، والعلاقة مع الآخرين. • تعريف الطلاب بالأسس النفسية المتعلقة بالرياضية المستويات العليا • تعريف الطلاب بآركان الإعداد الشامل في رياضة المستويات العليا. • تعريف الطلاب على مهارات الإعداد النفسي للرياضي التي تهدف إلى تحقيق • تعريف الطلاب بأساليب السيطرة على الاستثارة والتوافق معها.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف: المحاضرة – القراءات الخارجية – المناقشات الجماعية داخل الغرفة الصفية وخارجها – استخدام نظام الويب سيتي للتعليم الإلكتروني.
٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة: اختبارات فصلية – اختبار نهائي – أوراق دراسية أو بحوث أو ملخصات، ويمكن استخدام التقويم من خلال الانترنت. والمشاركة في المناقشة وطرح الأسئلة. الواجبات المنزلية.
ب. المهارات الإدراكية:
١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها: • القدرة على ملاحظة وفهم وتحليل السلوك الرياضي. • فهم الطالب الأسس السليمة في تعليم المهارات الحركية والرياضية. • القدرة على القيام بدور القدوة وخلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة • يعرف استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات • تكوين اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو النشاط الرياضي والبدني. • فهم الطالب لطبيعة شخصية المتعلم والتعامل معه على هذا الأساس. • تفهم الآثار النفسية لخبرات النجاح والفشل، وخلق الظروف المؤدية لخبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل. • تمكين الطالب من استخدام أساليب التحفيز النفسية منها والاجتماعية في العملية التعليمية.
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: • البحث • التفكير الناقد • العصف الذهني. • التحليل السلوك.
٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: • توجيه الطالب بدراسة موضوع مرتبط بإحدى موضوعات المقرر ومناقشتها في المحاضرة. • تحليل سلوكيات بعض المواقف الرياضية لبعض الرياضيين العالمين.
ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية: • توزيع الطلاب على شكل مجموعات دراسية. • مناقشة الأبحاث وأوراق العمل أمام الطلاب وفتح حوار علمي بينهم. • عمل مناظرات علمية بين الطلاب. • الاستماع الجيد وفتح الحوار باب الحوار والمناقشة بطريقة منظمة.
١- وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية المطلوب تطويرها: • تنمية القدرة على العمل مع الآخرين في مجموعات • تنمية القدرة على تقبل الرأي الآخر • تنمية القدرة على التعلم الذاتي والمستمر

٢- استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات: حلقات بحث - المناقشات الجماعية - البحوث الميدانية - تشجيع استخدام مصادر المعلومات الالكترونية
٣- طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب: • التقييم الذاتي لنتائج المناقشات الجماعية وقياس مدى فاعليتها وتحقيق إغراضها • تقييم ادوار الفريق أثناء تلك المناقشات وتقييم مدى فاعليتها
د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية: • عمل أبحاث مشتركة للطلاب. • استخدام تكنولوجيا التعلم في المحاضرات. •
١- توصيف للمهارات المراد تنميتها في هذا المجال: • الاتصال الكتابي (تقارير - أوراق دراسية) • اتصال شفوي من خلال المناقشة والعرض والإلقاء
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: • طلب تقارير كتابية • مناقشتها مع الزملاء في القاعة الدراسية
٣- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب: • تقييم الأوراق المقدمة • تقييم أداء المناقشة والعرض
هـ. المهارات الحركية النفسية :
١- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب: لا يوجد
٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: لا يوجد
٣- طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب: لا يوجد

٥. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
التقويم	مهمة التقويم	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
١	الحضور والمشاركة الفاعلة (والتميز) في المحاضرات	كل الأسابيع	١٠ %
٢	استمارة ميزانية الوقت والوجبات (الورقة الدراسية) و اختبارات قصيرة	الخامس و الثاني عشر	١٠ %
٣	الاختبار النظري الفصلي	الثامن	٣٠ %
٤	الاختبار النهائي	نهاية الفصل	٥٠ %

د. الدعم الطلابي:

١-تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب: يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتبية وعددها ١٠ ساعات أسبوعياً لجميع المواد التي يتولى تدريسها، وكذلك التواصل عبر البريد الإلكتروني.

هـ. مصادر التعلم:

١-الكتب المقررة المطلوبة: - المذكورة من اعداد مدرس المساق. - علاوي محمد (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢-المراجع الرئيسية: - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية- المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ - محمد حسن علاوي، علم نفس الرياضي، القاهرة دار المعارف، ١٩٩٤. - نزار الطالب و كامل لويس، علم نفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٨. - احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٦.
٣-الكتب و المراجع التي يوصى بها : . الأمارة، سعد، (٢٠٠١ م)، “ الضغوط النفسية”، مجلة النبأ، العدد ٥٤. ١) Williams, Jean, M. (٢٠٠٦) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance(٥th Ed.). Mc, Graw Hill (٢ Matt, Jarvis, (٢٠٠٦) Sport psychology: A Student's Handbook.
٤-المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت...الخ:

www.bases.org.uk/newsite/aboutbases.asp

www.psyc.unt.edu.apaiv

٥- مواد تعليمية أخرى :

أجهزة إعلام متعددة مرتبطة بالكتاب الدراسي ومواقع الويب ذات العلاقة.

و . المرافق اللازمة:

بيّن متطلبات المقرر الدراسي بما في ذلك حجم فصول الدراسة والمختبرات:

لا يوجد

١- المباني:

قاعة محاضرات

٢- مصادر الحاسب الآلي:

جهاز كمبيوتر وجهاز عرض

٣- مصادر أخرى:

لا يوجد

ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

١- استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس :

- نتائج الطلاب من خلال الاختبارات ووسائل التقييم الأخرى.
- تقييم المقرر من قبل الطالب
- استبيانات توزع على الطلاب لمعرفة آرائهم حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس

٢- استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :

- التقارير التي يعدها أعضاء هيئة التدريس عن تدريس المقرر
- عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته مقارنة بالمعايير المرجعية

٣- عمليات تطوير التدريس:

- تحديث مصادر التعلم بناء على توصيات لجنة الخطط والجدول الدراسية بالقسم والمراجعة الداخلية

• تشجيع استخدام التقنية الحديثة في تقديم المقرر الدراسي • تشجيع عمليات التعلم الذاتي • تشجيع القراءات الخارجية • تشجيع الطلاب على التقديم والإلقاء • تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية
٤- عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب: • مراجعة عينة من الإجابات من قبل لجنة متخصصة بالقسم • يطلع الطلبة على نتائج تقويمهم ويحقق لهم مناقشتها مع أستاذ المقرر أو التماس إعادة النظر فيها لدى رئيس القسم العلمي. • تبادل الواجبات والاختبارات بصفة دورية مع عضو هيئة تدريس آخر لنفس المقرر في مؤسسة تعليمية أخرى.
٥- صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطورها: • تشكيل لجنة فرعية للمقرر منبثقة عن لجنة البرنامج • إعداد تقارير تدريس المقرر بعد نهاية الفصل الذي يتم فيه تدريسه تتضمن:- • تحليل نتائج تقويم الطلبة والصعوبات التي واجهت التدريس • تطبيق استطلاع رأى الطلبة في كل من المقرر وأداء أستاذ المقرر والتسهيلات الإدارية والتقنية المتاحة • مراجعة المقرر ضمن المراجعة الدورية للبرنامج مقارنة بالمعايير المرجعية ومواصفات الخرجين • - إعداد الخطط الإجرائية للتحسين والعمل على تنفيذها وحشد التأييد لها