منهاج المادة التعليمية SYLLABUS

المادة : علم النفس الرياضي

الميدان: علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية **الشعبة:** تدريب رياضي + نشاط بدني رياضي
التخصص: تدريب رياضي + نشاط بدني رياضي تربوي
السداسي: السداسي 4 سنة2 ليسانس **السنة الجامعية:** 2024/2023

التعرف على المادة التعليمية

العنوان: علم النفس الرياضي
وحدة التعليم: أفقية
عدد الأرصدة: 03 **المعامل:** 03
الحجم الساعي الأسبوعي: 2,00 سا
المحاضرة (عدد الساعات في الأسبوع) : 2,00 سا
أعمال توجيهية لا شيء
أعمال تطبيقية لا شيء

مسؤول المادة التعليمية

الاسم، اللقب، الرتبة: أ.د. مربوحة بولحبال نوار / أستاذ التعليم العالي
تحديد موقع المكتب (مدخل ، مكتب): قسم التربية البدنية والرياضية
البريد الالكتروني: merbouha.nouar@univ--annaba.dz - bnmerbouha@yahoo.fr
رقم الهاتف: 0774662035
توقيت الدرس ومكانه: عن بعد الإثنين : من 14:00 إلى 16:00

وصف المادة التعليمية

المكتسبات (Pré requis):

يجب أن تكون للطالب مكتسبات قبلية في العلوم الإنسانية والاجتماعية والنفسية والابستيمولجية ... الخ حتى يتسنى له التمكن من المادة والنجاح فيها، ويجب أن يكون قد تحصل على المقاييس التالية على الأقل:

- علم النفس العام

الهدف العام للمادة التعليمية :

تمكين الطالب من تحصيل بعض المعارف العلمية الأساسية في مادة علم النفس الرياضي الموجهة لطلاب ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتعرف على بعض الطرق التي تسمح للمدرب الرياضي لممارسة التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي.

أهداف التعلم(**المهارات المراد الوصول إليها):**(من 3 الى 6 أهداف مع التركيز فقط على الأهداف التي يتم تقييمها)

1- تمكين الطالب من التحكم في أساسيات علم النفس الرياضي
2- تمكينه من التعرف والتحكم في بعض قضايا التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي .
3- توسيع مداركه في مجال بعض القضايا والمشكلات النفسية التي قد تعيق الرياضيين في تحقيق أهدافهم الرياضية

محتوى المادة التعليمية

- مقدمة
- **الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف تقنيات البحث العلمي وأدواته**
- **الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي**
- **الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية**
- **الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية**
- **الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين**

- **الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات**
- **الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في مجال المنافسة الرياضية، وطرق التحسيس والوقاية .**
- **الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجار الرياضي: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.**
- **الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين**
- **الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه**
- **الخلاصة**

طرق التقييم

طبيعة الامتحان	التقييم بالنسبة المئوية
امتحان نهاية السداسي	% 90
أعمال موجهة	% 00
التفاعل والنشاط في المحاضرات	% 05
المواظبة(الحضور / الغياب)	% 05
المجموع	**100%**

المصادر والمراجع

المرجع الأساسي الموصى به :

عنوان المرجع	المؤلف	دار النشر و السنة
1- Fundamentals of Sport and Exercise Psychology	Alan S. Kornspan	Human Kinetics 2009
2- علم النفس الرياضي	رمضان ياسين	دار أسامة للنشر والتوزيع – عمان (الأردن). 2008
3- مدخل في علم النفس الرياضي	محمد حسن علاوي	مركز الكتاب للنشر 2009
4- Psychologie du sport	Richard H Cox Traduction : Jean-Cyrille Lecoq Christophe Billon	Edition 2-DE BOECK SUP-2013

المخطط الزمني المرتقب

الأسبوع	محتوى الدرس	التاريخ
الأسبوع الأول	مقدمة عامة: الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف تقنيات البحث العلمي وأدواته	2024/02/19
الأسبوع الثاني	الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي	2024/02/26
الأسبوع الثالث	الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية	2024/03/04
	الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية	
الأسبوع الرابع	الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين	2024/03/11
الأسبوع الخامس	الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات	2024/03/18
الأسبوع السادس	الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في مجال المنافسة الرياضية، وطرق التحسيس والوقاية.	2024/04/25
الأسبوع السابع	الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجار الرياضي: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.	2024/04/08
الاسبوع الثامن	الدرس التاسع تدريب المهارات النفسية للرياضيين	2024/04/15
الاسبوع التاسع	الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه	2024/04/22

الاسبوع العاشر	**حوصلة وتوجيهات عامة**	2024/04/29
	امتحان نهاية السداسي	2020/05/06
	الامتحان الاستدراكي	