



مواصفات مقرر: سيكولوجية التدريب والمنافسات

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
اسم المقرر Course Title		سيكولوجية التدريب والمنافسات	
رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		PE 4246	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	محاضرات Lecture	عملي Practical	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial
2	-	-	2
المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		المستوى الرابع - الفصل الثاني	
المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		لا يوجد	
المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		لا يوجد	
البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		التربية الرياضية	
لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		العربية	
نظام الدراسة Study System		فصلي	
معد(و) مواصفات المقرر Prepared By		أ. د. م فواد محمد علي العودي	
تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval			

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

ii. وصف المقرر :Course Description
يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف المتعلقة بالمنافسات الرياضية والتدريب الرياضي ، وكيفية التعامل مع الضغوطات النفسية وقلق وتوتر المنافسات والتدريب لدى اللاعبين كذلك التعامل مع حالات ما قبل المنافسة وتعليم الطالب كيفية إعداد وتحضير الرياضيين للمنافسات الرياضية ، كذلك تزويدهم بالتطبيق العملي لأنواع المهارات النفسية مثل التصور العقلي بأنواعه والاسترخاء ، وبناء الأهداف والثقة بالنفس وغيرها



iii. مخرجات تعلم المقرر (CILOs): Course Intended Learning Outcomes

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادراً على أن:
- a1 - يشرح المفاهيم والمعارف المتعلقة بالتدريب والمنافسات الرياضية المتمثلة بالضغوطات ، والقلق ، والتوتر ، والإعداد النفسي
- a2 - يحدد الطريقة والأسلوب الأمثل في كيفية إعداد اللاعبين نفسياً للدخول في غمار المنافسات الرياضية
- b1 - يفرق بين سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية التي تحصل عند الرياضيين قبيل اشتراكهم في المنافسات
- b2 - يخطط لبناء برامج لإعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات الرياضية يتناسب مع نوع المنافسة وأهميتها
- c1 - يصمم برنامج لتطبيق بعض المهارات نفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي بأنواعه بصورة جيدة
- c2 - ينفذ التطبيقات العملية والوسائل والتوجيهات الحديثة لمواجهة القلق المرتفع والتوتر والضغوطات والعدوان بما يتناسب مع أهمية المنافسات الرياضية
- d1 - يتعاون مع الآخرين في إدارة الضغوطات النفسية في مجالات الحياة العامة
- d2 - يساعد الآخرين في المجتمع في تطبيق المهارات النفسية للعلاج من القلق المزمن والضغوطات والاكتئاب وغيرها

iv. مواءمة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
A1	a1 - يشرح المفاهيم والمعارف المتعلقة بالتدريب والمنافسات الرياضية المتمثلة بالضغوطات ، والقلق ، والتوتر ، والإعداد النفسي
A1 -A4 -A2	a2 - يحدد الطريقة والأسلوب الأمثل في كيفية إعداد اللاعبين نفسياً للدخول في غمار المنافسات الرياضية
B1 -B2 -B3 - B4	b1 - يفرق بين سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية التي تحصل عند الرياضيين قبيل اشتراكهم في المنافسات
B1 -B2 -B3 - B4	b2 - يخطط لبناء برامج لإعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات الرياضية يتناسب مع نوع المنافسة وأهميتها
C2 - C3 - C4	c1 - يصمم برنامج لتطبيق بعض المهارات نفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي بأنواعه بصورة جيدة
C2 - C3 - C4	c2 - ينفذ التطبيقات العملية والوسائل والتوجيهات الحديثة لمواجهة القلق المرتفع والتوتر والضغوطات والعدوان بإعداد نفسي يتناسب مع أهمية المنافسات الرياضية
D1 -D3 - D2	d1 - يتعاون مع الآخرين في إدارة الضغوطات النفسية في مجالات الحياة العامة
D5 - D2	d2 - يساعد الآخرين في المجتمع في تطبيق المهارات النفسية للعلاج من القلق المزمن والضغوطات والاكتئاب وغيرها

مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم

Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

رئيس القسم /م.د/ نجيب جعيم نائب العميد لشؤون الجودة /م.د/ عبد الغني مطهر عميد الكلية /م.د/ هدى العماد عميد مركز التطوير وضمان الجودة /م.د/ القاسم عباس رئيس الجامعة



أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجية التعليم والتعلم والتقييم:

First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية. - الاختبارات الشفهية. - تقييم تقارير التكاليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوزات). 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - التكاليف والتعلم الذاتي. - التعلم التعاوني - العصف الذهني. 	-a1 يشرح المفاهيم والمعارف المتعلقة بالتدريب والمنافسات الرياضية المتمثلة بالضغوطات ، والقلق ، والتوتر ، و الإعداد النفسي
		-a2 يحدد الطريقة والأسلوب الأمثل في كيفية إعداد اللاعبين نفسياً للدخول في غمار المنافسات الرياضية

ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية. - الاختبارات القصيرة. - تقييم التقارير. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - التعلم الذاتي - حل المشكلات. - المهام والتكاليف ومجموعات العمل. 	-b1 يفرق بين سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية التي تحصل عند الرياضيين قبيل اشتراكهم في المنافسات
		-b2 يخطط لبناء برامج لإعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات الرياضية يتناسب مع نوع المنافسة وأهميتها

ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة الأداء. - الاختبارات التحريرية. - تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية. - الاختبارات الشفهية. 	<ul style="list-style-type: none"> - العروض العملية والمحاكاة. - التطبيقات العملية والتكاليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - الحوار والمناقشة. - التعلم الذاتي 	-c1 يصمم برنامج لتطبيق بعض المهارات نفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي بأنواعه بصورة جيدة
		-c2 ينفذ التطبيقات العملية والوسائل والتوجيهات الحديثة لمواجهة القلق المرتفع والتوتر والضغوطات والعدوان بإعداد نفسي يتناسب مع أهمية المنافسات

رابعاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - ملاحظة الأداء. - تقييم تقارير التكاليف والمشاريع. - تقييم العروض التقديمية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - المهام والتكاليف. - تبادل الخبرات بين الزملاء 	-d1 يتعاون مع الآخرين في إدارة الضغوطات النفسية في مجالات الحياة العامة
		-d2 يساعد الآخرين في المجتمع في تطبيق المهارات النفسية للعلاج من القلق المزمن والضغوطات والاكئاب وغيرها

v. موضوعات محتوى المقرر Course Content

أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect

رموز مخرجات	الساعات الفعلية	عدد الأسابيع	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/ الوحدات	الرقم Order
-------------	-----------------	--------------	--	--------------------------------	----------------

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباسعميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العمادعميد الكلية
أ.م.د/ عبد الغني مطهرنائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ نجيب جعيمرئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم



التعلم للمقرر (CILOs)	Contact Hours	Number of Weeks		Topic List / Units	
a1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> مفهومه – أهميته - وواجباته - علاقة التدريب بالعلوم الأخرى الخصائص النفسية للمدرب للتدريب الرياضي 	مفهوم التدريب الرياضي	1
a1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> مفهومها الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية المظاهر الإيجابية للمنافسة الرياضية 	مفهوم المنافسة الرياضية	2
a1-a2-c3	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم الضغوط النفسية - مصادر الضغوط النفسية - مظاهر الضغوط النفسية مصادر الضغوط النفسية مراحل الضغوط – أساليب مواجهة الضغوط 	سيكولوجية الضغوط النفسية في المجال الرياضي	3
a1- b1	2	1 W	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم حالات ما قبل المنافسة الرياضية أنواع حالات ما قبل المنافسات الرياضية العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل المنافسة 	سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية	4
a1- c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم أبعاد قلق المنافسة الرياضية تصنيف حالات قلق المنافسة الرياضية توجيه قلق المنافسة الرياضية مفهوم التوتر التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر 	سيكولوجية قلق والتوتر في المنافسات الرياضية	5
a1- a2 – c2	4	2 W	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم الإعداد النفسي قصير المدى أهمية الإعداد النفسي قصير المدى التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي اعتبارات هامة للإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي الطرق والوسائل الفاعلة للإعداد النفسي قصير المدى 	الإعداد النفسي قصير المدى	6
a1-a2 – c2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم العدوان أنواع العدوان في التنافس الرياضي نظريات العدوان في المنافسات تحليل ظاهرة السلوك العدواني في التنافس الرياضي الإجراءات التدريبية نحو العدوان في المنافسات 	سيكولوجية العدوان في المنافسات	7
a1- c1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> محاور الرعاية النفسية المهارات النفسية في المجال الرياضي المشكلات المرتبطة التي تواجه تدريب المهارات النفسية التخطيط لتدريب المهارات النفسية فترات التدريب المناسبة طرق تدريب المهارات النفسية 	المهارات النفسية	8
a3- C1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> مهارة التصور العقلي 	تدريبات (عملي)	9



a3- C1	2	1w	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مهارة الاسترخاء وأنواعه ▪ الاسترخاء التصوري ▪ الاسترخاء التعاقبي ▪ الاسترخاء الذاتي 	تدريبات (عملي)	10
===	28	١٤	إجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانيا: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect				
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order
			▪	١
			▪	٢
===			إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ المحاضرة التفاعلية Lectures ▪ الحوار والمناقشة discussion ▪ العصف الذهني Brainstorming ▪ حل المشكلات Problem solving ▪ المحاكاة والعروض العملية & Simulation Method Practical presentations ▪ التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab ▪ المشروعات والمهام والتكليف projects ▪ التعلم الذاتي Self-learning ▪ التعلم التعاوني Cooperative Learning ▪ تبادل الخبرات بين زملاء



vi. الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments				
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	م No
	W 3	3	فردى	ورقة دراسية
	W 5	3	فردى	ورقة دراسية
	W 10	4	فردى	ورقة دراسية
===	==	10		Total Score إجمالي الدرجة

vii. تقييم التعلم :Learning Assessment					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2	% 10	10	W 3- W 5- W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2	% 5	5	W5	كوز (١) Quiz	٢
a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2	% 20	20	W7	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2	% 5	5	W10	كوز (٢) Quiz	٤
-	-	-	-	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2	%60	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		Total الإجمالي	

مصادر التعلم :Learning Resources	
كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).	
١. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): لا تزيد عن مرجعين) • العودي، فؤاد محمد علي (٢٠١٦)، سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ط١، المتفوق، صنعاء • علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢)، علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.	
٢. المراجع المساندة (Essential References): • علاوي، محمد حسن (٢٠٠٩)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. • راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة. • فوزي، احمد أمين (٢٠٠٣)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.	
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc...	



viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<p>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	<p>الغش Cheating:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكليف.
6	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ



العام الجامعي:

خطة مقرر : سيكولوجية التدريب والمنافسات Course Plan (Syllabus): Computer Principles

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		فؤاد محمد علي العودي	الاسم Name
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
						777975070- الجراف الشرقي
						Fouad1978m@yahoo.com

ii. معلومات عامة عن المقرر : General information about the course			
سيكولوجية التدريب والمنافسات			اسم المقرر Course Title
PE 4246			رمز المقرر ورقمه Course Code and Number
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
2	-	-	2
المستوى الرابع - الفصل الثاني			المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester
لا توجد None			المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites
لا توجد None			المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite
التربية الرياضية			البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered
العربية			لغة تدريس المقرر Language of teaching the course
كلية التربية الرياضية			مكان تدريس المقرر Location of teaching the course

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر Course Description
يهدف هذا المقرر إلى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف المتعلقة بالمنافسات الرياضية والتدريب الرياضي ، وكيفية التعامل مع الضغوطات النفسية وقلق وتوتر المنافسات والتدريب لدى اللاعبين كذلك التعامل مع حالات ما قبل المنافسة وتعليم الطالب كيفية إعداد وتحضير الرياضيين للمنافسات الرياضية ، كذلك تزويدهم بالتطبيق العملي لأنواع المهارات النفسية مثل التصور العقلي بأنواعه والاسترخاء ، وبناء الأهداف والثقة بالنفس وغيرها .

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العماد

رئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم

نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ عبد الغني مطهر

عميد الكلية
أ.م.د/ عبد الغني مطهر



i. مخرجات تعلم المقرر (CILOs): Course Intended Learning Outcomes:

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادراً على أن:
- a1 - يشرح المفاهيم والمعارف المتعلقة بالتدريب والمنافسات الرياضية المتمثلة بالضغوطات ، والقلق ، والتوتر ، والإعداد النفسي
- a2 - يحدد الطريقة والأسلوب الأمثل في كيفية إعداد اللاعبين نفسياً للدخول في غمار المنافسات الرياضية
- b1 - يفرق بين سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية التي تحصل عند الرياضيين قبيل اشتراكهم في المنافسات
- b2 - يخطط لبناء برامج لإعداد اللاعبين نفسياً قبل المنافسات الرياضية يتناسب مع نوع المنافسة وأهميتها
- c1 - يصمم برنامج لتطبيق بعض المهارات نفسية مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي بأنواعه بصورة جيدة
- c2 - ينفذ التطبيقات العملية والوسائل والتوجيهات الحديثة لمواجهة القلق المرتفع والتوتر والضغوطات والعدوان بما يتناسب مع أهمية المنافسات الرياضية
- d1 - يتعاون مع الآخرين في إدارة الضغوطات النفسية في مجالات الحياة العامة
- d2 - يساعد الآخرين في المجتمع في تطبيق المهارات النفسية للعلاج من القلق المزمن والضغوطات والاكتئاب وغيرها

iv. محتوى المقرر Course Content:

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
1	مفهوم التدريب الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> مفهومه - أهميته - وواجباته - علاقة التدريب بالعلوم الأخرى الخصائص النفسية للمدرب للتدريب الرياضي 	W1	2
2	مفهوم المنافسة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> مفهومها الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية المظاهر الإيجابية للمنافسة الرياضية 	W2	2
3	سيكولوجية الضغوط النفسية في المجال الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم الضغوط النفسية - مصادر الضغوط النفسية - مظاهر الضغوط النفسية 	W3	2
		<ul style="list-style-type: none"> مصادر الضغوط النفسية مراحل الضغوط أساليب مواجهة الضغوط 	W4	2
4	سيكولوجية حالات ما قبل المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم حالات ما قبل المنافسة الرياضية أنواع حالات ما قبل المنافسات الرياضية العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل المنافسة 	W5	2
5	سيكولوجية قلق والتوتر في المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم أبعاد قلق المنافسة الرياضية تصنيف حالات قلق المنافسة الرياضية توجيه قلق المنافسة الرياضية 	W6	2
		<ul style="list-style-type: none"> مفهوم التوتر التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر 	W7	2
6		اختبار نصف الفصل (نظري)	W8	2

رئيس الجامعة
أ.د./ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العماد

رئيس القسم نائب العميد لشؤون الجودة عميد الكلية
أ.م.د/ نجيب جعيم أ.م.د/ عبد الغني مطهر أ.م.د/ نجيب جعيم



2	w9	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم الإعداد النفسي قصير المدى أهمية الإعداد النفسي قصير المدى التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي 	الإعداد النفسي قصير المدى	7
2	W10	<ul style="list-style-type: none"> اعتبارات هامة للإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي الطرق والوسائل الفاعلة للإعداد النفسي قصير المدى 		
2	w11	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم العدوان أنواع العدوان في التنافس الرياضي نظريات العدوان في المنافسات 	سيكولوجية العدوان في المنافسات	8
2	w 12	<ul style="list-style-type: none"> تحليل ظاهرة السلوك العدواني في التنافس الرياضي الإجراءات التربوية نحو العدوان في المنافسات 		
2	w13	<ul style="list-style-type: none"> محاور الرعاية النفسية المهارات النفسية في المجال الرياضي المشكلات المرتبطة التي تواجه تدريب المهارات النفسية التخطيط لتدريب المهارات النفسية فترات التدريب المناسبة طرق تدريب المهارات النفسية 	المهارات النفسية	9
2	W14	<ul style="list-style-type: none"> مهارة التصور العقلي 	تدريبات (عملي)	
2	W15	<ul style="list-style-type: none"> مهارة الاسترخاء وأنواعه الاسترخاء التصوري الاسترخاء التعاقبي الاسترخاء الذاتي 	تدريبات (عملي)	
2	W16	<ul style="list-style-type: none"> اختبار نهاية الفصل (نظري) 		10
32	16	عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانياً: خطة تنفيذ الجانب العملي Training/ Tutorials/ Exercises Aspects

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1			
2			
إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester			



v. استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:	
-	المحاضرة التفاعلية Lectures
-	الحوار والمناقشة discussion
-	العصف الذهني Brainstorming
-	حل المشكلات Problem solving
-	المحاكاة والعروض العملية & Simulation Method Practical presentations
-	التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
-	المشروعات والمهام والتكليف projects
-	التعلم الذاتي Self-learning
-	التعلم التعاوني Cooperative Learning
-	تبادل الخبرات بين الزملاء

i. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:					
م No	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	نوع التكليف (فردى / تعاوني)	الدرجة المستحقة Mark	أسبوع التنفيذ Week Due	مخرجات التعلم CILOs (symbols)
١	ورقة دراسية	فردى	3	W 3	
٢	ورقة دراسية	فردى	3	W 5	
٣	ورقة دراسية	فردى	4	W 10	
Total Score إجمالي الدرجة			10	==	===

i. تقييم التعلم Learning Assessment:					
الرقم No.	أنشطة التقييم Assessment Tasks	أسبوع التقييم Week due	الدرجة Mark	نسبة الدرجة إلى الدرجة Proportion النهائية of Final Assessment	مخرجات التعلم CILOs (symbols)
١	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	W 3- W5- W 10	10	% 10	a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2
٢	كوز (١) Quiz	W5	5	% 5	a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2
٣	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	W8	20	% 20	a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2
٤	كوز (٢) Quiz	W10	5	% 5	a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2
٥	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	-	-	-	-
٦	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	W16	60	%60	a1 – a2 – b1 – b2- c1 –c2
Total إجمالي			100	%100	===



مصادر التعلم Learning Resources: كتابه المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
٤. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) • العودي، فؤاد محمد علي (٢٠١٦)، سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ط١، المتفوق، صنعاء • علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢)، علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. المراجع المساندة (Essential References): • علاوي، محمد حسن (٢٠٠٩)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. • راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧)، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة. • فوزي، احمد أمين (٢٠٠٣)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc....

ii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسمة ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم إقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	الحضور المتأخر Tardy: - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality: - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	التعيينات والمشاريع Assignments & Projects: - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	الغش Cheating: - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	الانتحال Plagiarism: - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	سياسات أخرى Other policies: - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ