



الكلية: العلوم التربوية	البرنامج الأكاديمي: بكالوريوس
القسم: التربية الرياضية	الفصل الدراسي: الأول
العام الأكاديمي: 2025/2024	

خطة المقرر

أولاً: معلومات المقرر

رقم المقرر: 0515221	اسم المقرر: علم النفس الرياضي	الساعات المعتمدة: 3
المتطلب السابق: لا يوجد	رقم المتطلب السابق:	
رقم الشعبة: 2	وقت المحاضرة: 11.00 – 12.00	
مستوى المقرر حسب الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (JNQF)	السابع	
طبيعة المقرر:	☐ متطلب جامعة إجباري ☐ متطلب كلية إجباري ☒ متطلب تخصص إجباري ☐ مادة مساندة	☐ متطلب جامعة اختياري ☐ متطلب كلية اختياري ☐ متطلب تخصص اختياري
نمط التعلم:	☒ تعلم وجاهي ☐ تعلم مدمج (٢ وجاهي + ١ غير متزامن) ☐ تعلم عن بعد (٢ متزامن + ١ غير متزامن)	

ثانياً: معلومات المنسق / المدرّس

معلومات منسق المقرر *				
اسم منسق المقرر: د. رأفت العديلي			الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد	
رقم المكتب: 316 أ		رقم الهاتف: -2277		
البريد الإلكتروني: raldily@zu.edu.jo				
معلومات مدرّس المقرر				
اسم مدرّس المادة: د. رأفت العديلي			الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد	
رقم المكتب: 316 أ		رقم الهاتف: -2277		
البريد الإلكتروني: raldily @zu.edu.jo				
الساعات المكتبية		الأحد	الاثنين	الثلاثاء
		10.00-09.00	12.00-11.00	10.00-09.00

* للمقررات ذات الشعب المتعددة

ثالثاً: وصف المقرر المختصر

تتناول مادة علم النفس الرياضي عدة فصول تتناول العلاقة بين العمليات النفسية والأداء الرياضي، مع التركيز على كيفية تأثير العوامل النفسية مثل التحفيز، الثقة بالنفس، والإجهاد على الأداء الرياضي. ويتناول المقرر استراتيجيات لتحسين الأداء من خلال تقنيات نفسية مثل التركيز وإدارة الضغط، بالإضافة إلى دراسة تأثير الرياضة على الرفاهية النفسية. كما يهدف إلى تطوير الفهم العميق لكيفية استخدام المبادئ النفسية لدعم الرياضيين في تحقيق أهدافهم وتعزيز تطورهم الشخصي والمهني.

رابعاً: أهداف المقرر

1. التعرف على فهم العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي.
2. تطبيق استراتيجيات نفسية لتحسين الأداء.
3. تطوير مهارات إدارة الضغط والتوتر.
4. تحقيق التوازن بين الرياضة والحياة الشخصية.
5. تعزيز الثقة بالنفس والتحفيز، ومعرفة تأثير الرياضة على الصحة النفسية.
6. تطبيق مبادئ علم النفس في التدريب والتوجيه.
7. استكشاف العلاقات بين المدربين والرياضيين.
8. تطوير مهارات البحث والتحليل في علم النفس والمجال الرياضي.

خامسا: مخرجات التعلم

واصف المستوى حسب (JNQF)	رمز نتائج التعلم للمقرر CILOs	نتائج التعلم للمقرر CILO	رمز مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج الأكاديمي PILO	أدوات التقييم يفضل التنوع في استخدام أدوات التقييم
المعرفة	K1	يتعرف على مفاهيم ومصطلحات علم النفس الرياضي.	P.K1	الامتحان النصفى + النهائي
	K2	يحدد مدى أهمية علم النفس في مجالات العمل الرياضي.	P.K2	الامتحان النصفى + النهائي
	K3	يميز التأثيرات النفسية في التربية الرياضية.	P.K4	الامتحان النصفى + النهائي
المهارات	S1	يطبق النظريات النفسية في مجالات العمل الرياضي.	P.S1	الامتحان النهائي + أنشطة تطبيقية
	S2	يستخدم وسائل تكنولوجيا المعلومات في البحث حول علم النفس الخاصة بالتربية الرياضية وتطورها التاريخي وطرق مهارات البحث والتحليل.	P.C3	الأنشطة.
	S3	NA.	NA.	NA.
الكفايات	C1	NA.	NA.	NA.
	C2	NA.	NA.	NA.
	C3	NA.	NA.	NA.

CILOs: نتائج التعلم للمقرر / PILO: مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج.

سادسا: مصادر ومراجع التعلم

المرجع الرئيسي: علم النفس الرياضي.			
المؤلف: أ.د. عبد الستار جبار الضمد	تاريخ النشر: 2015	الطبعة: 1	تاريخ النشر: 2015
مراجع إضافية، مواقع إلكترونية:	• علم النفس المعرفي، نظرية والتطبيق، عدنان العتوم، دار الميسرة للنشر والطباعة، 2004. • علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1995. • مدخل في علم النفس الرياضي، محمد حسن علاوي، مركز الكتاب، 1998. • علم النفس الرياضي، رمضان ياسين، 2008. • سلسلة محاضرات في مادة علم النفس الرياضي • https://fshs.univ-setif2.dz/images/sport/cours/psycho.pdf • مجموعة محاضرات مقياس مدخل الى علم النفس الرياضي • https://dspace.univ		
	طريقة التدريس: ☒ محاضرة صفية ☐ نظام التعلم الإلكتروني (Moodle) ☐ نظام المحاضرات الإلكترونية (Ms. Teams) ☐ مختبر ☐ ورشة عمل		

اليوم	الساعات	نتائج التعلم للمقرر (CILOs)	المواضيع	طرق التعليم والتعلم	مرجع المحاضرة
2024-10-13	1	K3	مقدمة في علم النفس الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-15	1	K3	سيكولوجية النشاط الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-17	1	K1	الخصائص السيكلوجية العامة للنشاط الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-20	1	K3	الخصائص السيكلوجية الخاصة للنشاط الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-22	1	K3	سيكولوجية اللاعب الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-24	1	K3	العوامل الجسمية المؤثرة في الشخصية الرياضية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-27	1	K3	العوامل النفسية المؤثرة في الشخصية الرياضية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-29	1	K3	الذكاء	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-10-31	1	K3	الاستعدادات	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-3	1	K3	القدرات الخاصة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-5	1	K3	المزاج	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-7	1	K3	الطبع الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-10	1	K3	الخلق	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-12	1	K3	الإرادة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-14	1	K3	العوامل البيئية المؤثرة في الشخصية الرياضية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-17	1	K3	سيكولوجية المدرب الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-19	1	K3	واجبات المدرب الرياضي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-21	1	K1 , S1	السمات النفسية للمدرب الرياضي (الناجح)	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-24	1	K1 , S1	الإعداد النفسي طويل المدى	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-26	1	K3 , S1	مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-11-28	1	K1 , S1	تنمية السمات الإرادية (العامة، الخاصة)	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-1	1	K1 , S1	الإعداد النفسي قصير المدى، من وجهة نظر الألمان الغربيين	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-3		K1 , S1	الإعداد النفسي قصير المدى من وجهة نظر الألمان الشرقيين والاتحاد السوفيتي	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-5	1	K1 , S1	حالة حمى البداية، الأعراض النفسية والفسولوجية والنتائج المتوقعة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-8		K1, K2, K3, S1	الاختبار النصفي		
2024-12-10	1	K1 , S1	حالة عدم المبالاة بالبداية	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر
2024-12-12	1	K1 , S1	الأعراض النفسية والفسولوجية والنتائج المتوقعة	تعليم وجاهي	الكتاب المقرر

الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية	K1 , S1	1	2024-12-15
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	طرق الإعداد النفسي قصير المدى	K1 , S1		2024-12-17
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	الدافعية في المجال الرياضي	K1 , S1	1	2024-12-19
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	الانفعالات	K1 , S1	1	2024-12-22
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	العدوان	K1 , S1	1	2024-12-24
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	خبرات النجاح	K1 , S1	1	2024-12-26
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	خبرات الفشل	K1 , S1	1	2024-12-29
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية على طرق الإعداد النفسي قصير المدى	K1 , S1	1	2024-12-31
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية الدافعية في المجال الرياضي	K1 , S1	1	2025-1-2
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية الانفعالات	K1 , S1	1	2025-1-5
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية العدوان	K1 , S1	1	2025-1-7
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية خبرات النجاح	K1 , S1	1	2025-1-9
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	أمثلة واقعية خبرات الفشل	K1 , S1		2025-1-12
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	مراجعة عامة	K1 , S1		2025-1-14
الكتاب المقرر	تعليم وجاهي	مراجعة عامة	K1 , S1	1	2025-1-16
الامتحانات النهائية			K1, K2, K3, S1		-19 2025/1/30

ثامنا : خطة تقييم المقرّر

**إذا لم يتم تقييم أي من النتائج في المقرّر، ضع علامة NA.													التعلم الوفاهي	التعلم المدمج	التعلم الإلكتروني	أدوات التقييم
C4	C3	C2	C1	S5	S4	S3	S2	S1	K4	K3	K2	K1				
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الأول
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الثاني
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	8	NA	5	10	12	35	NA	NA	امتحان منتصف الفصل
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	20	NA	10	8	12	50	NA	NA	امتحان نهائي
أعمال الفصل																
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الوظائف / الواجبات
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	حالات للدراسة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	2	2	NA	1	1	1	7	NA	NA	المناقشة والتفاعل
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1	1	1	3	NA	NA	الامتحانات القصيرة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	2	1	NA	1	1	NA	5	NA	NA	العروض التقديمية
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	أخرى*
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	4	31	NA	18	21	26	100	-	-	المجموع من ١٠٠

* يمكن إضافة أدوات تقييم معتمدة بحسب الأصول.

تاسعا: السياسات المتبعة في المقرر

- يتم تطبيق جميع سياسات المقرر على جميع أنماط التعلم (التعلم الإلكتروني، والتعلم المدمج، والتعلم وجهاً لوجه) على النحو التالي:
 - أ. الالتزام بالمواعيد.
 - ب. المشاركة والتفاعل.
 - ج. الحضور والامتحانات.
- النزاهة الأكاديمية: (يمنع الغش والانتحال)

موافقة	الاسم	التاريخ	التوقيع
رئيس القسم	د. عمر العمر	2024/10/01	
عميد الكلية	أ.د. رضا المواضية	2024/10/01	