

## توصيف علم النفس التدريب والمنافسات الرياضية ( 457مسك )

### Module Description

### وصف المقرر :

<p>This course is designed provide students the ability to apply theories and knowledge of mental aspects of sports training and athletic competition, in addition to the identify psychological sport methods and its impact on athletic performance, as will as helping the students to use psychological and mental tools and measuring instruments in athletic selection.</p>	<p>تم تصميم هذا المقرر لإكساب الدارسين القدرة علي تطبيق النظريات والمعرفة النفسية للارتقاء بمستوي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية , إضافة إلي التعرف علي وسائل الإعداد النفسي الرياضي وأثره علي الفورمة الرياضية , أيضاً مساعدة الدارسين علي استخدام وسائل وأدوات القياس النفسي والعقلي بهدف انتقاء الرياضيين .</p>
---	--

#### Module Aims

#### أهداف المقرر :

<p>1 - Understand the concept of the psychological characteristics of sports training.</p>	<p>1- إدراك مفهوم الخصائص النفسية للتدريب الرياضي.</p>
<p>2 - Introduce students to the role of psychological skills in sports competitions.</p>	<p>2- تعريف الطالب بدور المهارات النفسية في المنافسات الرياضية .</p>
<p>3 - Analyze communication skills in training and competition.</p>	<p>3- تحليل مهارات الاتصال في التدريب والمنافسات.</p>
<p>4 - Compare between the means of psychological preparation of athletes.</p>	<p>4- المقارنة بين وسائل الإعداد النفسي للرياضيين.</p>
<p>5 - Introduce students to the psychological measurement to study the psychological characteristics of athletes.</p>	<p>5- تعريف الطالب بطرق القياس النفسي لدراسة الخصائص النفسية للرياضيين .</p>
<p>6 - Identify coach responsibility in athlete psychological preparation.</p>	<p>6- التعرف علي واجبات المدرب في الإعداد النفسي الرياضي.</p>
<p>7 - Study contemporary research in sport psychology of training and competition.</p>	<p>7-الإطلاع علي دراسات معاصرة في سيكولوجية التدريب والمنافسات.</p>

1 - المواضيع المطلوب بحثها وشمولها		
الموضوع	عدد الأسابيع	ساعات الاتصال
الخصائص النفسية للتدريب الرياضي.	1	3
مهارات الاتصال في التدريب والمنافسات.	1	3
الانتقاء النفسي والعقلي للرياضيين.	1	3
طرق دراسة بعض الخصائص النفسية للرياضيين.	1	3
دور العمليات النفسية والعقلية في التدريب والمنافسات.	1	3
الإعداد النفسي العام للرياضيين.	1	3
واجبات المدرب في مجال الإعداد النفسي الرياضي.	1	3
الاسترخاء العضلي والعقلي	1	3
التصور العقلي	1	3
مهارة تركيز الانتباه	1	3
سيكولوجية الإصابات الرياضية	1	3
سيكولوجية الضغوط النفسية	1	3
الإطلاع علي دراسات معاصرة في سيكولوجية التدريب والمنافسات.	1	3

جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
م	مهام التقويم المطلوبة :	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
1	واجبات منزلية وسلوكية ( بحث – غياب )	مستمر	20%
2	أختبار نصفي أول	6	20%
3	أختبار نصفي ثاني	9	20%
4	أختبار نهائي	15	40%

تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د. محمد حجاج