

جامعة: أسيوط

كلية: التربية الرياضية

قسم: العلوم التربوية والنفسية الرياضية

### توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودي: ٦٢٣.ن/م	اسم المقرر: الصحة النفسية للرياضيين	الفرقة / المستوى: ثانية ماجستير
التخصص: علم النفس الرياضي	عدد الوحدات الدراسية: نظري ٣ عملي -	

٢- هدف المقرر	
الإلمام بالمصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية ودراسة المشكلات المرتبطة والمؤثرة في مستوى الصحة النفسية للرياضيين.	
٣- المستهدف من تدريس المقرر:	
أ- المعلومات والمفاهيم:	بانتهاج دراسة برنامج الماجستير يجب أن يكون الخريج على فهم ودراية بكل من: ١- يعرف معني الصحة النفسية في المجال الرياضي. ٢- يشرح أثر ممارسة الرياضة علي الصحة النفسية للفرد. ٣- يلم بخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية. ٤- يفهم معني وأبعاد التكيف.
ب- المهارات الذهنية:	بانتهاج دراسة برنامج الماجستير يجب أن يكون الخريج على فهم ودراية بكل من: ب١ - يستنتج أسباب الأمراض النفسية. ب٢- يحلل العلاقة بين التكيف والنمو. ب٣- يفرق بين مهارات التحكم وضبط النفس والتصور. ب٤- يحدد خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	بانتهاج دراسة برنامج الماجستير يجب أن يكون الخريج على فهم ودراية بكل من: ج١- يصبح مدرك لأثر ممارسة الرياضة علي الصحة النفسية للفرد. ج٢- يقيم فاعلية مهارات التحكم في ضبط النفس. ج٣- يلم بأسباب الأمراض النفسية (حيوية - نفسية - بيئية) . ج٤- يوجه السلوك ايجابياً لتحقيق الصحة النفسية.
د - المهارات العامة:	بانتهاج دراسة برنامج الماجستير يجب أن يكون الخريج على فهم ودراية بكل من: د١ - العمل في جماعات . د٢ - العمل بروح الفريق وإدارة الوقت . د٣- استخدام مهارات اللغة . د٤- يجيد التعامل مع شبكة المعلومات "الويب" والحاسب الآلي.

٤- محتوى المقرر	
م	الموضوع
١	معنى الصحة النفسية.
٢	الصحة النفسية والمرض النفسي.
٣	الصحة النفسية فى المجال الرياضي.
٤	خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
٥	مفهوم وإبعاد التكيف
٦	التكيف والنمو
٧	أسباب الأمراض النفسية (حيوية - نفسية - بيئية)
٨	مهارات التحكم والضبط النفسي
٩	مهارات التحكم والتصور
١٠	ممارسة الرياضة وأثرها على الحالة المزاجية لدى الفرد.
١١	ممارسة الرياضة واثرها علي الحالة الانفعالية.
١٢	ممارسة الرياضة وأثرها على خفض مستوى القلق والاكتئاب

٥- أساليب التعليم والتعلم	
١-٥	المحاضرات النظرية.
٢-٥	حلقات المناقشة.
٣-٥	العصف الذهني.
٤-٥	الإلقاء والشرح باستخدام الكمبيوتر ( Power Point ).
٥-٥	المشروعات البحثية
٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة	
أ- تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين - زيادة حلقات المناقشة.	
٧- تقويم الطلاب:	
أ- الأساليب المستخدمة	١ - امتحانات تحريرية (أعمال السنة). لتقييم: الاداء المعرفي. ٢- اوراق دراسية. لتقييم: الاداء المعرفي. ٣ - امتحانات تحريرية (نهاية العام). لتقييم: الاداء المعرفي.
ب- التوقيت	- التقييم الأول لأعمال السنة الأسبوع: الثامن. - التقييم الثاني لأعمال السنة الأسبوع: الثاني عشر. - امتحان نهاية العام للمقرر طبقا للخطة الزمنية المرسله من قبل الجامعة.

ج- توزيع الدرجات	الدرجة العظمى	أعمال السنة (٤٥) درجة	آخر العام (١٠٥) درجة
	درجة (١٥٠)	%٣٠	%٧٠
<b>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع</b>			
أ- مذكرات	مذكرة المقرر - مشروعات بحثية		
ب- كتب مقترحة	- مصطفى حسين باهي: علم النفس الرياضي، دار العالمية للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م. - عبدالمطلب أمين القريطي: في الصحة النفسية، عالم دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.		
ج - دوريات علمية أو نشرات ... الخ	- مجلة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط		
د- شبكة المعلومات	- مواقع الويب		www.scincedirect.com

**رئيس مجلس القسم**  
**أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم**

**استاذ المقرر**  
**أ.د/ أحمد محمد عبدالمعز**



برنامج: الماجستير تخصص علم النفس الرياضي

(مصفوفة المقرر الدراسي)

الصحة النفسية للرياضيين	مسمى المقرر
٦٢٣ ن/م	كود المقرر

المهارات												المعرفة والفهم				محتويات المقرر
المهارات العامة والمنقولة				المهارات العملية والمهنية				المهارات الذهنية								
د.٤	د.٣	د.٢	د.١	ج.٤	ج.٣	ج.٢	ج.١	ب.٤	ب.٣	ب.٢	ب.١	أ.٤	أ.٣	أ.٢	أ.١	
				X											X	
				X												
				X												
								X					X			
												X				
										X						
			X		X						X					
		X				X			X							
	X								X							
X							X							X		
							X							X		
				X			X							X		

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

استاذ المقرر

أ.د/ أحمد محمد عبدالمعز



الصحة النفسية للرياضيين	مسمى المقرر
٦٢٣ ن/م	كود المقرر

برنامج: الماجستير تخصص علم النفس الرياضي

مصفوفة طرق اساليب التعليم والتعلم للمقرر الدراسي

المهارات												المعرفة والفهم				اساليب التعليم والتعلم
المهارات العامة والمنقولة				المهارات العملية والمهنية				المهارات الذهنية								
د.٤	د.٣	د.٢	د.١	ج.٤	ج.٣	ج.٢	ج.١	ب.٤	ب.٣	ب.٢	ب.١	أ.٤	أ.٣	أ.٢	أ.١	
					X		X	X			X		X			الحاضرات النظرية.
			X							X		X				حلقات مناقشة.
						X				X					X	العصف الذهني.
	X				X				X							الإلقاء والشرح باستخدام الكمبيوتر ( Power Point ).
X		X		X			X							X		المشروعات البحثية

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

استاذ المقرر

أ.د/ أحمد محمد عبدالمعز



مسمى المقرر	الصحة النفسية للرياضيين
كود المقرر	٦٢٣ ن/م

برنامج: الماجستير تخصص علم النفس الرياضي

مصفوفة طرق التقييم لمخرجات التعلم المستهدفة للمقرر الدراسي

المهارات												المعرفة والفهم				أساليب تقويم المقرر
المهارات العامة والمنقولة				المهارات العملية والمهنية				المهارات الذهنية								
د.٤	د.٣	د.٢	د.١	ج.٤	ج.٣	ج.٢	ج.١	ب.٤	ب.٣	ب.٢	ب.١	أ.٤	أ.٣	أ.٢	أ.١	
								x			x		x		x	اختبارات تحريرية أعمال سنة
x	x	x	x	x	x	x	x		x	x		x		x		اختيارات تحريرية آخر العام
x	x			x		x										أوراق دراسية بحثية جماعية

رئيس مجلس القسم

أ.د/ عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

استاذ المقرر

أ.د/ أحمد محمد عبدالمعز