

علم النفس التطبيقي للرياضيين

القطاع:	الثقافة والترفيه
المجال:	الرياضة
مقدم البرنامج:	جامعة أم القرى
كود البرنامج:	رمز البرنامج
تاريخ الموافقة:	TBD
تاريخ الإطلاق:	TBD

الجهة المشرفة	الجهات الداعمة للبرنامج	الجهة المقدمة للبرنامج
National eLearning Center 	وزارة الرياضة  وزارة الرياضة Ministry of Sports	Umm Al-Qura University  جامعة أم القرى UMM AL-QURA UNIVERSITY

علم النفس التطبيقي للرياضيين

كود البرنامج	المستوى	القطاع	المجال	عدد المقررات	الساعات المعتمدة	ساعات التعلم	مدة البرنامج	اللغة	الترجمة	الرسوم	تاريخ الإصدار	تاريخ بدء التعلم	أسلوب التعلم
code	مبتدئ	الثقافة والترفيه	الرياضة	4	12	180 ساعة	6 اشهر	العربية	TBD	TBD	TBD	يحدد لاحقاً	غير متزامن
وصف البرنامج													
يعتبر هذا البرنامج خطوة أولى ومدخل هام جداً لمعرفة مدى ارتباط الجانب النفسي بالأداء الرياضي، يستفيد منه كل من له علاقة مباشرة بالرياضة بشكل عام والرياضة التنافسية بشكل خاص.													
المقرر 1				المقرر 2			المقرر 3			المقرر 4			
اسم المقرر	علم النفس الرياضي	اسم المقرر	المهارات النفسية للرياضيين		اسم المقرر	مهارات الارشاد في علم النفس الرياضي		اسم المقرر	سياسة الحماية النفسية في المنظمات الرياضية				
الساعات	3	الساعات	3		الساعات	3		الساعات	3				
متطلبات واشتراطات القبول				متطلبات الحصول على الشهادة			قابلية التجميع (رموز البرامج)			الدرجة			
TBD				Passing the final exam at Pearson (70%)			TBD			برنامج قصير			

الهدف الرئيسي

يهدف البرنامج إلى التركيز نحو أهمية الجانب النفسي والذهني في المجال الرياضي بالنسبة للرياضيين، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تطوير الأداء الرياضي بشكل عام ومن ثم إمكانية تحقيق الأهداف والانجازات على الصعيد الشخصي وعلى صعيد الفريق.

مخرجات التعلم

- أن يتعرف الدارس على المبادئ النفسية الأساسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، ومن ثم تطوير أداء الرياضيين.
- أن يدرك الدارس أهمية الاعداد والاستعداد النفسي بالنسبة للرياضي ليحقق أفضل اداء ممكن.
- يتمكن الدارس من ملاحظة السلوكيات الظاهرة على الرياضي ومن ثم تحليلها والعمل على التعامل معها
- يخطط الدارس لاستخدام أفضل الوسائل المناسبة للتعامل مع الحالات الفردية للرياضيين من خلال الأدوات اللازمة

المهارات المكتسبة

- إدراك أهمية ودور الاعداد والاستعداد النفسي للرياضيين
- التعرف على مهارات وتقنيات تساعد الرياضيين في تطوير أدائهم
- التمكن من وضع الخطط اللازمة لمعالجة نواحي القصور أو الضعف لدى الرياضيين من الجانب النفسي
- القدرة على التحليل والتنبؤ بالأداء ومستوى الانجاز من خلال سلوكيات الرياضيين

المسميات الوظيفية المتعلقة بالبرنامج الجامعي القصير

مستشار نفسي رياضي: العمل في الاستشارات النفسية الرياضية للاعبين

مدرب رياضي: إضافة إلى عمله الأساسي لفهم كيفية التعامل مع اللاعبين على اختلاف مستوياتهم

لاعب رياضي محترف أو هاوي: يدرك الجوانب النفسية وأهمية الاستعداد النفسي لتقديم أفضل أداء

إداري رياضي أو مشرف ألعاب رياضية: يقيم الأداء العام والسلوكيات الظاهرة سواء للاعبين أو المدربين مما يساعد في اتخاذ القرارات

وكيل لاعبين رياضيين: يتعرف على الجوانب النفسية التي يمكن أن تخدم موكليه وفقاً للميول والرغبات

وصف مختصر لمقررات البرنامج الجامعي القصير

اسم المقرر 1	علم النفس الرياضي
وصف المقرر	مقرر علم النفس الرياضي يهدف إلى تعريف الدارسين بالمبادئ النفسية الأساسية التي تؤثر على الأداء الرياضي وتطوير الرياضيين من خلال فهم العلاقة بين العقل والجسم في السياقات الرياضية. يركز المقرر على دراسة كيفية تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي، وصحة الرياضيين النفسية.
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none">• يتعرف الدارس على المبادئ النفسية الأساسية التي تؤثر على الأداء الرياضي.• يدرك الدارس العلاقة بين العقل والجسم في الأداء الرياضي• يتعرف الدارس على أهمية الصحة النفسية للرياضيين

المهارات النفسية للرياضيين	اسم المقرر2
يركز مقرر المهارات النفسية للرياضيين على تعليم وتطبيق تقنيات واستراتيجيات نفسية تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي وتطوير القدرات الذهنية للرياضيين. يسعى المقرر إلى تعزيز الوعي بأهمية المهارات النفسية مثل التركيز، التحفيز، الثقة بالنفس، والتحكم في الضغوط لتحقيق الأداء الأمثل في البيئات الرياضية التنافسية.	وصف المقرر
<ul style="list-style-type: none"> • يستعرض الدارس تقنيات واستراتيجيات نفسية تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي • يحدد الدارس المهارات النفسية مثل التركيز، التحفيز، الثقة بالنفس، والتحكم في الضغوط لتحقيق الأداء الأمثل للرياضي • يتعرف الدارس على الطرق المناسبة لرفع مستوى أي مهارة من المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي إلى تنميتها 	مخرجات التعلم للمقرر

اسم المقرر3	مهارات الإرشاد في علم النفس الرياضي
وصف المقرر	مقرر مهارات الإرشاد في علم النفس الرياضي يركز على تطوير المهارات الأساسية لتقديم الدعم والإرشاد النفسي للرياضيين. يهدف هذا المقرر إلى تزويد الدارسين بالمعرفة والأدوات اللازمة لمساعدة الرياضيين في التعامل مع التحديات النفسية التي قد تؤثر على أدائهم، مثل الضغوط النفسية، التوتر، القلق، وفقدان الثقة بالنفس. كما يتعلم الدارسون كيفية تقديم إرشادات نفسية فردية وجماعية لتحسين الأداء الرياضي والصحة النفسية.
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • يتمكن الدارس من معرفة الطرق المناسبة لدعم الرياضيين ورفع كفاءتهم الذهنية • يبني الدارس البرنامج الأمثل للتعامل مع الرياضيين الذين يعانون من جوانب نفسية تحتاج إلى صقل أو تنمية كالثقة بالنفس أو الدافعية • يميز الدارس بين السلوكيات الإيجابية أو السلبية التي يمكن أن تؤثر على أداء الرياضي ومن ثم التعامل معها

اسم المقرر 4	سياسة الحماية النفسية في المنظمات الرياضية
وصف المقرر	مقرر سياسة الحماية النفسية في المنظمات الرياضية يهدف إلى تزويد الدارسين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتطوير وتنفيذ سياسات واستراتيجيات تهدف إلى حماية وتعزيز الصحة النفسية للعاملين والرياضيين في المنظمات الرياضية. يركز هذا المقرر على أهمية خلق بيئة رياضية آمنة ومستدامة نفسيًا، ويشمل دراسة القضايا النفسية التي تواجه الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي، وكيفية تقديم الدعم النفسي بشكل فعال.
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none">• يستكشف الدارس المهارات والاستراتيجيات اللازمة بهدف حماية الصحة النفسية للرياضيين• يهتم الدارس بخلق بيئة رياضية آمنة ومستدامة نفسيًا• يقدم الدارس الخطط المناسبة التي تهدف إلى دعم الرياضيين في الجانب النفسي

اعتماد وثيقة برنامج
علم النفس التطبيقي للرياضيين

تقرّ جامعة أم القرى بمناسبة واعتماد خطة برنامج (علم النفس التطبيقي) ليتم تطويره وتقديمه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة تحت إشراف المركز الوطني للتعليم الإلكتروني.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ
د. محمد بن نايف زامل الشريف	عميد معهد البحوث والدراسات والخدمات الاستشارية		2024/10/16

يفرّ المركز الوطني للتعليم الإلكتروني بمناسبة برنامج (علم النفس التطبيقي) المقدم من جامعة أم القرى ليتم تطويره وترخيصه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ