

نموذج (هـ)

مختصر توصيف المقرر Module Short Description

Course Name:	Psychological foundations of sport, exercise and health	اسم المقرر:	الأسس النفسية للصحة والجهد البدني والرياضة
Course Code:	BMB 202	رقم المقرر ورمزه:	102مسك
Pre-requisites:	None	المتطلب السابق للمقرر:	لا يوجد
Course language:	Language is mainly Arabic and providing some English	لغة تدريس المقرر:	لغة تدريس المقرر: العربية- مع تقديم بعض المصطلحات باللغة الانجليزية
Course level:	2 rd level	مستوى المقرر:	الثاني
Credit hours:	2 hrs	الساعات المعتمدة:	2 ساعات

Module Description

وصف المقرر :

<p>This course is designed to provide students with an understanding of the theoretical structure that underlies psychology as it has been applied to sport, exercise, and health settings. The study of how personality and situational variables affect motivation, anxiety and group processes in sport, performance enhancement and psychological development through sport also will be discussed as well as the effects if exercise on mental health and wellbeing.</p>	<p>تم تصميم هذا المقرر لتزويد الدارسين بالمعارف والنظريات المرتبطة بعلم النفس الرياضي وتطبيقها في المواقف الرياضية والتمرينات والصحة، إضافة إلى دراسة السمات الشخصية وأثرها على المتغيرات الموقفية مثل الدوافع والقلق وديناميكية الجماعة على تعزيز الأداء الرياضي والنمو النفسي، إضافة إلى تأثير التمرينات على الصحة الذهنية ورفاه الفرد.</p>
---	---

Module Aims

أهداف المقرر :

<p>Demonstrate a comprehensive understanding of how psychological factors influence involvement in sport, exercise, and health settings</p>	<p>أظهار فهم عام لكيفية تأثير العوامل النفسية على المشاركين في المواقف الرياضية والتمرينات والصحة</p>
<p>Comprehend and differentiate motivational theories as related to individuals' participation in sport and exercise</p>	<p>التمييز بين وفهم نظريات الدافعية المختلفة ذات العلاقة بمشاركة الأفراد في المواقف الرياضية والتمرينات</p>
<p>Apply principles of arousal, anxiety and stress on performance in sport and exercise</p>	<p>تطبيق مبادئ وأساسيات القلق والاستثارة والضغط على الأداء الرياضي والتمرينات</p>
<p>Demonstrate a comprehensive understanding of how psychological factors influence performance in sport</p>	<p>أظهار فهم عام لكيفية تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي</p>
<p>Recognize and demonstrate understanding of the psychological development of individuals through sport and exercise</p>	<p>الاعتراف وإظهار فهم على أهمية الرياضة والتمرينات في النمو النفسي</p>
<p>Recognize and demonstrate understanding of the important if exercise effect on the individual mental health and wellbeing.</p>	<p>الاعتراف وإظهار فهم على أهمية تأثير التمرينات والرياضة على الصحة الذهنية ورفاهية الفرد.</p>

Learning outcomes

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

On successful completion of this course, student should be able to: يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

<p>A1. Demonstrate an in-depth knowledge and understanding of the concept, principles, and theories on sports psychology.</p>	<p>أ1. الفهم الناقد للتطور المعرفي في علم النفس الرياضي والمجالات المرتبطة بها.</p>
<p>A2. Evidence clear understanding of the multi-disciplinary and inter-disciplinary approach to the study of sports psychology.</p>	<p>أ2. تفهم الحاجة لمنهجية تراعي ترابط علم النفس الرياضي بالتخصصات وتعدد داخل الكلية وخارجها منطلقاً من سياق خدمي وبحثي ومهني ملائم.</p>
<p>B1. Research and assess subject specific concepts, facts, theories, principles and paradigms on sport psychology.</p>	<p>ب1 بحث وتقييم النماذج المنهجية والمبادئ والنظريات والحقائق والمفاهيم المرتبطة بعلم النفس الرياضي.</p>
<p>B2. Relate theory to practice in sport psychology.</p>	<p>ب2. ربط النظرية بالتطبيق في تعليم علم النفس الرياضي.</p>
<p>B3. Apply knowledge to the solution of problems in sport psychology and related domains.</p>	<p>ب3. توظيف المعرفة في علم النفس الرياضي لحل المشكلات في علوم الرياضة والنشاط البدني والمجالات ذات الصلة.</p>

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2007	Human Kinetics	Weinberg, R. S. & Gould, D	Foundations of sport and exercise psychology