

نموذج اجابة

مادة سيكولوجية التدريب والمنافسات

الفرقة الثالثة

نظام حديث

ترم ثانى

قسم العلوم التربوية والنفسية

والاجتماعية

استاذ المادة ورئيس القسم

الاستاذ الدكتور | عاطف نمر خليفة



كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الفرقة الثالثة "نظام حديث"

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٢/٢٠١٣

التاريخ: الاثنين ٢٠١٣/٦/٣

الزمن: ساعتان

امتحان مادة سيكلوجية التدريب والمنافسات الرياضية الدرجة: ٧٠

اجب عن الاسئلة الاتية

السؤال الاول (٢٥ درجة)

- ١- عرف كلا من:- (علم النفس الرياضى ، السلوك ، الخبرة ، العمليات العقلية ، التصور العقلى، التغذية الرجعية ، الشخصية ، الصراع النفسى ؟
- ٢ – اذكر العمليات الدافعية المرتبطة بالانا وتناول بالشرح كلا من :-
(الكبت ، تكوين رد الفعل ، التعويض) مع التوضيح بمثال لكلا منهما ؟
- ٣- اذكر اهم الملامح التى تحدد مفهوم الشخصية ؟
- ٤- اذكر انواع الصراع النفسى وتناول احداها بالشرح مع التوضيح بمثال ؟

السؤال الثانى (٢٥ درجة)

- ١- اذكر اهمية علم النفس الرياضى بالامثلة ؟
- ٢- قارن ما بين الهوا ، الانا ، الانا الاعلى ؟
- ٣- اذكر نظريات الشخصية ؟
- ٤- اذكر حالات ما قبل بداية المنافسة وتناول بالذكر الاعراض (الفسيولوجية ، والنفسية ، النتائج المتوقعة) لحالة ما قبل بداية المنافسة ؟

السؤال الثالث (٢٠ درجة)

- ١- اذكر تاثير خبرات الفشل على الفرد الرياضى ؟
- ٢- اذكر فوائد العمليات الدافعية المرتبطة بالانا ؟
- ٣- اذكر مع الشرح العوامل المؤثرة فى مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة ؟

انتهت الاسئلة ،،،

مع تمنياتى بالتوفيق ،،،

اجابة السؤال الاول (٢٥ درجة)

١- عرف كلا من:- (علم النفس الرياضى ، السلوك ، الخبرة ، العمليات العقلية ، التصور العقلى، التغذية الرجعية ، الشخصية ، الصراع النفسى ؟

علم النفس الرياضى (العلم الذى يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية فى المجال الرياضى)

السلوك (هو كل ما يصدر عن الانسان من افعال واقوال وحركات ظاهرة)

الخبرة (مجموع الظواهر النفسية التى تصبح وقائع واحداث فى الحياة الداخلية لدى الفرد)

العمليات العقلية (الانتباة الادراك التذكر)

التصور العقلى (القدرة على استرجاع مهارة حركية سبق مشاهدتها)

التغذية الرجعية (تلك العملية التى قد تعتمد فى مضمونها وشكلها على طبيعة الاداء الصادر عن المتعلم)

الشخصية (المجموع الكلى لخصائص الفرد التى تجعله فريد)

٢ - اذكر العمليات الدافعية المرتبطة بالانا وتناول بالشرح كلا من :-

(الكبت ، تكوين رد الفعل ، التعويض) مع التوضيح بمثال لكلا منهما ؟

التبرير .

الاسقاط .

التقمص .

الكبت .

النكوص .

تكوين رد الفعل .

التعويض .

شرح الكبت (محاولة نفى او ابعاد الصراعات الداخلية لدى الفرد)

شرح تكوين رد الفعل (يتمثل فى اخفاء الدوافع غير المرغوب فيها خلف ستار سلوك مغاير بصرة مبالغ فيها)

شرح التعويض (لون من السلوك يحاول فيها الفرد التفوق فى شى اخر غير الذى فشل فيه)

٣- اذكر اهم الملامح التى تحدد مفهوم الشخصية ؟

الشخصية تتميز بالتفرد

الشخصية تمثل العلاقة بين الفرد وبيئته

الشخصية ليست السلوك الظاهرى للفرد

تنظيم او نظام متكامل من الاجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معا لاداء الوظائف الحيوية

٤- اذكر انواع الصراع النفسى وتناول احداها بالشرح مع التوضيح بمثال ؟

انواع الصراع النفسى ثلاثة انواع :-

• صراع الاقبال

• صراع الاحجام

• صراع الاقبال الاحجام

شرح احداها على سبيل المثال (صراع الاقبال هو اختيار بين شيئين ايجابيين كلاهما

محبب الى النفس) وسوف يقوم الطالب باختيار مثال توضيحي .

اجابة السؤال الثانى (٢٥ درجة)

١- اذكر اهمية علم النفس الرياضى بالامثلة ؟

سوف يقوم الطالب بتحديد ما مدى الاستفادة من اهمية علم النفس بالنسبة للتعليم والتدريب والمنافسات الرياضية وتفسير سلوك الاعيين

٢- قارن ما بين الهوا ، الانا ، الانا الاعلى ؟

- الهوا :- النظام الاصلى للشخصية اساس الحياة الانسانية وهو يتضمن كل ما هو موروث و غريزى لدى الطفل منذ الولادة اى انة يعبر عن الغرض البيولوجى للبدن واشباع غرائزة .
- الانا :- يمثل الجانب الشعورى والواقعى للشخصية والذى يستطيع الادراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجى .
- الانا الاعلى :- يمثل الضمير من وظائفه رقابة الانا والحد من جموحها ومحاولة السيطرة عليها .

٣- اذكر نظريات الشخصية ؟

- النظرية الدينمىنفسية
- نظرية السمات
- نظرية الانماط
- النموذج التفاعلى
- التعلم الاجتماعى

٤- اذكر حالات ما قبل بداية المنافسة وتناول بالذكر الاعراض (الفسيولوجية ، والنفسية ، النتائج المتوقعة) لحالة ما قبل بداية المنافسة ؟

- حمى البداية
- الاستعداد للكفاح
- عدم المبالاة

- الأعراض النفسية لحمى البداية:-
- شدة الاستثارة والعصبية التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- ضعف التذكر .
- الشعور بالخوف من المنافس .
- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها .
- تشتت الانتباه .

-_ الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية :-

(ارتعش الأطراف ، الميل للقيء ، التبول ، ارتفاع معدل ضربات القلب ، انخفاض ضغط الدم)

النتائج المتوقعة :-

(عدم القدرة على تحديد الاداء المطلوب منة ،)

اجابة السؤال الثالث (٢٠ درجة)

١- اذكر تأثير خبرات الفشل على الفرد الرياضى ؟

- تكون بمثابة مثبت للقوى والهمم .
- الاحساس بالحزن والاسى .
- البعد عن النشاط .
- تقلل من مستوى الطموح الايجابى .
- تضعف ثقة الفرد بنفسه لدرجة كبيرة

٢- اذكر فوائد العمليات الدافعية المرتبطة بالانا ؟

- تسمح للفرد بالتكيف مؤقتا .
- يلجأ الفرد فى عملية التبرير الى ايجاد اسباب منطقية يبرر فيها سلوكه
وهذا يفتح امامه مجال التفكير السليم المبني على ادراك العلاقة بين
الاسباب والمسببات .
- تسمح للفرد فى ان يجرب نفسه فى ادوار جديدة .

٣- اذكر مع الشرح العوامل المؤثرة فى مظاهر حالات ما قيل بداية المنافسة ؟

- النمط العصبى للاعب .
- الخبرة السابقة .
- الحالة التدريبية للاعب .
- مستوى المنافسة .
- اهمية المنافسة .
- نظام المنافسات .
- عامل المتفرجين .
- مكان المنافسة .
- الحالة المناخية .

مع اطيب التمانى بدوام النجاح والتقدير