



الفصل الدراسي

كلية التربية الرياضية

الثانى ٢٠١٣/٢٠١٤ نظام قديم

التاريخ :

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الزمن : ساعتان

الفرقة الثالثة

الدرجة (٨٠)

امتحان مادة علم النفس الرياضى

.. أجب عن الأسئلة الآتية

١ - عرف كلا من :- ( علم النفس الرياضى ، الدافع ، الحافز ، الباعث ،

القلق )؟ ( ا) عرف كلا من :- ( علم النفس الرياضى ،

السلوك ، الدافع ، الحافز ، الباعث ، القلق ) ؟

- علم النفس الرياضى : هو العلم الذى يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية فى المجال الرياضى .
- السلوك : كل ما يصدر عن الانسان من افعال واقوال وحركات ظاهرة .
- الدافع . القوى النفسية المحركة لسلوك الفرد لاشباع حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية والذاتية .
- الحافز . المثيرات والمحرركات المناسبة لدوافع الفرد .
- الباعث . الموقف المادى والمعنوى الذى يتبعه موقف سلوكى من الفرد وينتهى بانتهاة الموقف .
- القلق . استثارة انفعالية مصحوبة بحالة انفعالية غير سارة .

٢ - اذكر الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى ؟

الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى

- المنافسة .
- التدريب والممارسة .
- المثابرة و الجهد و العطاء .
- الدافعية .

٣ اذكر أسباب عدم اشتراك الأطفال وعزوفهم عن النشاط الرياضى ؟

- ٤ افتقار النشاط الى المنافسة والاثارة.
- ٥ اتسام النشاط بالملل وعدم التجديد.
- ٦ اجبار الاطفال على ممارسة نوع معين من النشاط
- ٧ عدم وجود روح المرح .
- ٨ استخدام اسلوب التهديد .
- ٩ عدم معاملة النشئ باحترام .
- ١٠ - عدم تشجيع الاسرة .
- ١١ - عدم وضوح اهداف الممارسة .

٤- اذكر اسباب اشتراك الاطفال فى النشاط الرياضى ؟

- الحاجة الى الحركة والنشاط التى تودى الى نتيجة فطرية .

- التنمية لمهاراته .

- الانتماء الى جماعة .

- الحاجة الى النجاح والتقدير .

- التخلص من الطاقة الزائدة .

- التدريب بغرض تحسين القوام

- اتاحة الفرصة للمنافسة والاثارة

٥ -اذكر العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل وتناول أحداها

بالشرح بمثال فى إحدى الرياضات ؟

المقدار الحقيقى للشئى المطلوب تحقيقه

المستوى الذى يتوقعة الفرد لنفسه

سوف يقوم الطالب باختيار احداها والشرح مع التدعيم بامثلة

مرتبطة بالمجال الرياضى

٦ -تأثير خبرات النجاح على الفرد الرياضى؟

تكون بمثابة دافع قوى للاستمرار ة والعطاء .

الاحساس بالفرح والسرور .

الحماس والاجتهاد ليزل الجهد .

تزيد من مستوى الطموح الايجابى .

تجعل الفرد لديه الثقة بنفسه لدرجة كبيرة .

٧ -اذكر مظاهر القلق ؟

أ -قلق جسمى .

ب - قلق معرفى .

٨ -اذكر أسباب القلق لدى الرياضيين ؟

الاحساس بقله الكفاءة البدنية .

الاحساس بعدم الكفاءة الفنية .

الخوف من الفشل .

الاحساس بانة سوف يقوم بحركات غير قانونية .

فقدان السيطرة على الاحداث التى يمر بها .

## ٩ وضح العلاقة بين القلق والاداء الرياضى ؟

هناك علاقة ما بين القلق والاداء الرياضى على شكل حرف u مقلوب انة كلما زاد القلق زاد الاداء الرياضى الى حد معين اذا زاد القلق انخفض مستوى الاداء الرياضى .ضعف القدرة على الانتباة والتركيز

التفكير فى الافكار السلبية

التشاؤم بما سوف يحدث

فقد الثقة بالنفس

فقد بعض الصفات النفسية كالشجاعة والجراءة

عدم القدرة على اتخاذ القرار

## ١٠ - أذكر بعض المواقف الرياضية للمدربين الرياضيين

الواجب القيام بها لإكساب لاعبيهم الثقة فى أنفسهم ؟

- ١ -لا تقوم بنقد اللعب امام الاخرين حيث يؤدى الى فقدان اللاعب الثقة فى نفسه
- ٢ -لا تعالى فى قوة المنافس حتى لا يفقد لاعبيك الثقة فى انفسهم
- ٣ -تحدث دائما مع الناس والصحف بفخر واعتزاز وثقة فى لاعبيك
- ٤ -اتفق مع لاعبيك على بعض اشارة الاجادة والنصر
- ٥ -قدم المعلومات الى لاعبيك حول ادائهم بصورة ايجابية

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ...،

