



لكلية التربية الرياضية للبنين

قسم العلوم التربوية و النفسية

نموذج اجابة امتحان مادة سيكولوجيه التدريب والمنافسات

الفرقة الثالثة نظام حديث للعام ٢٠١٣-٢٠١٤ الفصل الدراسي الثاني

اجب عن الاسئلة الاتية

السؤال الاول درجة (٢٥)

يعتبر الانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية بها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها فى ضوء ذلك تحدث عن الانفعالات فى المجال الرياضى موضحا الاتى :-

- ١- عرف الانفعال ثم اذكر انواع الانفعالات وكيف يمكن تقسيمها ؟
- ٢- اذكر خصائص الانفعالات ثم تناول بالشرح الذاتية ؟
- ٣- اذكر فوائد ومضار الانفعالات ؟
- ٤- اذكر نظريات تفسير حدوث الانفعال وتناول احداها بالشرح ؟
- ٥- تكلم عن الفعل المنعكس (السيكوجلفانى) كاحد المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات ؟

السؤال الثانى درجة (٢٥)

- ١- لخص اهم الخصائص السيكولوجيه العامة المميزة للنشاط الرياضى مدعما اجابتك بما قام به (ستانسلوفسكى)، (بونى) من تجارب ؟
- ٢- اذكر اهم الخصائص السيكولوجية للاعب الرياضية ؟
- ٣- اذكر اهم الخصائص السيكولوجية العامة للمنافسات الرياضية ؟
- ٤- اذكر اهم الاخطار التى ترتبط بالمنافسات الرياضية وتناول اثنين منهما بالشرح ؟

السؤال الثالث درجة (٢٠)

التعلم الحركى يقصد به التغير فى الاداء او السلوك الحركى كنتيجة للتدريب الرياضى وليس نتيجة النضج او تاثير بعض العقاقير والمنشطات وغير ذلك من العوامل التى قد تؤثر على الاداء او السلوك الحركى تاثيرا وقتيا معيناً .

فى ضوء ذلك :-

- ١- قارن بين نظريات التعلم فى ضوء الجانب الاتيه (المحددات الاساسية - التطبيقات - الموقف او النشاط) ؟
- ٢- اذكر اوجه الافادة من نظريات التعلم ثم تناول بالشرح شروط انتقال الاثر الايجابى للتدريب ؟

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

اجابة السؤال الاول درجة (٢٥)

يعتبر الانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية بها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها في ضوء ذلك تحدث عن الانفعالات في المجال الرياضي موضحا الاتي :-

- ١- عرف الانفعال ثم اذكر انواع الانفعالات وكيف يمكن تقسيمها ؟
- تعريف الانفعال (حاله شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال)
- انفعالات ايجابية سارة ، انفعالات سلبية غير سارة .

- ٢- اذكر خصائص الانفعالات ثم تناول بالشرح الذاتية ؟
(الذاتية ، التعدد ، الاختلاف في الدرجة ، الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية والتغيرات الخارجية)
شرح الذاتية :-

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طلبعا ذاتيا ، اذ تختلف من فرد لآخر تبعالدرجة ادراكية للاشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقتة بالآخرين فالفرد قد يغضب او يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة او شخصا ما بينما لشخص اخر قد تستدعي الفرح والسرور وقد لا يستوجب الامر بالنسبة لشخص اخر .

- ٣- اذكر فوائد ومضار الانفعالات ؟
فوائد الانفعالات :- تسهم في قدرة الفرد على بذل مزيد من الجهد.
- تعتبر دافع نحو تحقيق الاهداف .
- تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظرا لحاجة الفرد الى الشعور بالسرور .

- تساعد على المزيد من التفهم الاجتماعي بين الافراد وتسهم في الفهم المشترك بينهم .
- لا يستطيع الفر ان يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه او ادائه .
- ومضار الانفعالات :- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالادراك والانتباه والتدكو والتفكير .
- تقلل من قدره الفرد على الفهم الصحيح للمواقف .
- التراكم المستمر لحدة الانفعالات ينشا عنة بعض الامراض النفس جسميه .

- ٤ - اذكر نظريات تفسير حدوث الانفعال وتناول احداها بالشرح ؟
- نظريه جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية) .
 - نظريه كانون (نظريه الهيبيو ثلاموس) .
 - نظريه لندسلى (نظريه نشاط التكوين الشبكي) .
 - النظريات المعرفية والمسببه للانفعال .

٥ تكلم عن الفعل المنعكس (السيكوجلفانى) كاحد المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات ؟

استطاع العالم " فيرية " وكذلك الفسيولوجى الروسى " طرخانوف " من اثبات ان مقاومة الجسم للتيار الكهربى تنخفض فى حالة الاستثارة وتزداد فى حالة الهدوء وتسمى هذه الظاهرة الفعل المنعكس (السيكوجلفانى) .

من كل ما تقدم نجد ان العمليات الانفعالية تجتوى على الكثير من التغيرات التى تشملها كل الوظائف العضوية . والجهاز العصبى الذاتى هو الذى يقوم بعملية تنظيم التغيرات العديدة فى وظائف الاعضاء الجسمية الداخلية والتى يمكن ملاحظتها فى الحالات الانفعالية المختلفة .

اجابة السؤال الثانى درجة (٢٥)

- ١ - لخص اهم الخصائص السيكولوجيه العامة المميزة للنشاط الرياضى مدعما اجابتك بما قام به (ستانسلوفسكى) ، (بونى) من تجارب ؟

- ان الرياضة عبارة عن نشاط وكل نشاط للفرد ما هو الا نشاط اجتماعى .
- ان اى نشاط يقوم به الفرد ما هو الا تعبير عن مستوى الفرد ككل اى تعبير عن شخصيته .
- يختلف النشاط الرياضى عن النشاط اليومى العادى للانسان .
- قام (ستانسلوفسكى) باجراء تجربة اثبتت ان الاعباء البدنية غير العادية تؤثر بصورة واضحة فى قدرة الفرد على التفكير والتذكر .

قام (بونى) قام بونى باجراء سلسلة من التجارب لمعرفة قدرة الفرد على ممارسة النشاط العقلى فى الوقت الذى يقوم فيه بمجهود بدنى عنيف .

- ٢ - اذكر اهم الخصائص السيكولوجية للاعب الرياضية ؟
- الكفاح الايجابى بين المنافسين وجها لوجه ، ومحاولة كل منهما التغلب على الاخر .
 - سرعة تغيير اللاعبين لاماكنهم وسرعة انتقال اداة اللاعب فى ضوء الاستجابة للمثير والتوقع الحركى .
 - فى الالعاب الرياضية لا تتكرر مواقف العب على وتيرة واحدة كما ان لكل موقف مجموعة حلول .
 - تلعب الحواس دور هام فى الالعاب الرياضية .
 - تسهم الالعاب الرياضية فى الحكم على السلوك الخلقى للاعب .

- ٣ - اذكر اهم الخصائص السيكولوجية العامة للمنافسات الرياضية ؟
- ان المنافسة الرياضية ماهى الانشباط يحاول فيها الفرد الرياضى احراز الفوز وتسجيل احسن مستوى ممكن .
 - تتطلب المنافسة الرياضية ضروره استخدام الفرد لاقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل احن مستوى ممكن .

- ترتبط المنافسة الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بشدتها .
- تسهم المنافسة الرياضية فى الارتقاء بجمع الوظائف النفسية والعقلية .
- تتميز المنافسة الرياضية بحضور جمهور غفير من المشاهدين الامر الذى لا يحدث فى كثير من فروع الحياه اليوميه .
- تجرى المنافسة الرياضية طبقا للوائح وقوانين ثابتة معروفة .

٤ - اذكر اهم الاخطار التي ترتبط بالمنافسات الرياضية وتناول اثنين منهما بالشرح ؟

- التطرف فى اشتراك الشباب .
- التوجه الاجتماعى السى .
- تعاطى العقاقير والمنشطات .
- التعصب .
- مشكلة الهواية والاحتراف .

سوف يقم الطالب باختيار اثنين ويتناولهم بالشرح.

اجابة السؤال الثالث درجة (٢٠)

التعلم الحركى يقصد به التغيير فى الاداء او السلوك الحركى كنتيجة للتدريب الرياضى وليس نتيجة النضج او تاثير بعض العقاقير والمنشطات وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الاداء او السلوك الحركى تأثيرا وقتيا معيناً .

فى ضوء ذلك :-

١- قارن بين نظريات التعلم فى ضوء الجانب الاتيه (المحددات الاساسية - التطبيقات - الموقف او النشاط) ؟

النظرية :- التعلم الشرطى .
المحددات الاساسية :- (يركز على طبيعة البيئة التعليمية ،ارتباط المثير بالاستجابة ، الاستجابة الشرطية)

التطبيقات:- (استخدام الدوافع ،الاهمية للاجزاء التى يتكون منها الكل)
الموقف او النشاط:- مثير استجابة)
النظرية :- التعلم بالاستبصار .
المحددات الاساسية :- (يركز على الادراك الشخصى للبيئه ،ارتباط
بعمليات الادراك والتفكير وحل المشكلات)
التطبيقات:- (مراعاة الفروق الفردية ، تشكيل الخبرات الانفعالية ،
اعطاء الاهمية للكل قبل الاهتمام بالاجزاء)
الموقف او النشاط:- (استبصار- اداء او ادراك)

النظرية :- التحكم الذاتى .
المحددات الاساسية :- (تاثير التغذية الراجعة على السلوك ،التحكم
والضبط الذاتى)
التطبيقات:- (مراعاة قيام المتعلم باستخدام قدرته على التحكم والضبط
الذاتى)
الموقف او النشاط:- (مدخل- مخرج)

النظرية :- معالجة المعلومات .
المحددات الاساسية :- (عملية الانتباه والتذكر ومختلف العمليات الداخلية
المرتبطة بتنظيم واستيعاب المعلومات)
التطبيقات:- (الاهتمام بطريقة تقديم المعلومات باستخدام مختلف
الاساليب التنظيمية للارتقاء بعملية معالجة المعلومات)
الموقف او النشاط:- (معلومات - سلوك)

النظرية :- التعلم الاجتماعى .
المحددات الاساسية :- (يركز على اهمية المتغيرات المعرفية ،اهمية
النمذجة والقذوة)
التطبيقات:- (الاهتمام باداء النموذج ،الثواب والعقاب ،اهمية القذوة
الحسنة)
الموقف او النشاط:- (نموذج،سلوك - ثواب ،سلوك)

٢ - اذكر اوجه الافادة من نظريات التعلم ثم تناول بالشرح شروط انتقال الاثر الايجابي للتدريب ؟

- اوجه الافادة (الدافعية فى التعلم ، انتقال اثر التدريب او التعلم ، التكرار ، الطريقة الكلية والطريقة الجزئية)
- فى شرح الشرح شروط انتقال الاثر الايجابي للتدريب سوف نتكلم عن (عامل التشابه ، عامل التعميم ، عامل الاتقان ، عامل اتساع المعرفة ، عامل انتقال الاثر الايجابي ، عامل الدافعية ، عامل التدرج)