

نموذج الاجابة

نموذج اجابة امتحان مادة علم النفس الرياضى الفرقة
الثانية نظام حديث العام الجامعى (٢٠١٢ / ٢٠١٣)

استاذ المادة

الاستاذ الدكتور / عاطف نمر خليفة

مدرس دكتور / محمد نبهان



الفصل الدراسي الاول

كلية التربية الرياضية

٢٠١٣/٢٠١٢

التاريخ : الخميس

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

٢٠١٣/١/١٠

الزمن : ساعتان

الفرقة الثانية

الدرجة (٧٠)

امتحان مادة علم النفس الرياضى

أجب عن الأسئلة الآتية

(٢٠ درجة)

السؤال الأول:

- أ- عرف كلا من :- (علم النفس الرياضى ، السلوك ، الخبرة ، الدافع ، الحافز ، الباعث ، الانفعال ، القلق ، الشخصية ، التدريب العقلي) ؟
- ب- اذكر الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى ؟
- ج - اذكر أسباب عدم اشتراك الأطفال وعزوفهم عن النشاط الرياضى ؟
- د - اذكر العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل وتناول أحدها بالشرح بمثال فى إحدى الرياضات ؟
- هـ - تأثير خبرات النجاح على الفرد الرياضى؟

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى:

- أ- اذكر أسباب القلق لدى الرياضيين ؟
- ب- اذكر الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية ؟
- ج - اذكر العوامل المؤثرة فى مظاهر حالات ما قبل بدية المنافسة ؟
- د- اذكر الأعراض النفسية لحمى البداية ؟
- هـ - اذكر خصائص الانفعالات وتناول إحداها بالشرح ؟

السؤال الثالث

(٣٠ درجة)

(أ) لقد حاول هولاندر (١٩٧٦م) إدماج فكرة وجود "جوهر" وبنية طرفية للشخصية فى نموذج ،وفى ضوء ما درست وضح نموذج هولاندر بالرسم وتناوله بالشرح بإيجاز ؟

(ب) تكلم عن ألهو ، والانا ، والانا الأعلى من وجهة نظر فورييد ؟

(ت) اذكر العمليات الدافعية للانا وتناول اثنين بالشرح ؟

(ث) اذكر فوائد العمليات الدافعية للانا ؟

(ج) اذكر طرق التدريب العقلي وتناول إحداها بالشرح بإيجاز ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق
الاستاذ الدكتور / عاطف نمر خليفة
دكتور / محمد نبهان

اجابة السؤال الأول (٢٠)

(١) عرف كلا من :- (علم النفس الرياضى ، السلوك ، الخبرة ، الدافع ، الحافز ، الباعث ، الانفعال ، القلق ، الشخصية ، التدريب العقلى) ؟

- 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 .
- الخبرة .: مجموع الظواهر النفسية التى تصبح وقائع واحداث فى الحياة الداخلية لدى الفرد .
- 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 .
- الانفعال . حالة شعورية ذاتية فى الكائن الحى تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر عن نوع الانفعال .
- القلق . استثارة انفعالية مصحوبة بحالة انفعالية غير سارة .

- الشخصية . المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريد .
- التدريب العقلي . " هو نظام تدريب متتابع ويتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير مستوى الأداء الرياضي "

(ب) اذكر الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ؟

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

(ج) اذكر أسباب عدم اشتراك الأطفال وعزوفهم عن النشاط الرياضي ؟

- افتقار النشاط الى المنافسة والاثارة.
- اتسام النشاط بالملل وعدم التجديد.
- اجبار الاطفال على ممارسة نوع معين من النشاط.
- عدم وجود روح المرح .
- استخدام اسلوب التهديد .
- عدم معاملة الناشئ باحترام .
- عدم تشجيع الاسرة .
- عدم وضوح اهداف الممارسة .

(د) اذكر العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل وتناول احداها بالشرح بمثال في إحدى الرياضات ؟

- ١ - المقدار الحقيقي للشئ المطلوب تحقيقه .
 - ٢ - المستوى الذي يتوقعة الفرد لنفسه .
- شرح المقدار الحقيقي للشئ المطلوب تحقيقه .
- مثال عندما يطلب من ناشئ عدو ١٠٠ م في العاب القوى ان يسجل ١٠.١ ثانية فان الناشئ يعيش حالة من الفرح تختلف عن الحالة التي يعيشها بطل العالم لان هذا ليس الزمن الحقيقي بالنسبة لبطل العالم .

(ه) تأثير خبرات النجاح على الفرد الرياضي؟

- تكون بمثابة دافع قوى للاستمرار و العطاء .
- الاحساس بالفرح والسرور .

- الحماس والاجتهاد ليزيل الجهد .
- تزيد من مستوى الطموح الايجابي .
- تجعل الفرد لديه الثقة بنفسه لدرجة كبيرة .

اجابة السؤال الثانى (٢٠)

(ا) اذكر أسباب القلق لدى الرياضيين ؟

- الاحساس بقلّة الكفائة البدنية .
- الاحساس بعدم الكفائة الفنية .
- الخوف من الفشل .
- الاحساس بانة سوف يقوم بحركات غير قانونية .
- فقدان السيطرة على الاحداث التى يمر بها .

(ب) اذكر الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية ؟

- زيادة سرعة التنفس .
- زيادة سرعة نبضات القلب .
- زيادة افرازات العرق .
- الحاجة الماسة للتبول .
- ارتعاش الاطراف .
- الاحساس بالضعف فى اطراف الجزء السفلى .

(ح) اذكر العوامل المؤثرة فى مظاهر حالات ما قبل

بديّة المنافسة ؟

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

(د) اذكر 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 .

(هـ) اذكر خصائص الانفعالات وتناول إحداها بالشرح ؟

- الذاتية .
- التعدد .
- الاختلاف في الدرجة .
- الارتباط بالتغيرات العضوية و الخارجية .

اجابة السؤال الثالث (٣٠)

(ا) لقد حاول هولاند (١٩٧٦ م) إدماج فكرة وجود "جوهر" وبنية طرفية للشخصية في نموذج ، وفي ضوء ما درست وضح نموذج هولاند بالرسم وتناوله بالشرح بإيجاز ؟

لقد قام هولاند عام ١٩٦٧ م بتصميم نموذج للشخصية تناول خلاله الشخصية من الجانب الاتية :-

- الجوهر النفسى
- الاستجابات النمطية
- السلوكيات المرتبطة بالدور
- البيئة الاجتماعية

وجوهر النفس يمثل محور شخصية الفرد ويتضمن مفهوم الفرد عن نفسه وإدراكه للعالم الخارجى واتجاهاته ، والاستجابات النمطية وتتضمن الاسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية ، و السلوكيات المرتبطة بالدور

والتي تمثل الجانب الظاهري للشخصية وهذا يتم في اطار البيئة الاجتماعية الذي يعيش فيها الفرد .

(ب) تكلم عن ألهو ، والانا ، والانا الأعلى من وجهة نظر فوريد ؟

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

(ج) اذكر العمليات الدافعية للانا وتناول اثنين بالشرح ؟

- التبرير .
- الاسقاط .
- التقمص .
- الكبت .
- النكوص .
- تكوين رد الفعل .

شرح التبرير :- عملية لا شعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطى تفسيراً منطقياً معقولاً .
شرح الاسقاط :- محاولة الفرد ان ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين .

(د) اذكر فوائد العمليات الدافعية للانا ؟

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

(٥) اذكر طرق التدريب العقلي وتناول إحداها بالشرح بإيجاز؟

توجد ثلاث طرق رئيسيه يمكن الإستعانه بها عند تطبيق برامج التدريب العقلي المختلفه :

١/١٠/٢/١/٢ الطريقة الأولى :

و هي مقتبسه من جيسين ميدلر *jessn medler* (١٩٧١ م) وتتم عن طريق اعطاء اللاعب نموذج يشمل أيضا كامل للمرحله الفنيه للمهارات الحركيه من بدايتها حتى نهايتها دون توقف ، و تهدف أساسا إلى تذكر اللاعب لخط سير الحركه .

٢/١٠/٢/١/٢ الطريقة الثانيه :-

و تعتمد أساسا على ثلاثة ابعاد رئيسيه و هي مأخوذه من " كيلمر " (١٩٧٣) و تبتاها " فنك " (١٩٧٣) و هي :-

- الشرح الشفهي للمهاره .
- الملاحظه لخط سير الحركه من خلال نموذج أو الاستعانه بأي وسيله تعليميه .
- التصور الكامل للحركه مع التركيز على عملية الاحساس بالحركه و مراحلها .

٣/١٠/٢/١/٢ الطريقة الثالثه :-

- و هي طريقة ماسيمو *Massimo* (١٩٧٨ م) و لها ثلاثة ابعاد و هي :
- إسترجاع المهاره عقليا في شكلها المثالي دون توقف من البدايه حتى النهايه .
 - إسترجاع المهاره عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب
 - إسترجاع المهاره عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا .

مع دوام التوفيق والنجاح الاستاذ الدكتور / عاطف نمر

خليفة / دكتور / محمد نبهان