



الفصل الدراسي الأول 2013/2014

التاريخ : الاثنين 2013/12/30

الزمن : ساعتان

الدرجة : 70

كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الفرقة الثانية

امتحان مادة علم النفس الرياضي

أستاذ المادة : أ.د/ عاطف نمر خليفة



كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الأول 2013/2014

التاريخ : الاثنين 2013/12/30

الزمن : ساعتان

الدرجة : 70

امتحان مادة علم النفس الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول (25 درجة)

(أ) عرف كلا من :- السلوك - التغذية الرجعية - الصراع النفسي - القلق - الشخصية من وجهة نظر

هولاندر ؟

(ب) أذكر أسباب اشتراك الأطفال في النشاط الرياضي ؟

(ج) أذكر توقيتات أداء الاسترخاء ؟

(د) أذكر الهدف من عملية الاسترخاء الايجابي ؟

(هـ) أذكر تأثير خبرات الفشل على الفرد الرياضي ؟

السؤال الثاني (25 درجة)

(أ) أذكر أنواع الصراع النفسي وتناول اثنان منهما بالشرح مع التوضيح بمثالين لكل واحد ؟

(ب) أذكر سلبيات العمليات الدافعية لنا ؟

(ج) أذكر النصائح التي يجب مراعاتها لخفض التوتر ؟

(د) أذكر العمليات الدافعية لنا ثم قارن بين التبرير والكذب - التعويض والإعلاء ؟

(هـ) يرتبط القلق المعرفي بالجوانب العقلية اذكر أهم مظاهره ؟

السؤال الثالث (20 درجة)

(أ) وضح العلاقة بين القلق والأداء الرياضي ؟

(ب) أذكر بعض المواقف الرياضية للمدربين الرياضيين الواجب القيام بها لإكساب لاعبيهم الثقة في أنفسهم ؟

؟

(ج) قارن بين الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ؟

(د) من وجهة نظرك وضح أهميه دراسة علم النفس الرياضي بالأمثلة إن أمكن ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،،

اجابة السؤال الاول

ج أ- عرف كلا من :- السلوك - التغذية الرجعية - الصراع النفسي - القلق - الشخصية من وجهه نظر هولاندر ؟

السلوك : كل ما يصدر عن الانسان من افعال واقوال وحركات ظاهرة
التغذية الرجعية : تلك العملية التي قد تعتمد في مضمونها وشكلها على طبيعة الاداء الصادر عن المتعلم
الصراع النفسي : احد المواقف التي قد تتصارع فيها الدوافع والتي تتطلب من الفرد ان يختار او يفضل عن بعضها عن بعض
القلق : استثارة انفعالية مصحوبة بحالة انفعالية غير سارة
الشخصية : المجموع الكلى لخصائص الفرد التي قد تجعله فريدا

ج ب - أذكر أسباب اشتراك الأطفال في النشاط الرياضي ؟

- 1- الحاجة الى الحركة والنشاط
- 2- التنمية لمهاراتة او كفاءتة
- 3- الانتماء الى جماعة وتكوين صداقات
- 4- الحاجة الى النجاح والتقدير
- 5- التخلص من الطاقة الزائدة
- 6- التدريب بغرض تحسين القوام واللياقة البدنية
- 7- اتاحة الفرصة للمنافسة و الاثارة

ج ج - أذكر توقيتات أداء الاسترخاء ؟

- 1- بعد لقاء رياضى ومنافسة رياضية
- 2- بعد جرعة التدريب اليومي
- 3- عندما يشر اللاعب بالاجهاد
- 4- عند شعور اللاعب بالاستثارة والقلق
- 5- عند شعور اللاعب بالاجهاد الذهني او الانفعالي

ج د - أذكر الهدف من عملية الاسترخاء الايجابي ؟

- 1- خفض عمليات الاستثارة الذاتية
- 2- رفع عمليات الاستثارة المنخفضة لدى اللاعب
- 3- التعرف على الحالة المناسبة لاداء اللاعب
- 4- شعور اللاعب بالراحة الايجابية ليتمكن من تعبئة طاقاته
- 5- رفع المستوى المهارى والبدنى والنفسى
- 6- التحكم والسيطرة على الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة
- 7- السيطرة على التعبيرات الفسيولوجية المؤثرة على الحالة البدنية

ج هـ - أذكر تأثير خبرات الفشل على الفرد الرياضي ؟

- 1- الاحساس بالم النفسى والحزن والملل وعدم الرضا
- 2- الخمول و الفتور وعدم الرغبة فى بذل الجهد
- 3- تجعل مستوى الطموح لدى الفرد سلبى
- 4- تكون بمثابة مسبط لدوافع التدريب

اجابة السؤال الثانى

(ت) ج-أ - أذكر أنواع الصراع النفسى وتناول اثنان منهما بالشرح مع التوضيح بمثالين لكل واحد ؟

- النوع الاول : صراع الاقبال
النوع الثانى : صراع الاحجام
النوع الثالث : صراع الاقبال والاحجام
- شرح النوع الاول : صراع الاقبال : هو ان يصارع الفرد بين شيئين ايجابيين كلاهما محبب الى النفس .
- شرح النوع الثانى : صراع الاحجام : هو ان يصارع الفرد بين شيئين سلبيين كلاهما غير محبب الى النفس .
- سوف يقوم الطالب باختيار المثال الذى يتناسب مع الموقف .

ج ب- أذكر سلبيات العمليات الدافعية لأننا ؟

- 1- يعتمد على التبرير والاسقاط
- 2- ربما يعجز الفرد نتيجة عمليات الدفاع والتكيف
- 3- قد يظل الفرد بعيدا عن المشكلة نتيجة استخدام انواع الدفاع
- 4- قد يؤدي الى الانحراف والانهييار
- 5- ظهر العدوانية
- 6- عدم المبالاة
- 7- احلام اليقظة
- 8- العمل على وتيرة واحدة والجمود

ج ج - أذكر النصائح التي يجب مراعاتها لخفض التوتر ؟

- 1- اجعل اللعب يشعر بالاسترخاء الكامل بالنوم على السرير والرجلين والمقعدة على مستوى واحد ويصل اللاعب الى احساس الاسترخاء ببطء
- 2- تنظيم التنفس والتمرين على تدريبات التنفس
- 3- استخدام طريقة التخيل واستحضار المواقف السارة
- 4- استبعاد قدر الامكان المواقف غير السارة
- 5- اجعل اللاعب يركز بشدة على مواقف النجاح

ج د - أذكر العمليات الدافعية لأننا ثم قارن بين التبرير والكذب - التعويض والإعلاء ؟

- 1- التبرير
- 2- الاسقاط
- 3- التقمص
- 4- النكوص
- 5- تكوين رد الفعل
- 6- الكبت

ج هـ - يرتبط القلق المعرفي بالجوانب العقلية اذكر أهم مظاهره ؟

: التبرير : عملية لا شعورية

الكذب : عملية شعورية

التعويض : عند فشل اللاعب في ممارسة نشاط معين يقوم باداء نشاط اخر يحقق فيه نجاح الاعلاء : اخفاء اللاعب سلوك لا يرتضيه المجتمع بسلوك اخر يرتضيه المجتمع

إجابة السؤال الثالث

ج أ - وضح العلاقة بين القلق والأداء الرياضي ؟

1- ضعف القدرة على الانتباه والتركيز

2- التفكير فى الافكار السلبية

3- التشاؤم بما سوف يحدث

4- فقد الثقة بالنفس

5- فقد بعض الصفات النفسية كالشجاعة والجرأة

6- عدم القدرة على اتخاذ القرار

ج ب -أذكر بعض المواقف الرياضية للمدربين الرياضيين الواجب القيام بها لإكساب لاعبيهم الثقة في أنفسهم ؟

هناك علاقة بين القلق والاداء الرياضى انة كلما زاد القلق زاد الاداء الرياضى الى مستوى

معين اذا زاد القلق انخفض مستوى الاداء الرياضى (سوف يقوم الطالب بالتوضيح بالرسم)

1- لا تقوم بنقد اللعب امام الاخرين حيث يؤدى الى فقدان اللاعب الثقة فى نفسه

2- لا تعالى فى قوة المنافس حتى لا يفقد لاعبيك الثقة فى انفسهم

3- تحدث دائما مع الناس والصحف بفخر واعتزاز وثقة فى لاعبيك

4- اتفق مع لاعبيك على بعض اشارة الاجادة والنصر

5- قدم المعلومات الى لاعبيك حول ادائهم بصورة ايجابية

ج ج - قارن بين الشعور واللاشعور وما قبل الشعور ؟

الشعور : هو ادراك الفرد للعالم المحيط به بشكل واقعي
اللاشعور : وهى الاشياء اللاشعورية التى قد لا تتناسب مع العلم المحيط بنا
ما قبل الشعور : هى منطقة تجميع الذكريات

ج (د) من وجهه نظرك وضح أهميه دراسة علم النفس الرياضي بالأمثلة إن أمكن ؟
(سوف يقوم الطاب بالجابة على السؤال من خلال وجهة نظرة)

مع اطيب تمنياتى بالنجاح والتوفيق ,,.,.,.,.,,