

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية

نموذج إجابة مادة  
سيكولوجية التدريب والمنافسات  
الفرقة الرابعة  
" نظام حديث شعبة التدريب "  
٢٠١٣/١/١٧

أستاذ المادة  
د/ محمد عبدالكريم نيهان

العام الجامعي  
٢٠١٢-٢٠١٣

## إجابة السؤال الأول :

١- عرف كلام من :-

( علم النفس ، علم النفس الرياضي ، السلوك ، الخبرة ، الشخصية ، التدريب العقلي )

- علم النفس : هو العلم الذى يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية .
- علم النفس الرياضى : هو العلم الذى يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية فى المجال الرياضى بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها .
- السلوك : كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة .
- الخبرة : مجموع الظواهر النفسية التى قد تصبح وقائع وأحداث فى الحياة الداخلية .
- الشخصية : كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة .
- التدريب العقلى : القدرة على تصور مهارة سبق تعلمها ومشاهدتها بصورة عقلية .

٢- أذكر الخصائص النفسية العامة للنشاط الرياضى ؟ مع التوضيح بمثال فى المجال

الرياضى ؟

- الرياضة عبارة عن نشاط .
- أى نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا عن تعبير عن مستوى الفرد ككل .
- يختلف النشاط الرياضى عن النشاط العادى للإنسان .
- النشاط الرياضى يحمل فى طياته الطابع التنافسى .

مثال

يقوم الطالب بإعطائه فى ضوء ما يترأى له

٣- أذكر الأخطار التى ترتبط بالمنافسات الرياضية ؟ وتناول اثنين منها بالشرح ؟

- التطرف فى إشتراك الشباب .
- التوجيه الاجتماعى السيئ .
- تعاطى العقاقير المنشطة .
- التعصب .
- مشكلة الغاية والإحتراف .
- الهواية .

٤- تكلم عن الملامح التى تحدد مفهوم الشخصية ؟

- الشخصية تتميز بالتفرد .
- الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة .

- الشخصية ليست السلوك الظاهري للفرد .
- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل .

### إجابة السؤال الثاني:- ( ٢٥ درجة )

- ١- أذكر أهمية علم النفس في التدريب الرياضي بالأمثلة ؟
  - معرفة الخصائص النفسية لكل مرحلة عمرية .
  - تبرير سلوك الفرد بشكل علمي في إطار بعض الظواهر النفسية .
  - إرتباط العمليات الدافعية لأننا وسلوك الفرد بالنشاط الرياضي

### مثال

يقوم الطالب بإعطاء في ضوء ما يتراى له

٢- أذكر الخصائص النفسية الخاصة للنشاط الرياضي؟ وتناول ثلاثة منها بالشرح ؟

- أنشطة رياضية تتطلب توافق بين العين واليد .
- أنشطة رياضية تتطلب توافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة .
- أنشطة رياضية ترتبط بإحتمال الإصابة .
- أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات الآخرين .

٣- تكلم عن الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية ؟

- المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي تحقيق الفوز .
- تتطلب المنافسة الرياضية الفرد إستخدام أقصى قواه وقدراته البدنية والنفسية .
- ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الإنفعالية .
- تسهم المنافسات الرياضية في الإرتقاء بجميع الوظائف العقلية .

٤- لقد حاول هولاندر (١٩٧٦م) إدماج فكرة وجود "جوهر" وبنية طرفية للشخصية في

نموذج ، وفي ضوء ما درست وضح نموذج هولاندر بالرسم وتناوله بالشرح بإيجاز؟

- جوهر النفس .
- الإستجابة النمطية .
- السلوكيات المرتبطة بالدور .
- البيئة الإجتماعية

## إجابة السؤال الثالث:- ( ٢٠ درجة )

١- تكلم عن الخصائص النفسية للتدريب الرياضي ؟

- \* عملية التدريب الرياضى لها شقين إحداهما تعليمى والأخر تربوى .
- \* الهدف الرئيسى من التدريب الرياضى هو الوصول بالفريق إلى أعلى هدف ممكن .
- \* الموهبة الفردية قديما كان لها دور فى وصول الفرد إلى أعلى مستوى رياضى أما الآن إرتبطت بالتدريب العلمى .
- \* التدريب الرياضى يتميز بالفردية .

٢- تكلم عن النظرية الديناميانية لفرويد ؟

حاول فرويد وضع النظرية الديناميانية فى بعض النقاط :

- الهوا والأنا والأنا الأعلى .
- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور .
- العمليات الدافعية المرتبطة بالأنا .

مع تمنائى بالتوفيق

أستاذ المادة

د/ محمد عبدالكريم نبهان