



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



التوقيت : ساعة ونصف

المستوى : سنة اولى جذع مشترك

السنة الجامعية: 2023 / 2022

السداسي : الثاني

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثاني في مقياس مدخل الى

علم النفس الرياضي

الاجوبة: اجب بنعم او لا مع تصحيح الخطأ ان وجد.

1. يعتبر علم النفس الرياضي العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية وما يؤثر على الأداء الشخص الرياضي بهدف تقليل التوتر وزيادة راحته وثقته النفسية وتحسين ادائه ورفع درجة حماسه.

 نعم *

2. من مهام علم النفس الرياضي فهم سلك الرياضي وتفسيره وذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

 نعم *

3. يبحث علم النفس الرياضي في دراسة سلوك الرياضي من خلال دراسة سيكولوجية التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

 نعم *

4. ان الهدف من دراسة علم النفس الرياضي هو تحقيق الصحة النفسية ورفع مستوى الرياضي وتكوين الرغبات لديه.

لا

 نعم *

ان كانت الاجابة بنعم اعطي مثال على ذلك: ..(حسب كل طالب)

الاعداد النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف تنمية الدوافع والرغبات من خلال مراحل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا.

 نعم *

5. من اهداف الاعداد النفسي تنمية مهارات الرياضي العقلية الاساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.

نعم

6. الاعداد النفسي نوعان من حيث المدة و النوعية .

نعم *

7. الاعداد النفسي طويل المدى يجب ان يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وان يثق تمام الثقة في الاساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

نعم *

8. يجب العمل على زيادة الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول الى اعلى المستويات الرياضية .

نعم *

9. يعتبر عامل النمط العصبي للفرد من العوامل المؤثرة في الاعداد النفسي قصير المدى ، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم.

نعم * لا

ان كانت الاجابة بنعم اعطي مثال على ذلك: (حسب كل طالب)

10. الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة منها

- الطاقة النفسية - الجهد - الانفعالات الايجابية

نعم *

11. الثقة في النفس المثلى هي اقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافئ بجدية من اجل تحقيقها

نعم لا

ان كانت الاجابة بنعم اعطي مثال على ذلك: (حسب كل طالب)

12. في عام 1925 انشا غريفيث اول معمل للابحاث الرياضية .

نعم * لا

13. الثقة بالنفس هي الايمان المطلق بتحقيق كل الرغبات مهما كان ذلك صعب من اجل اثبات الذات في اي مجال ما.

نعم * لا

14. من ضعف الثقة في النفس لدى الرياضي اكتسابهم لمهارات عالية ولكن يفتقرون للثقة التي تقودهم لتحقيق الهدف في المباريات والمنافسات.

نعم * لا