

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

طلبة السنة الأولى ماستر

تصحيح نموذجي لامتحان مقياس علم النفس الرياضي

السؤال الأول: (05 نقاط)

تكلم عن قلق المنافسة بشكل مختصر (يجب التطرق إلى العناصر التالية: تعريف القلق، أنواع القلق، مصادر قلق المنافسة، مستويات القلق المنافسة ، كيف يؤثر القلق في المجال الرياضي)
الفرق بين القلق والخوف: في حالة الخوف لا يشعر الفرد بالعجز، لا يشعر الإنسان بتهديد لقيمه الحيوية، يستطيع الفرد تحديد سبب الخوف كما يكون الخطر واضح ومرتبط مع مستوى حالة الخوف، أما حالة القلق يشعر الفرد بالعجز تجاه الخطر الذي يكون في بعض الأحيان مجهولا أو غامضا، يشعر الفرد بتهديد لقيمه الحيوية، لا يستطيع الفرد تحديد سبب القلق كما أن مستوى القلق يكون غير متساوي مع الخطر.

السؤال الثاني: (05 نقاط)

الدافع: مثير داخلي شعوري أو لاشعوري بيولوجي أو سيكولوجي، يحرك طاقات الكائن الحي، ويوجهها مستهدفا خفض حالة التوتر لدى الفرد أو لاستنارته أو من أجل استعادة توازنه البيولوجي أو النفسي.
كما أنه قوة تدفع الفرد للقيام بسلوك قصد إشباع حاجاته أو من أجل تحقيق هدف.

1* الفرق بين الدوافع الأولية والثانوية يتضح من خلال مايلي:

الدوافع الأولية تسمى الدوافع الفطرية أو البيولوجية أما الثانوية تسمى الاجتماعية أو المكتسبة ، الدوافع الأولية دوافع بسيطة موجودة عند الفرد أما الثانوية تعتبر معقدة وغامضة تكون مكتسبة من البيئة المحيطة بالفرد ، الدوافع الأولية تلعب دور في التوازن الحيوي في مختلف العمليات كالتنفس، الغذاء أما الثانوية فهي أيضا لها دور كبير في حياة الفرد ، الدوافع الفردية ترجع إلى أساس عضوي كحب الظهر ، البقاء أما الثانوية ترجع إلى أساس اجتماعي ، نفسي كفرض الذات ، السيطرة، القيادة، الدوافع الأولية تكون سهلة الإشباع أما الثانوية فهي صعبة مقارنة مع الأولية ، الدوافع الأولية يشترك في البعض منها الحيوان والإنسان، أما الثانوية فتقتصر على الإنسان.

2* الفرق بين الدوافع الشعورية و اللاشعورية يتضح من خلال مايلي:

بشكل مختصر الدوافع الشعورية هي تلك التصرفات أو الأفعال التي يقوم بها الإنسان وهو في كامل وعيه بحيث تعكس أو تعبر عن ما يشعر به الإنسان ، أما اللاشعورية فهي تصرفات وأفعال تدخل في اللاوعي أي لا يدري الفرد ما الدافع الذي اذبه للقيام بالشيء .

السؤال الثالث: (05 نقاط)

الأهمية تكمن فيما يلي: يلعب التوجيه والإرشاد النفسي دورا حيويا بحيث يسمح لمدرّب والمختص النفسي بالقيام بدور الموجه والمرشد نحو عملية تدريبية و تعليمية ناجحة خالية من العوائق والمشاكل النفسية، الاجتماعية وغيرها، كما تكمن الأهمية في توجيه وإرشاد الرياضي حسب الميول الاستعدادات والاحتياجات ، كما تسمح بإكساب الرياضيين مهارات نفسية مختلفة كالتركيز، الانتباه، التصور... الخ

كما تظهر أهمية الإرشاد والتوجيه في معالجة عدت حالات متعلقة بالصحة النفسية للرياضي، العقلية والاجتماعية كما يهتم بتوجيه الفرد الى حل مشاكله بنفسه وتحديد الفرق البيئية سواء تعلق الأمر بنفس الفرد وبمجموعة من الأفراد . كما يصبح الإرشاد والتوجيه النفسي ذو أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي إذا ما اعترض الرياضي أو المدرّب بعض المسائل النفسية التربوية الاجتماعية والتي تحيل دون الوصول إلى الأهداف المسطرة لهذا يتجلى دور المختص في توجيهه و الإرشاد في وضع برامج خاصة تسمح بمعالجة مختلف الحالات حسب متطلبات واحتياجات الفرد .

أهدافه: تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته، تساعد الرياضي على توجيه حياته في حدود قدراته وإمكاناته، تعمل على إشباع دوافع الرياضي تحقيق مطالبه وتلبية حاجاته، مساعدته على الاختيار الأمثل للرياضة ومركز اللعب المناسب، تساعد الرياضي على ضبط النفس ومسايرة المعايير الاجتماعية، إثارة دافعية الرياضي، تحديد الفروق الفردية ومساعدة الأفراد على التطور، مساعدة الرياضي على فهم مشاكله ومخاوفه، مساعدة الرياضي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي والصحي. مساعد الرياضي على تجاوز الآثار النفسية السلبية، العمل على تغيير وتعديل السلوك .

السؤال الرابع: (03 نقاط)

يتداخل مفهوم الشخصية مع مفاهيم أخرى أذكرها، ثم وضح ذلك ؟

* الشخصية والطباع، الشخصية و المزاج ، الشخصية والذات.

*توضيح فيما يخص الشخصية والطباع يعرف بأنه ذلك الجانب المتسق والدائم في الشخصية وأيضا انه تكامل سمات

الفرد، أما الشخصية و المزاج يبرز الجانب الوراثي للشخصية كما يشير إلى الجانب العاطفي وسرعة استجابة الفرد،

الشخصية والذات الجانب الذاتي أو الداخلي للشخصية.

السؤال الخامس: (02 نقاط)

عرف علم النفس: كل التعاريف مقبولة

عرف علم النفس الرياضي : كل التعاريف مقبولة

الأنواع: علم النفس العمل، الاكلينيكي، النمو، العسكري، التربوي، الرياضي، المقارن....

بالتوفيق

إعداد الأستاذ محمد
2017 / 05 / 05
القاعة 17

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

المداسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 1

كشف النقاط لمادة علم النفس الرياضي / SSPE / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ التسخ: 2017/05/11

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	منقذ	مشروع	تريص	أخرى
1	إبراهيم عبد القادر	9041615	م	/							
2	بريش خليل عبد الله	5034677	ع	07.00							
3	بريقي صابر	5035270	ع	12.00							
4	بزيو فتحي	5040460	م	/							
5	بفاقة عبد السلام	5016705	ع	12.00							
6	بلعروس محمد وليد	5037098	ع	13.00							
7	بن زينة إسماعيل	5032174	م	/							
8	بن زمة معيوف	432998	ع	/							
9	تومي يوسف	9049327	م	/							
10	حاجب عبد الجليل	5028260	ع	/							
11	حامدي حفناوي	5038813	ع	/							
12	حجاز مسعود	5029636	ع	/							
13	حجيرة ماسينيسا	3020001	ع	16.12							
14	حصار عبد الحميد	5035063	م	/							
15	حوجو محمد	4052425	ع	13.00							
16	خيرالدين سليم	12/5028748	م	12.00							
17	دهان ابراهيم الخليل	443958	ع	/							
18	دهنون عبد الجبار	5028696	م	/							
19	دينيش الياس	450366	ع	12.00							
20	شوشان لقمان	3040430	م	/							
21	عريف عبد الله	13/35030467	ع	07.12							
22	عطاف عبد المالك	35034280	ع	10.12							
23	عطارة سليم	35037980	ع	11.12							
24	علاو خولة	5026456	ع	12.12							
25	عمري عبد الكريم	5029501	م	/							
26	عزاب محمد العربي	5030307	ع	08.12							
27	لمجال عبد الرؤوف	35034257	ع	12.00							
28	لمعمرة شرف الدين	5031150	ع	10.12							
29	لعيص شاكور	9054143	م	/							
30	مصمودي يوسف اسلام	35029847	ع	12.12							
31	معزة رياض	9040580	م	/							
32	ميدون محمد الامين	5010804	م	/							
33	ناجي عبد الرحيم	35036187	ع	12.00							
34	نوار خرخشاني خالد	35040946	ع	12.12							

قسم التدريب الرياضي

وخية عاويل



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي
السادسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 2

كشف النقاط لمادة علم النفس الرياضي / SSPE / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ النسخ: 2017/05/11

الرقم	اللقب و الإسم	رقم التسجيل	الحالة	إن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملقن	مشروع	تريص	أخرى
1	فريق ابراهيم	5028255	ع	07.00							
2	احمدي احمد	39048974	ع	11.12							
3	بوزيدي خالد وليد	5036708	م	07.00							
4	جودي حسين	12/5040475	ع	10.00							
5	جودي محمد نجيب	35031756	ع	10.12							
6	حيوني عبد الحكيم اشرف	35045093	ع	10.00							
7	رحمون محمد هاشم	5029635	ع	07.00							
8	رويني سمير	5026979	ع	04.12							
9	سعدون بويكر	9043063	ع	08.00							
10	سليمانى عماد الدين	9050959	ع	09.12							
11	شهاب صيرينة	34055266	ع	12.12							
12	علاوي حمزة	5027008	م								
13	مزابطي هشام	4051583	ع	09.00							
14	مزاني سارة	5033287	ع								
15	هاملي محمد عبد النور	35035230	ع	10.12							
16	هيول وليد	34060384	ع	10.00							
17	حماش يوسف	5009792	ع	14.00							
18	وزاء النادر حسين	6018068	ع	09.12							
19	وهابي رشيد	302025	ع	12.00							

قسم التدريب الرياضي

أحمد عاقل



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

السنة الجامعية : 2017 / 2016

- السنة الأولى - ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - شعبة: التدريب الرياضي - تخصص: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي الثاني

الفرع: 1 الفوج: 3

كشف النقاط لمادة علم النفس الرياضي / SSPE / وحدات التعليم الاستكشافية تاريخ النسخ: 2017/05/11

الرقم	اللقب و الاسم	رقم التسجيل	الحالة	إ.ن.	أ.م.	أ.ت.	محاضرة	ملقى	مشروع	تريص	أخرى
1	العلالي الياس	4046878	ع	12.07							
2	بلعربي بلال	35040516	ع	13.00							
3	بن بوزيد زكرياه	35041218	ع	13.07							
4	بن سي علي صلاح الدين	4061834	ع	10.12							
5	بن عيشي مسعود	5043708	ع	12.12							
6	بن قاور محمد شعيب	39053182	ع	12.00							
7	بهي العربي	39049277	ع	12.11							
8	بوزينة عبد الجليل	4015454	ع								
9	ثني يحيى	35035634	ع	13.00							
10	جعفر علي	5079262	ع								
11	خليمت ابراهيم	35035181	ع	12.00							
12	سعيدتي سفيان	39060848	ع	08.00							
13	شملال محمد الامين	35051752	ع	10.12							
14	فصياية فاروق	35035963	ع	10.12							
15	كامل عمار زين الدين	4026036	ع	12.00							
16	كرفة نصر الدين	35035235	ع	10.12							
17	لحمر عقبة	35031498	ع	11.12							
18	لحمر علي	5034776	ع	12.00							
19	مباركي احمد	35035174	ع	12.12							
20	مرضى نصر الدين	35005660	ع	12.12							

قسم التدريب الرياضي

وخية عاويل

