

الامتحان التحريري لمقرر: سيكولوجية التدريب الرياضي	 جامعة دمياط Damietta University	الكلية: التربية الرياضية
تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/١٢ م		القسم العلمي: علم النفس الرياضي
الدرجة الكلية: (٧٠) درجة		الفرقة الدراسية: الرابعة
زمن الاختبار: ساعتان		الفصل الدراسي: الاول
		دور (اول) للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

تعليمات الاختبار	- الامتحان مكون من عدد (٢) أسئلة إجباري، موزعة على (٢) ورقات. - استخدم القلم الجاف الاسود أو الأزرق لتظليل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة بشكل كلى. - يمنع نهائياً التظليل على أكثر من إجابة للسؤال الواحد، وكذلك الشطب (فكر جيداً قبل الاختبار).
------------------	--

اسم الطالب:	رقم الجلوس:	نموذج (١)
-------------	-------------	-----------

السؤال الأول	ظلل الدائرة (ص) أمام العبارة الصحيحة الدائرة (خ) أمام العبارة الخاطئة بنموذج الإجابة:	درجة (٤٠)
--------------	---	-----------

م	العبارات	(ص)	(خ)
١	تمثل الخبرة السابقة أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب الرياضي مؤثراً.		
٢	يهتم علم نفس التدريب الرياضي بدراسة الأسس التربوية لتعلم المهارات الحركية الرياضية.		
٣	الاحترق يسبق العديد من مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب.		
٤	كل نشاط رياضي يتطلب التفوق فيه استعداداً خاصاً في جميع نواحيه.		
٥	اهتمام المدرب بالمدخل السلبي في التعامل مع اللاعبين، ذلك المبدأ الذي يعتمد على الاحترام والتشجيع للاعبين.		
٦	في مرحلة تعلم المهارات العقلية (مرحلة المعرفة) يتم توعية اللاعب بأهمية المهارات العقلية وتأثيرها على الأداء.		
٧	أهداف الأداء هي التي تركز على الفوز وتجنب الهزيمة في المنافسات الرياضية.		
٨	ترتبط درجة الوضوح في التصور العقلي بقدرة اللاعب على تخيل الحركة بشكل عام دون الحاجة إلى إدراك التفاصيل الدقيقة المرتبطة بالأداء الحركي.		
٩	لا تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء.		
١٠	النمو والتطوير يحكمهما عوامل غير قابلة للتدريب للرياضي.		
١١	تتأسس فاعلية التدريب العقلي على قدرة اللاعب على استدعاء الصورة العقلية للأداء الصحيح.		
١٢	من واجبات المدرب تشكيل دوافع وحاجات وميول الناشئ الرياضي والارتقاء بها.		
١٣	تترواح زمن فترة التدريب العقلي ما بين (١ : ٣٠) دقيقة.		
١٤	المهارات العقلية أقل أهمية من عناصر اللياقة البدنية، ولا ينبغي منحها نفس القدر من الاهتمام في العملية التدريبية.		
١٥	يعد التدريب الرياضي من العمليات التعليمية فقط والتي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العديد من العلوم المرتبطة بالرياضة.		
١٦	يشترط أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري.		
١٧	يستخدم التدريب العقلي فقط في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، ولا يكون له دور في المراحل اللاحقة أو في الوصول إلى مرحلة الآلية.		
١٨	الكفاح من أجل المكسب هو الأكثر أهمية من المكسب ذاته.		
١٩	يفضل استخدام الأسلوب التعاوني مع الناشئ الرياضي لأنه يساهم في تنمية الثقة بالنفس أو توفير مناخ اجتماعي وانهجالي إيجابي.		
٢٠	تكمن أهمية التدريب العقلي في إمداد الناشئين بالقدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية.		

العبارة	م
التخطيط الجيد يساعد المدرب على تنظيم التدريب والمنافسات بطريقة تحقق أفضل للرياضيين.	١
(أ) مكسب (ب) أداء (ج) تعاون	
..... يمثل احد الابعاد الهامة في التدريب الرياضي.	٢
(أ) التدريب المتقاطع (ب) التدريب النوعي (ج) التدريب العقلي	
العامل يؤثر بقوة في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.	٣
(أ) النفسى (ب) التدريبى (ج) الاجتماعى	
تزداد أهمية عند تعليم المبتدئين والناشئين.	٤
(أ) الدافعية (ب) المعرفة الرياضية (ج) الاهداف	
إحدى المبادئ الأساسية لوضع الأهداف	٥
(أ) صعوبة تحقيقها (ب) عشوائية (ج) ليس ما سبق	
من نواحى النمو النفسى للرياضى، تعليم التحكم فى وتطوير مشاعر قيمة الذات.	٦
(أ) الانفعالات (ب) الشخصية (ج) الأداء	
احد اسباب الضغوط النفسية ساعات العمل والتدريب اليومى.	٧
(أ) ضغط (ب) تقليص (ج) زيادة	
النموذج الرياضى ينظر إلى الانسان للمستقبل أكثر من كونه نتيجة للماضى.	٨
(أ) كدافع (ب) كأداء (ج) كتنبؤ	
نجاح المدرب فى مواجهة الاحتراق النفسى يبدأ من والتعرف على المشكلة.	٩
(أ) الوعى (ب) التدريب (ج) الاستعداد	
من صفات المدرب الجيد أنه يوازن بين تحقيق أهدافه الشخصية و الرياضيين.	١٠
(أ) شخصية (ب) مصلحة (ج) ليس ما سبق	
تتابع الفترات التدريبية للرياضيين يساهم فى زيادة التدريب العقلى كما يساهم فى تطوير الأداء.	١١
(أ) مستوى (ب) تنوع (ج) فاعلية	
الممارسة السابقة للرياضة تعتبر أحد مصادر المعرفة الهامة لكنها وحدها.	١٢
(أ) تكفى (ب) لا تكفى (ج) ضرورية	
يتضمن محتوى التدريب العقلى.....	١٣
(أ) التدريب على الاسترخاء (ب) التدريب على تركيز الانتباه (ج) جميع ما سبق	
يجب التأكيد فى التدريب العقلى على	١٤
(أ) التخيل (ب) الاحساس الحركى (ج) جميع ما سبق	
يجب أن يمتلك المدرب قدرًا عاليًا من فى التعامل مع اللاعبين.	١٥
(أ) الذكاء الانفعالى (ب) الدقة (ج) التوازن	

انتهت الأسئلة .. مع اطيب التمنيات بالتوفيق ،،،