



قائمة الاسئلة

الترويح الرياضي -المستوى الثالث -التدريس والإدارة الرياضية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (60)

د. عبدالرحيم ناصر عمر

(1) يعرف الترويح الرياضي بأنه نشاط أو مشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك:

(1) - في النشاط الرياضي

(2) - وإدخال السرور

(3) + وطريقة لتفهم الحياة

(4) - وإزالة التعب

(2) يعتبر الترويح من العوامل المساعدة على سلامة الصحة النفسية والعقلية، وهذا يعتبر من:

(1) - أهداف الترويح

(2) - خصائص الترويح

(3) + أهمية الترويح

(4) - مفهوم الترويح

(3) يصنف بعض الخبراء أنشطة الترويح الاجتماعي مثل:

(1) + النشاط الرياضي الجماعي

(2) - الصحف

(3) - الكتابة

(4) - السياسة

(4) مشاركة تلحق الأذى بالفرد مثل:

(1) - لقاء الأقراب

(2) - الاستماع للموسيقى

(3) + لعب الميسر

(4) - العزف

(5) تعلم الإحساس بالرضا عن النفس، هذا من:

(1) - أهداف الترويح

(2) - خصائص الترويح

(3) + أهداف الخدمة العامة

(4) - أهداف الأنشطة الرياضية

(6) من الملاحظ أن التخطيط للبرنامج يحتاج إلى استخدام العديد من وسائل جمع البيانات مثل:

(1) - تنمية الصفات البدنية

(2) - نشر الثقافة الرياضية

(3) - تطوير شخصية الفرد

(4) + الملاحظة الشخصية

(7) يوجد العديد من المعايير التي يجب مراعاتها عند اختيار محتوى البرنامج أهمها:

(1) + الانجاز

(2) - الامكانيات

(3) - القدرات

(4) - الاختبارات

(8) لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر مما يلعب الصغار، وهذا أحد الاعتراضات الذي وجه لنظرية:

(1) - الطاقة الزائدة

(2) - النمو الجسمي

(3) - التنفسية

(4) + الاستجمام

(9) تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه الأنشطة التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك الأنشطة التي تمارسها الإناث حيث تميل الإناث إلى الأنشطة:

(1) - التمثيلية المتنوعة

(2) - البدنية التنافسية

(3) - ألعاب الرشاقة





- (4) + الترويحوية الهادئة
- (10) يعرف الترويح الرياضي بأنه تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية:
- (1) - والشعور بالسعادة
- (2) - وهو الصحة
- (3) - والوقاية من الاكتئاب
- (4) + وهو المتعة
- (11) تعميق روح الأنتماء للوطن والمجتمع، هذا من:
- (1) + الأنشطة الفنية
- (2) - الأنشطة الرياضية
- (3) - الأنشطة السياسية
- (4) - الأنشطة الثقافية
- (12) المطبوعات هي إحدى أنشطة الترويح:
- (1) - الاجتماعي
- (2) + الثقافي
- (3) - الفني
- (4) - العلاجي
- (13) تؤدي الأنشطة الترويحوية إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل:
- (1) + والاكتئاب النفسي والقلق
- (2) - والمعرفة الاجتماعية
- (3) - والصحة النفسية
- (4) - والقيم البدنية
- (14) في دراسة بفرنسا عام 1967 وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر:
- (1) - 80 عام
- (2) - 50 عام
- (3) - 70 عام
- (4) + 60 عام
- (15) أظهرت الرياضة المدرسية أهميتها الاجتماعية كونها تمثل وسيلة:
- (1) + لنقل القيم والمعارف
- (2) - لبناء الشباب
- (3) - للهوية الاجتماعية
- (4) - للاستعداد للمنافسة
- (16) تختلف أهداف البرنامج باختلاف العديد من المتغيرات منها:
- (1) - نواحي السلوك البدني أو الانفعالي للفرد
- (2) + فلسفة ونظم المجتمع
- (3) - المؤسسات الرياضية
- (4) - المؤسسات الترويحوية
- (17) الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع:
- (1) - مؤسسي
- (2) + شخصي
- (3) - مهني
- (4) - جماعي
- (18) من فوائد الأنشطة الثقافية الترويحوية في المدارس:
- (1) - الرسم على الجدران أو الرسم على الزجاج
- (2) - إعداد البطولات الرياضية ومستوياتها المتدرجة
- (3) + حسن فهم وامتلاك القدرة على إدارة الوقت
- (4) - تحريك الشباب في الاتجاه التنافسي
- (19) واضع النظرية التوقعية أو الأعدادية هو:
- (1) - لازاروس
- (2) + كاربل غروس





- (3) - برايتسيل
- (4) - هربرت سبنسر
- (20) تتميز الألعاب الرياضية الصغيرة بطابع السرور والمرح والتنافس بالإضافة:
- (1) + لمرونة قواعدها
- (2) - لتنمية الشخصية
- (3) - لبعض نواحي السلوك البدني
- (4) - لأنشطتها المحددة
- (21) تحديد المعايير ومستوى الأداء المطلوب، هذا من:
- (1) + أهداف البرنامج
- (2) - دراسة الامكانيات
- (3) - عوامل التغيير الاجتماعي
- (4) - عناصر بناء البرنامج الترويحي
- (22) المشاركة الايجابية مثل:
- (1) + الرسم
- (2) - التسلية والترفيه
- (3) - الأدمان
- (4) - أعمال العنف
- (23) يؤكد دومازودي أن التربية والتعليم تساعد الفرد وتوجه في اختيار:
- (1) - تخصصه
- (2) - دروسه
- (3) + نشاطه الترويحي
- (4) - أصدقائه
- (24) الترويح هو رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسه الفرد قبل وأثناء الأداء برغبة شخصية وبعد ممارسته لنشاط ما:
- (1) - معرفي ومهاري
- (2) - بدني رياضي
- (3) + سلبياً أو إيجابياً هادفاً
- (4) - عام وصحي
- (25) يوجد بعض الأهداف العامة للأنشطة الرياضية المدرسية منها:
- (1) - التقليل من أوقات الفراغ
- (2) + الاهتمام بالصحة والعناية بالقوام السليم
- (3) - الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب
- (4) - التعبير عن الذات والابداع
- (26) تنمية الصحة العقلية والانفعالية لدى الفرد وإعادة توازنه النفسي، هذا من:
- (1) - أهداف الخدمة العامة
- (2) - الأهداف العامة للأنشطة الرياضية
- (3) - مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية
- (4) + دور الترويح في الحد من الضغوطات النفسية
- (27) من أهداف الترويح هو إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على:
- (1) - الحياة اليومية
- (2) - الأمراض النفسية
- (3) - أمراض القلب
- (4) + الاضطرابات المختلفة
- (28) النظرية التنفسية هي نظرية مدرسة التحليل النفسي:
- (1) - اليونانية
- (2) - الوراثة
- (3) + الفرويدية
- (4) - الفلسفية
- (29) للأنشطة الترويحية دوراً هاماً في العديد من الجوانب الخاصة بحياة الفرد منها:
- (1) - تحقيق التنمية المجتمعية





- (2) + الجوانب النفسية
- (3) - التأثير الأنفعالي أو الوجداني للفرد
- (4) - ممارسة الأنشطة الرياضية
- (30) يعرف البرنامج الترويجي بأنه:
- (1) - ردة فعل عاطفي أو حالة نفسية يحسه الفرد
- (2) + مجموعة من الأنشطة الترويجية المنظمة
- (3) - تلك الأوجه من الأنشطة أو الخبرات
- (4) - يساعد على اكتساب الفرد لبعض الخبرات والمهارات
- (31) الترويج العلاجي يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من:
- (1) - الروتين اليومي
- (2) - الملل
- (3) + الانقباضات
- (4) - الكسل
- (32) تتيح الأنشطة الترويجية للفرد التعبير عن ميوله واتجاهاته:
- (1) - والتعبير عن النفس
- (2) + من خلال ممارسته لها
- (3) - أثناء وقت الفراغ
- (4) - وإدخال السرور
- (33) إشباع الميول والاحتياجات في إطار من التوجيه السليم، هذا من:
- (1) - الأنشطة الترويجية الايجابية
- (2) - أهمية الترويج
- (3) - أهداف البرامج الترويجية
- (4) + الأهداف العامة للأنشطة الرياضية المدرسية
- (34) هويات التعلم مثل:
- (1) + الفلسفة
- (2) - المرح
- (3) - السعادة
- (4) - الطوابع
- (35) مشاركة تلحق الأذى بالمجتمع مثل:
- (1) - مشاهدة الأفلام والمسرحيات
- (2) - الحفلات
- (3) - المآذب
- (4) + الاخلال بالأمن والسكينة العامة
- (36) من أهم عوامل التغيير الاجتماعي:
- (1) - الأنشطة الترويجية المتعددة
- (2) - التغييرات البيئية
- (3) + المستوى التعليمي والثقافي للفرد
- (4) - العوامل النفسية والاجتماعية
- (37) يتميز الترويج بالعديد من الخصائص منها أن ممارسة نشاط الترويج في أوقات الفراغ يحقق:
- (1) - التعبير عن النفس
- (2) - الابداع والابتكار
- (3) - النشاط والحيوية
- (4) + الرضا والتوازن النفسي للفرد
- (38) الترويج هو الوقاية من التعب الذهني وزيادة قدرة الفرد على:
- (1) - مقاومة شؤون الحياة
- (2) + زيادة إنتاجه في العمل
- (3) - جلب السرور والمرح
- (4) - التكيف مع المجتمع
- (39) تشير بعض الدراسات حول دور الرياضة المدرسية في التنمية الاجتماعية والنفسية للطلبة وأن هناك وجهتي نظر متباينتين حول ذلك الأولى





تشديد بالرياضة لأنها تحمل:

- (1) - الطابع التنافسي للطلبة
(2) - القيم الاجتماعية السائدة
(3) + الأهداف العامة للتربية والتعليم
(4) - القيم الشخصية المختلفة للطلبة
(40) من عناصر بناء البرنامج الترويحي:
(1) + دراسة الامكانيات
(2) - المستوى التعليمي
(3) - المستوى المهاري
(4) - التنوع في الأنشطة
(41) المشاركة السلبية مثل:
(1) + تبادل الحديث مع الآخرين
(2) - الرحلات
(3) - التأليف
(4) - الحياكة
(42) يتميز نشاط الترويح أنه بإمكان الفرد ممارسته في وقت الفراغ بحيث يكون:
(1) - في صحة جيدة
(2) - راضياً عن نفسه
(3) + بعيداً عن الالتزامات
(4) - مستعداً لمزاولة النشاط
(43) أوضحت دراسة إيزابيث تشايلد أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12-3 سنة يميلون إلى النشاطات:
(1) - الترفيهية
(2) - الدينية
(3) - التمثيلية المتنوعة
(4) + البدنية والإبداعية
(44) الهدف من الترويح هو تنشيط الوظائف والأعضاء الجسمية:
(1) + وتجديد مختلف القوى الحيوية
(2) - والحصول على القوام المعتدل
(3) - وزيادة مرونة الجسم
(4) - والتخلص من الطاقة الزائدة
(45) يساهم نشاط الترويح في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة:
(1) + في ممارسة مختلف الأنشطة
(2) - مع أفراد الأسرة
(3) - في الحياة اليومية
(4) - في الألعاب المختلفة
(46) العالم الذي تنسب إليه نظرية النمو الجسمي هو:
(1) - ستانلي هول
(2) - كراوس
(3) - لاماك
(4) + كارت
(47) يعتبر الترويح التجاري من المؤسسات الخدمية لجميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم:
(1) - نفسياً
(2) - وتحقيق رضائهم
(3) + تنمية شاملة
(4) - اجتماعياً
(48) من هوايات الابتكار مثل:
(1) - العملات
(2) - المسرح
(3) - علم النبات





- (4) + الفخار
- (49) المشاركة الوجدانية مثل:
- (1) - الأشغال اليدوية
- (2) - المعسكرات
- (3) + زيارة المعارض والمتاحف
- (4) - التصميمات
- (50) بين لوستن في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل:
- (1) - اقتصادية
- (2) + ثقافية ودينية
- (3) - رياضية
- (4) - سياسية
- (51) أوضحت دراسات هونزيك أن البنين يميلون إلى اللعب:
- (1) - المتنوع
- (2) - التنافسي
- (3) + العنيف
- (4) - الفردي
- (52) لقد أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب:
- (1) + المستوى التعليمي
- (2) - المستوى المعرفي
- (3) - القدرات الشخصية
- (4) - المستوى الثقافي
- (53) الخدمة العامة في المدرسة تعتبر وسيلة أساسية:
- (1) + للتنشئة الاجتماعية للطلبة
- (2) - لتحقيق أهداف المجتمع
- (3) - لإستقرار الطلبة
- (4) - لخدمة المجتمع
- (54) وضح احتياجات الإنسان الأساسية وفقاً لمدرسة تنمية المقياس البشري هو:
- (1) - لوستن
- (2) - اكسفورد
- (3) - لازاروس
- (4) + مانفريد ماكس
- (55) من أهم النظريات التي تناولت تفسير الحاجات الإنسانية التي تقود السلوكيات البشرية هي نظرية:
- (1) - أرسطو
- (2) - كارت
- (3) + ماسلو
- (4) - ستانلي هول
- (56) من أهمية الترويج:
- (1) - يعتبر الترويج الرياضي من أهم البرامج الترويحية الهامة للفرد
- (2) - يستخدم الترويج للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك
- (3) - يساعد الشباب في ضبط أوقاتهم ومعالجة قضاياهم
- (4) + التخلص من الآثار المترتبة على حياة الآلة التي يعاني منها الأفراد
- (57) يوضح سوتش أن هناك بعض الأنواع من الترويج ترتبط:
- (1) - بالقدرات البدنية
- (2) + بالدخل المالي
- (3) - بالرغبة الشخصية
- (4) - بالحافز الاجتماعي
- (58) هناك نظرية وجت لها عدة اعتراضات ومن هذه الاعتراضات (أن النظرية بنيت على افتراض) بمعنى أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال يمكن أن يرثها الجيل الذي يليه، وهذه النظرية تسمى:
- (1) - النظرية التوقعية أو الأعدادية





- (2) - النظرية التنفسية
(3) + النظرية التلخيصية
(4) - نظرية النمو الجسمي
(59) المشاركة الابتكارية مثل:
(1) - التدبير المنزلي
(2) + الابتكار
(3) - حلقات البحث والنقاش
(4) - الحفلات
(60) اكتساب مهارات إبداء الرأي والحكم على الأعمال النافعة، هذا من:
(1) - الأهداف العامة للأنشطة الرياضية المدرسية
(2) + الأهداف العامة للأنشطة الفنية المدرسية
(3) - الأهداف العامة للأنشطة الثقافية المدرسية
(4) - العوامل الاجتماعية التي تؤثر في ممارسة الأنشطة الترويحية

