



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1445 هـ - الموافق 2024/2023م-كلية التربية الرياضية :: سيكولوجيا التدريب والمنافسة  
أ.د. أحمد محمد جاسر

- (1) تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والظروفية لكل نشاط رياضي سواء :
  - (1) - المنافسة مع الذات
  - (2) - المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية
  - (3) - المنافسة في مواجهة منافس
  - (4) + جميع العبارات صحيحة
- (2) تتوقف درجة حدة المنافسة على :
  - (1) - طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة
  - (2) - الحوافز المقدرة للمنافسة
  - (3) - استغلال المناغسة لرفع مستوى الاداء
  - (4) + جميع العبارات صحيحة
- (3) من أنواع المنافسات الرياضية :
  - (1) - المنافسة الذاتية
  - (2) - المنافسة التجريبية
  - (3) - المنافسة الفردية
  - (4) + كل العبارات غير صحيحة
- (4) يتوقع من الرياضي اثناء اشتراكه في المنافسة بي :
  - (1) - السلبية وعدم القدرة على المنافسة
  - (2) - عدم القدرة على تنفيذ الواجبات
  - (3) + بذل أقصى جهد
  - (4) - جميع العبارات صحيحة
- (5) من أهداف الاعداد النفسي للرياضيين :
  - (1) - بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي
  - (2) - بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب
  - (3) - بناء وتطوير الدافعية
  - (4) + جميع العبارات خاطئة
- (6) تعتبر المنافسة المجال الحقيقي للاختبار :
  - (1) - عمر اللاعبين
  - (2) - صحة اللاعبين
  - (3) - مواقع اللاعبين داخل الملعب
  - (4) + جميع العبارات خاطئة
- (7) يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز بعدم وجود:
  - (1) - التخطيط
  - (2) - الحافز
  - (3) - التفكير
  - (4) + جميع العبارات صحيحة
- (8) مصطلح الضغط السيكولوجي والمنافسات
  - (1) - Wory
  - (2) + Stress
  - (3) - Seirs
  - (4) - Play Stress
- (9) الاعراض الفسيولوجية لحالة حمى البداية
  - (1) - زيادة سرعة التنفس
  - (2) - زيادة نبضات القلب
  - (3) - العبارتين خاطئة
  - (4) + العبارتين صحيحة
- (10) هناك أنواع لحالات ما قبل المنافسة الرياضية فما هي:





- (1) - الاحساس بعدم الكفاءة
- (2) - فقدان السيطرة
- (3) - الشعور بالذنب
- (4) + جميع العبارات صحيحة
- (11) من العوامل المؤثرة في حالة القلق ما قبل المنافسة :
- (1) + النمط العصبي للرياضيين
- (2) - ضعف التذكر
- (3) - ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء
- (4) - الشعور بالخوف من المنافس
- (12) رياضة الجمباز والسباحة تبدأ من سن:
- (1) - 6-7 سنوات
- (2) - 5-6 سنوات
- (3) - 4-5 سنوات
- (4) + 3-5 سنوات
- (13) ماذا يقصد بالقلق المعرفي:
- (1) - مختلف الاعراض الفسيولوجية للقلق
- (2) - التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى
- (3) - سرعة وسهولة الانفعال
- (4) + الخوف والقلق من الهزيمة
- (14) هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي فما هي:
- (1) - حالة القلق اثناء المنافسة
- (2) + حالة القلق قبل المنافسة
- (3) - حالة حمى البداية
- (4) - الاستعداد للكفاح
- (15) حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية تبدأ :
- (1) - يوم الى يومين
- (2) + يومين الى عدة أسابيع
- (3) - عدة ساعات الى يوم
- (4) - عدة أسابيع الى شهر
- (16) له أثر واضح في رياضات الرماية والتصويب في كرة السلة :
- (1) - الثقة بالنفس
- (2) - التصور العقلي
- (3) + تركيز الانتباه
- (4) - التفكير الذهني
- (17) كم عدد أساليب الاسترخاء الجسمي البدني:
- (1) + ثلاثة أساليب
- (2) - أربعة أساليب
- (3) - خمسة أساليب
- (4) - ستة اساليب
- (18) من العمليات التطبيقية للأعداد النفسي طويل المدى
- (1) + بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب
- (2) - القلق والتصور الذهني وتوجيه السلوك العدوانى
- (3) - الانفعال والتوتر والقلق
- (4) - كل ما ذكر صحيح
- (19) يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في :
- (1) - عدم انتظام النوم
- (2) - الارق
- (3) - زيادة درجة التوتر
- (4) + جميع العبارات صحيحة





- (20) من الطرق المهمة للاعداد النفسي قصير المدى :
- (1) - الأبعاد
  - (2) - الشحن
  - (3) - استخدام التدليك
  - (4) + جميع العبارات صحيحة
- (21) من اسباب احتراق الرياضي النفسي هو :
- (1) + الضغوط
  - (2) - الاحماء الطويل الاجل
  - (3) - التدريب الزائد
  - (4) - الاحماء قصير المدى
- (22) التغيرات الشائعة بزيادة درجة التوتر هي:
- (1) - التغيرات الفسيولوجية
  - (2) - التغيرات البدنية والسلوكية
  - (3) + العبارتين صحيحة
  - (4) - العبارتين خاطئة
- (23) أنواع العدوان في التنافس الرياضي
- (1) - نوعين
  - (2) + ثلاثة أنواع
  - (3) - أربعة أنواع
  - (4) - خمسة أنواع
- (24) مختلف الاعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي :
- (1) + القلق المعرفي
  - (2) - القلق البدني
  - (3) - القلق النفسي
  - (4) - جميع العبارات خاطئة
- (25) العدوان كوسيلة يعني:
- (1) - نية الضرر
  - (2) - هدفة المكسب
  - (3) - عدم الغضب
  - (4) + جميع العبارات صحيحة
- (26) أسباب العدوان في المجال الرياضي
- (1) - المنافسة الرياضية
  - (2) - الفوز والهزيمة
  - (3) - الجماهير
  - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (27) العوامل المؤثرة في ظهور العدوان
- (1) - المكسب والخسارة
  - (2) - مكان المنافسة
  - (3) + العبارتين صحيحة
  - (4) - العبارتين خاطئة
- (28) كم عدد العوامل التي تتوقف عليها المنافسة الرياضية :
- (1) + ثلاثة عوامل
  - (2) - اربعة عوامل
  - (3) - خمسة عوامل
  - (4) - سبعة عوامل
- (29) الإجراءات التربوية نحو العدوان في التنافس الرياضي
- (1) - 8 إجراءات
  - (2) - 9 إجراءات
  - (3) - 10 إجراءات





- (4) + 11 اجراء
- (30) من الاجراءات لاعداد الاسترخاء التخليبي :
- (1) - اختيار المكان الملانم
- (2) - تطوير وبناء الدافعية
- (3) - الخبرات السابقة للرياضيين
- (4) + جميع الاجابات خاطئة

