



قائمة الاسئلة

علم النفس الرياضي -المستوى الثاني -طرق التدريس والإدارة الرياضية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (60)

أ.م.د. إبراهيم الورافي

- (1) كان يرى..... أن النفس أو الروح والجسم منفصلان عن بعضهما
- (1) - سقراط
(2) + أفلاطون
(3) - ابن خلدون
(4) - ارسطو
- (2) كان هو المؤسس الاول لعلم النفس
- (1) - سقراط
(2) - أفلاطون
(3) - ديكارت
(4) + ارسطو
- (3) يعتبر العالم الذي طرح (نظرية التطور) التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .
- (1) - (فونت 1832-1920)
(2) - (فرويد 1856-1939)
(3) + (دارون 1809-1882)
(4) - (جيمس أنجل 1801-1902)
- (4) الهدف من دراسة علم النفس الرياضي :
- (1) - فهم السلوك الرياضي وتفسيره.
(2) - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي.
(3) - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه .
(4) + جميع العبارات صحيحة .
- (5) هو العلم الذي يهتم بدراسة سلوك الكائن الحي وما ورائه من عمليات عقلية وجسمية وانفعالية
- (1) - علم التدريب
(2) - علم الفلسفة
(3) + علم النفس
(4) - علم الاجتماع
- (6) من خصائص علم النفس ما يلي :
- (1) - الموضوعية
(2) - القياس
(3) - الطابع التراكمي
(4) + جميع العبارات صحيحة .
- (7) يهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة :
- (1) - التنشئة الاجتماعية للفرد
(2) - المظاهر الاجتماعية المرضية كجنوح الأحداث والعنف
(3) - الأدوار الاجتماعية
(4) + جميع العبارات صحيحة .
- (8) يعرف بانه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية.
- (1) - الاسترخاء .
(2) + الانفعال .
(3) - تركيز الانتباه .
(4) - الثقة بالنفس.
- (9) يعتبر العالم أول من أجرا بحث في علم النفس الرياضي.
- (1) + نورمان تربيلت
(2) - كولمان جريفث
(3) - فونت
(4) - توماس تتكو





10) يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا وأول من أسس معملا لعلم نفس الرياضة في جامعة الينويز عام 1925

(1) - نورمان تربيلت

(2) + كولمان جريفث

(3) - فونت

(4) - توماس تنكو

11) من المهمات الاساسية في علم النفس الرياضي هي:

(1) - رفع المستوى الرياضي

(2) - الصحة النفسية

(3) - ثبات المستوى الرياضي

(4) + جميع العبارات صحيحة.

12) من مظاهر النمو

(1) - النمو الفيسيولوجي.

(2) + النمو التكويني .

(3) - النمو الانفعالي .

(4) - النمو الاجتماعي .

13) من التغيرات في النمو العقلي التي تحدث لنمو الطفل في الشهر الثالث مايلي :

(1) - يعي السبب وتأثيره .

(2) - يكتشف الايدي والارجل .

(3) - انجذاب انتباهه للصورة المتضادة .

(4) + جميع العبارات صحيحة

14) من مظاهر النمو الانفعالي :

(1) - الانتباه .

(2) + الحب .

(3) - الجوع.

(4) - جميع العبارات صحيحة

15) من مظاهر النمو الجسمي :

(1) - نمو الطول .

(2) - النمو الهيكلي .

(3) - زيادة الوزن .

(4) + جميع العبارات صحيحة.

16) هو الاله المحركة للدوافع وهو كل ما يثير السلوك ويهيئه للعمل وهو بمثابة المنشط للسلوك من الداخل.

(1) - الحاجة .

(2) - الدافع .

(3) + الحافز .

(4) - الباعث .

17) مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك اللاعب من اجل اعادة التوازن الذي اختل".

(1) - الشخصية

(2) + الدافعية

(3) - الفروق الفردية

(4) - السمة

18) هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجهه للوصول الى هدف معين من اجل اشباع حاجة او تحقيق هدف".

(1) - الحاجة .

(2) + الدافع .

(3) - الحافز .

(4) - الباعث .

19) حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له كثيرا من الانقباض والضييق والألم .

(1) - التوتر .

(2) - الخوق.

(3) - الانفعال .





- (4) + القلق .
- (20) هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه ويأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأي فكرة أو أي شيء خارجي؟
- (1) + القلق العصابي
- (2) - القلق الموضوعي
- (3) - قلق الهستيريا
- (4) - القلق الخلقي
- (21) من اعراض قلق الهستيريا :
- (1) - الرعشة
- (2) - الإغماء
- (3) - الاضطراب
- (4) + جميع العبارات صحيحة.
- (22) هو جميع الخبرات شبه الحسية الإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي يستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.
- (1) - الاسترخاء .
- (2) + التصور العقلي .
- (3) - الطاقة النفسية .
- (4) - الثقة بالنفس.
- (23) هي مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر:
- (1) - الاسترخاء .
- (2) - التصور العقلي .
- (3) + ادارة الضغوط النفسية .
- (4) - الثقة بالنفس.
- (24) من المظاهر المميزة للقلق الجسمي لدى الرياضي :
- (1) - زيادة الأفكار السلبية.
- (2) + اضطراب المعدة.
- (3) - التفكير الزائد.
- (4) - التوتر الزائد .
- (25) على أنها الجانب الذاتي الذي يتميز به الفرد في توافقه مع بيئته ، فتظهر في اختلاف الفرد ومزاجه وقواه البدنية والعقلية.
- (1) - الدافعية .
- (2) + الشخصية .
- (3) - التصور العقلي .
- (4) - الادراك.
- (26) من العوامل التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد :
- (1) - الوراثة
- (2) - البيئة
- (3) - المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية
- (4) + جميع العبارات صحيحة.
- (27) يعرف بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية
- (1) - الانجاز.
- (2) + الأسترخاء.
- (3) - الميول .
- (4) - الرغبة .
- (28) هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إزالة توابع سلبية .
- (1) - الحافز.
- (2) + التعزيز .
- (3) - السلوك.
- (4) - الانجاز.
- (29)هو إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسه النشاط الرياضي :





- (1) - الاعداد الفسيولوجي .
- (2) + الإعداد النفسي .
- (3) - الاعداد البدني .
- (4) - جميع العبارات خاطئة .
- (30) يتميزوا رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة :
- (1) + الاستثارة الانفعالية .
- (2) - التحكم .
- (3) - الدافعية .
- (4) - الثقة بالنفس .
- (31) من السمات المزاجية :
- (1) - العواطف .
- (2) + الاكتئاب .
- (3) - الميول .
- (4) - الصدق .
- (32) من السمات المتعلقة بالشخصية و التي تتأثر بالأداء الرياضي:
- (1) - التفكير .
- (2) - التركيز .
- (3) - الراحة .
- (4) + الانبساطية .
- (33) هي الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل
- (1) - التصور العقلي .
- (2) - ادارة الضغوط النفسية .
- (3) - الثقة بالنفس .
- (4) + الطاقة النفسية .
- (34) المسؤول عن تعليم وتطوير المهارات النفسية هو :
- (1) - المدرب الرياضي .
- (2) + الأخصائي النفسي الرياضي .
- (3) - المشرف الرياضي .
- (4) - أخصائي العلاج الطبيعي .
- (35) من خطوات تعلم المهارات النفسية ما يلي :
- (1) - التنظيم .
- (2) - الدافعية .
- (3) - الشخصية .
- (4) + الاكتساب .
- (36) من اهمية امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية ما يلي :
- (1) - أبعاد اللاعبين عن الضغوط النفسية اثناء التدريب والمنافسة .
- (2) - التعامل الامثل مع ضغط المباراة والمنافسة .
- (3) - التنظيم .
- (4) + جميع العبارات صحيح .
- (37) من مكونات الشخصية ما يلي :
- (1) - الذكاء .
- (2) + الأبناء .
- (3) - الدافعية .
- (4) - الانجاز .
- (38) من العوامل الاساسية التي تساهم في تكوين الشخصية :
- (1) - النواحي الجسمية .
- (2) - النواحي العقلية .
- (3) - النواحي الخلقية .
- (4) + جميع العبارات صحيحه .





(39) يقصد بها تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية للإنسان.

- (1) - التصور العقلي .
 - (2) - الثقة بالنفس .
 - (3) - قلق المنافسة.
 - (4) + دافعية الإنجاز الرياضي.
- (40) توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح
- (1) - الدافعية .
 - (2) + الثقة بالنفس.
 - (3) - الميول .
 - (4) - الذكاء .

