

قسم التدريب الرياضي	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد خيضر بسكرة
المادة: علم النفس الرياضي	امتحان السداسي الثاني	المستوى: سنة أولى ماستر
أستاذ المقياس: د. بن عيسى	التوقيت: 10:00 - 11:30	المكان: القاعة 09
		التاريخ: الأربعاء 2024/05/22

الأسئلة

السؤال الأول: (02 نقطة)

- عرف المصطلحات التالية: المدرب العقلي، نموذج الشفرة الثلاثية، التصور الذهني، الصلابة الذهنية.

السؤال الثاني: (02 نقطة)

- ناقش لماذا الأصح: علم نفس الرياضة والتمرينات وليس علم النفس الرياضي؟

السؤال الثالث: (02 نقطة)

- ما نقاط القوة والضعف في نموذج Cs 4 من الصلابة الذهنية؟

السؤال الرابع: (04 نقاط)

- ناقش لماذا الأساطير المتعلقة بالتدريب على المهارات النفسية غير صحيحة.

السؤال الخامس: (05 نقاط)

- كنت تريد أن تبدأ برنامج التدريب على المهارات النفسية مع فريقك، وتقرر توظيف أخصائي نفسي رياضي للمساعدة في إدارة البرنامج. ناقش كيف يمكنك كمدرّب أن تتفاعل مع أخصائي علم النفس الرياضي. ماذا سيكون دورك في برنامج التدريب على المهارات النفسية؟ مناقشة القيود والمزايا لهذا النهج.

السؤال السادس: (05 نقاط)

- لقد عانى أحد لاعبيك من انخفاض في الثقة. صِف ما ستفعله وكيف ستساعد اللاعب بالتصور الذهني.