

جامعة محمد خيضر بسكرة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	قسم التدريب الرياضي/ التربية الحركية
المستوى: سنة ثانية ليسانس	امتحان السداسي الرابع	المادة: علم النفس الرياضي
التاريخ: الأربعاء 2024/05/23	المكان: القاعة 07/01	التوقيت: 10:00 - 11:30
		أستاذ المقياس: د. بن عيسى



السؤال الأول: (04.00 نقاط)

- اختر أربع مصطلحات ذات صلة بالمادة وعرفها.

السؤال الثاني: (03.00 نقاط)

في علم النفس الرياضي المعاصر، يوجد تمييز كبير بين نوعين من التخصصات، هما: علم النفس الرياضي الإكلينيكي، وعلم النفس الرياضي التربوي.

- ميّز بين هذين التخصصين ونوعية التدريب المطلوب لكلّ منهما.

السؤال الثالث: (03.00 نقاط)

كم عدد المرات التي رأيت فيها الرياضيون يُعزّون ضعف أدائهم لعوامل، مثل: فقدان التركيز أو التوتر تحت ضغط الجانب الذهني من اللعبة؟ ومع ذلك الأخطاء التي عادةً ما يقع فيها المدربون والرياضيون على حد سواء هي ببساطة محاولة تصحيح ضعف الأداء من خلال زيادة وقت التدريب، بالرغم من نقص الصفات البدنية في كثير من الأحيان ليس هو المشكلة الحقيقية؛ ولكن الافتقار إلى المهارات النفسية هو السبب.

- ناقش الأسباب التي تجعل المدربون والرياضيون في كثير من الأحيان يهملون التدريب على المهارات النفسية.

السؤال الرابع: (03.00 نقاط)

قدم (2006) Seligman، معلومات مفيدة للمدربين للتقليل من التشاؤم، وذلك باستخدام Ps 3.

- ناقش ذلك.

إليك السيناريو التالي:

فريق محمد لكرة السلة في المدرسة الثانوية متخلف بنتيجة 66-67، وفي آخر ثانية من المباراة، تم ارتكاب خطأ ضد محمد وتم إعطاؤه رميتين حرتين. في هذا التوقيت قام مدرب الفريق المنافس بطلب وقت مستقطع محاولةً منه لتبريد محمد ووضعته تحت الضغط. طلب مدرب محمد منه الاسترخاء وتسديد الرمية الحرة كما يفعل أثناء التدريب العملي، ولكن بالرغم من ذلك، يعرف محمد مدى أهمية الرمية الحرة بالنسبة لزملائه، ومدربه، والثانوية، وأصدقائه، والحضور من أفراد أسرته. بدأ محمد في التفكير في مدى بشاعة الشعور في حال خذله للآخرين، وبدأ هذا القلق بالتأثير عليه بدنيًا. أثناء اقترابه من خط الرمية الحرة، يشعر بتوتر في عضلات الكتف والذراعين. ونتيجة لذلك أسرع في التسديد، وافتقد التناغم عند التخلص من الكرة، وأخفق في تسديد كل من الرميتين الحرتين، وخسر فريقه المباراة.

في اليوم التالي أثناء التدريب، طلب المدرب من محمد التدريب أكثر على تسديد الرميات الحرة، وطلب منه البقاء بعد كل تدريب لتسديد 100 رمية حرة. يعتقد المدرب أن التمارين الإضافية سوف تساعد محمد على إتقانه وتحسين أدائه للرمية الحرة.

- فيما تتمثل مشكلة محمد الحقيقية؟

- كيف يمكنك مساعدته للتغلب على مشكلته؟