

اجابة نموذجية على امتحان السداسي الثاني (2023 / 2024)

الشرط الأول : (11ن)

ج1- تعريفات: * ع النفس الرياضي(1ن): "هو من العلوم الحديثة على المجتمعات العربية حيث يهتم المشتغلون به بالمهارات العقلية والنفسية المختلفة والتي تساعد الرياضيين على الوصول الى أعلى المستويات في الاداء التنافسي"

أو هو "هو أحد فروع علم النفس والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي من أجل تحقيق مستوى عال من الأداء والانجاز الرياضي الأفضل".

* الاعداد النفسي(1ن): " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الاقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ".

* الثقة بالنفس(1ن): هي "الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب فيه وهذا السلوك قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي".

أو هي "درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة".

أو هي " شعور داخلي اما تملكه أولا تملكه".

أو هي " درجة التأكد واليقين بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة".

* الأخصائي النفسي التربوي الرياضي(1ن): " ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي " وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على "أنه المدرب العقلي المسؤول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين".

ج2- تنقسم حالة قلق المنافسة الرياضية الى عدة حالات مرتبطة ببعضها، ومؤثرة في بعضها البعض هي:

- حالة قلق ما قبل المنافسة(0.5ن): وهي الأيام القليلة قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المسابقة.(0.5ن)

- حالة قلق بداية المنافسة(0.5ن): تعني فترة الساعات القليلة أو الدقائق عند وصول اللاعب إلى موقع المنافسة.(0.5ن)

- حالة قلق المنافسة(0.5ن): وهي فترة الاشتراك الفعلي للاعب في المنافسة أو المسابقة وما يصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات

في النتائج ومستوى الأداء، وتختلف هذه الفترة تبعا لنظام وزمن المسابقة من ثوان قليلة إلى العديد من الساعات.(0.5ن)

- حالة قلق ما بعد المنافسة(0.5ن): وهي التي تحدث بعد انتهاء المنافسة مباشرة وتتأثر بنوعية الأداء والتقييم الذاتي لأداء اللاعب، وخاصة عند حدوث

خبرات الفشل وعدم تحقيق الأهداف.(0.5ن)

ج3- تظهر حالة قلق ما قبل المنافسة في ثلاث حالات هي:

- حالة حمى البداية (0.5ن): هي عبارة عن زيادة في عمليات الاثارة في مراكز متعددة من المخ (التنشيط الفسيولوجي) وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف، مثال ذلك: عندما يشعر اللاعب بالرغبة في التبول قبل بداية المنافسة مباشرة، أو عندما يشعر بأن جزء من جسمه يؤلمه أو يعاني من شد عضلي... الخ. وفي هذه الحالة يكون اللاعب متوتر ومتسرع ويكون أدائه باستعجال وكثير الأخطاء. (0.5ن)

- حالة الالامبالاة (0.5ن): وهي عبارة عن هبوط في عمليات الاثارة وزيادة في عمليات الكف، مثال ذلك: عندما يكون قد حان وقت المنافسة ويشعر اللاعب بعدم الاستعداد للمنافسة أو عندما يكون اللاعب غير راغب في المشاركة في المنافسة. وفي هذه الحالة يكون اللاعب في خمول تقريبا وأدائه بطيء وكثير الأخطاء. (0.5ن)

- حالة الاستعداد للكفاح (0.5ن): وهي عبارة عن توازن بين عمليات الاثارة والكف في المخ، مثال ذلك: أن يشعر اللاعب بأنه مستعد وجاهز للمنافسة الى أكبر حد ممكن. وفي هذه الحالة يكون اللاعب نشيط ومستعد نفسيا ونادرا ما يخطئ. (0.5ن)

الشرط الثاني: أكمل العبارات التالية بملء الفراغ : (09ن)

- 1- المدرسة في العلم عبارة عن مذهب فكري يؤسسه عالم أو أكثر ويؤمن به علماء اخرون. (1ن)
- 2- ظهرت مدرسة التحليل النفسي في مطلع القرن 20 على يد العالم النمساوي فرويد. (1ن)
- 3- من أهم مسلمات المدرسة السلوكية أن دراسة ع النفس يجب أن تنصب على السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه بطريقة موضوعية. (1ن)
- 4- الجهاز الهضمي هو من أهم الأجهزة التي تتأثر بالقلق النفسي. (1ن)
- 5- القلق العصبي المزمن يكون عاملا أساسيا في نشأة الكثير من الامراض الجلدية. (1ن)
- 6- من الأعراض النفسية للقلق عدم الاستقرار، الشعور بانعدام الأمل والراحة النفسية، الحساسية المفرطة وسرعة الاستثارة والخوف الشديد. (1ن)
- 7- يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى 10 سنوات (1ن)
- 8- من مهام الاخصائي النفسي الاستشارات الاستشارية النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة. (1ن)
- 9- من واجبات الاخصائي انه يعمل على ازالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة. (1ن)