

## **\*ضع علامه ( صح ) او علامة ( خطأ ) اما كل عبارة :**

- 1- علم النفس الرياضى احد المجالات التطبيقية لدراسة علم النفس
- 2- الحاجة للشعور بالاستمتاع احد الدوافع الداخلية للممارسة الرياضية
- 3- الشخصية احد موضوعات علم النفس الرياضى
- 4- ترتبط دافعية الإنجاز بالرياضات الترفيهية
- 5- يتم الاعداد النفسى طويل المدى من سن مبكر لرياضى
- 6- مهاره الاسترخاء تعنى الاسترخاء العضلى للرياضى
- 7- ليس من الضروري استخدام القياسات النفسية لتقييم اللاعبين
- 8- تنمية الوعى بالذات احد مهام الاعداد النفسى للرياضيين
- 9- لا يوجد فرق بين اختصاصات مهنة الاخصائى النفسى الرياضى والطبيب النفسى
- 10- من اهداف علم النفس الرياضى التنبؤ بالظاهرة النفسية
- 11- الشخصية هي بناء عام يتصف به كل الرياضيين معا
- 12- مهاره الاسترخاء تعتبر احد تدريبات المهارات النفسية
- 13- علم النفس الرياضى يهتم بدراسة سلوك كل الكائنات الحية
- 14- طريقه الابعاد احد طرق الاعداد النفسى قصير المدى
- 15- يجب ان يلم الاخصائى النفسى الرياضى بمعلومات عن علم النفس الرياضى
- 16- الرياضه احد وسائل التنفيس الايجابى عن الطاقه
- 17- كلما زادت الاستثارة أدى الى تحسن مستوى أداء الرياضى
- 18- من الصعب ان يحل الذكاء الاصطناعى بدل من ذكاء الفرد
- 19- الاعداد النفسى مرتبط بالعوامل الشخصية للرياضى
- 20- وظيفه الدافعية الخارجية استمرار اللاعب في الممارسة الرياضية
- 21- الاعداد المتكامل للاعب هو الاعداد الخططى والمهارى فقط
- 22- علم النفس الرياضى علم مستقل عن علوم الرياضه الأخرى
- 23- مصر اول من صممت استاد رياضى مستخدمه الذكاء الاصطناعى فيه
- 24- تختلف استجابات اللاعبين للضغوط النفسية بالرغم من ان الموقف الضاغط واحد
- 25- الاعداد النفسى المباشر هو الاعداد النفسى قصير المدى

- 26-الدافع والدافعية وجهان لعملة واحدة
- 27-يمكن تحليل الخصائص النفسية لكل نشاط على حدة
- 28-الاخصائى النفسى الرياضى يقدم خدماتة للمدارس فقط
- 29-استخدام التدليك يفيد في الاعداد النفسى قبل المنافسة
- 30-عدد مرات التدريب الأسبوعية تعبر عن اتجاه الجهد للاعب
- 31-برامج الاعداد النفسى توجه للاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية
- 32-الضغوط النفسية مصدرها دائما الفرد نفسة
- 33-لا يمكن القول ان هناك علاقه بين البروفيل النفسى ونوع النشاط الرياضى
- 34-الحاجة للشعور بقيمه الذات احد الدوافع الخارجية للممارسة الرياضية
- 35-المدرب فقط هو الشخص المنوط به القيام بالاعداد النفسى لفريقه
- 36-كلما زادت الاستثارة عن المستوى الأمثل تحسن مستوى الأداء الرياضى
- 37-من العوامل المؤثرة في الاعداد النفسى ( البيئة )
- 38-الهدف من دراسة علم النفس الرياضى هو فهم وتفسير السلوك
- 39-تؤدى جرعات التدريب العقلى للاعب قبل الوحدة التدريبية فقط
- 40-تفضيل اللاعب المشاركة في نشاط معين يعبر عن شدة الجهد
- 41-التدريب على المهارات العقلية احد اهداف الاعداد النفسى قصير المدى
- 42-الضغوط دائما لها تاثير سلبى على الاداء
- 43-حتى الان لم يستخدم الذكاء الاصطناعى في الرياضه
- 44-الدافعية الداخلية تأخذ الصورة المادية في إصدارها
- 45-الاعداد النفسى للاعبى الصفوة وليس للاقى مستوى اخر
- 46-المنافسة الرياضية موقف اختبار لقدرات اللاعب البدنيه فقط
- 47-التحضير النفسى قبل المنافسة احد مهام الطبيب النفسى
- 48-من المهم ان يتعرف المدرب على الخصائص النفسية لكل نشاط
- 49-العوامل الشخصية من العوامل المحفزة للاعداد النفسى
- 50-المظاهر السلوكية تعنى استجابة الفرد للمثير

## اختار الإجابة الصحيحة من هذه البدائل \*:

- 1-التغيير المفاجئ للعادات اليومية قبل المنافسة احد طرق الاعداد النفسى  
أ- أوافق      ب- ربما      ج- لا اوافق
- 2-من السمات الشخصية المميزة للرياضيين  
أ-العدوانية      ب- الانبساطية      ج-تحمل التعب
- 3-يعتبر علم النفس من العلوم  
أ-الإنسانية      ب- البيولوجية      ج- الفسيولوجية
- 4-الدافعية الرياضية احد موضوعات علم النفس  
أ-العسكرى      ب- التربوى      ج- النفسى
- 5-من الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار مهنة الاخصائى النفسى الرياضى  
أ-الدافع للمهنة      ب- سمات الشخصية      ج- أ و ب معا
- 6-من مصادر الضغوط النفسية على الرياضى  
أ-البيئة      ب- جماعه الفريق      ج- أ و ب معا
- 7-الخوف من الفشل احد مصادر  
أ-سلوك المخاطرة      ب- القلق      ج-العدوانية
- 8-من وظائف الدافعية  
أ- تحديد شدة الجهد      ب- المظهر      ج- كل ما سبق
- 9-الاخصائى النفسى الرياضى خريج  
أ-طب      ب- كلية التربية الرياضيه      ج- مهنة تعتمد على الخبرة فقط
- 10-عدم معرفه المدرب بالطرق التربوية والنفسية تؤثر في  
أ-اتجاهاته      ب- علاقاته الاجتماعية      ج- لا شيء مما سبق
- 11-هو علم يهتم بدراسة سلوك الرياضى  
أ-علم نفس النمو      ب-علم النفس الاجتماعى      ج- لا شيء مما سبق
- 12-من الدوافع الداخلية للمشاركة الرياضية  
أ-المكافآت      ب- المتعه والاستمتاع      ج- لا شيء مما سبق
- 13-يسعى علم النفس الرياضى الى تطوير  
أ-اللاعب      ب- ولى الامر      ج- الجمهور الرياضى

14-من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية

أ-تأثيرات سلوكية      ب-تأثيرات صحية      ج-أ و ب معا

15-القلق يعتبر سمه ثابتة في الشخص الرياضى

أ-أوافق      ب- أحيانا      ج- لا اوافق

16-من عوامل نجاح الاعداد النفسى للرياضى

أ-خبرة اللاعب      ب-اقتناعه بهذا الدور      ج- أ و ب معا

17-تطبق مهاره الاسترخاء قبل مهاره التصور العقلى

أ-نعم      ب- لا      ج- اى منهما يسبق الاخر

18-إحلال الأفكار الإيجابية بدلا من السلبية احد الارشادات لتحسين

أ-الضغوط النفسية      ب- الدافعية الرياضية      ج- لا شيء مما سبق

19-القلق هو حاله

أ-لا شعوريه      ب- شعورية      ج- الاثنين معا

20-مجموعه الاستراتيجيات التي تستخدم في تدريب المهارات العقلية تسمى

أ-التدريب البدنى      ب- التدريب النفسى      ج- التدريب العقلى