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

1-علم النفس الرياضى احد المجالات التطبيقية لدراسة علم النفس

2-الحاجه للشعور بالاستمتاع احد الدوافع الداخلية للمارسة 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 الضرورى استخدام القياسات النفسية لتقييم اللاعبين

8-تنمية الوعى بالذات احد مهام الاعداد النفسى للرياضيين

9-لا يوجد فرق بين اختصاصات مهنه 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 لللاعب 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 لللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية

32-الضغوط النفسية مصدرها داءما 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 شده 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 للاى مستوى اخر

46-المنافسة الرياضية موقف اختبار لقدرات اللاعب البدنيه فقط

47-التحضير النفسي 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 الصحيحه من هذه البدائل :\***

1-التغيير المفاجى للعادات اليومية قبل المنافسة احد طرق الاعداد النفسى

أ- أوافق ب- ربما ج- لا اوافق

2-من السمات الشخصية المميزة للرياضيين

أ-العدوانيه 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 مهنه 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 وب 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 النفسي الرياضي خريج

أ-طب ب- كلية التربية الرياضيه ج- مهنه 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 للمشاركه الرياضية

أ-المكافات 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 التاثيرات السلبية للضغوط النفسية

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

15-القلق يعتبر سمه ثابته 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