



قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية

# بنك أسئلة استرشادية لمقرر علم النفس الرياضي

أحمد أبو  
عبد الله

الاستاذ الدكتور

عماد سمير محمود

أستاذ علم النفس الرياضي

وعميد كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

الدكتور

محمد السيد شاكر عباس

مدرس علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

بنك أسئلة استرشادية لمقرر علم النفس  
الرياضي لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية  
الرياضية جامعة أسيوط وغير مصرح ببيعها

السؤال الأول :- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

م	العبارة	العلامة
١	يسعى علم النفس الرياضى جاهداً من خلال التطبيق فى المجال الرياضى إلى تنمية الدافعية للرياضيين ودورها فى الأداء الرياضى لينعكس ذلك على الأداء والحماس للأفراد.	
٢	يساهم علم النفس الرياضى فى اكتشاف واختيار الرياضيين الموهوبين واتخاذ الإجراءات السيكولوجية التى تعاونهم على إظهار قدراتهم الحقيقية فى التدريب.	
٣	من أهمية علم النفس الرياضى بعض العناصر الأساسية منها الصحة النفسية والمساهمة فى البحث العلمى وتطوير السمات الشخصية.	
٤	الجماعة الرسمية هى جماعة تتكون داخل المنظمة الإجتماعية بشكل تلقائى نتيجة تواجد الأفراد فى مكان واحد لمدة طويلة.	
٥	الجماعة المرجعية هى جماعة تجمع بين أفرادها أواصر الصداقة والحب والمعرفة الشخصية	
٦	علم النفس التربوى هو الدراسة العملية لسلوك المتعلم فى مواقف تربوية	
٧	علم النفس الرياضى عبارة عن الدراسات العلمية للإنسان ككائن إجتماعى ويهتم هذا العلم بالخصائص النفسية للجماعات.	
٨	يساهم علم النفس الرياضى فى السعى إلى التنمية الاقتصادية للبلاد ولا يمكن أن نغفل التأثير الاقتصادى على البلاد وتأثر الحالة الاقتصادية بجميع دول العالم.	
٩	إن السلوك الرياضى للفرد هو فى كل الاحوال سلوك إنسانى يصدر من الإنسان أثناء ممارسة النشاط الرياضى فى جميع مراحل المختلفة.	
١٠	يمكن إعتبار أواخر الثمانينات من القرن العشرين نقطة انطلاق حاسمة فى مجال تطوير علم النفس الرياضى فى مصر.	
١١	تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ISSP وإقامة أول مؤتمراتها العلمية سنة ١٩٦٠م.	
١٢	يرجع تاريخ علم النفس الرياضى إلى عام ١٨٩٨م حيث اهتمت ألمانيا بدراسة نفسية للاعبى كرة القدم.	
١٣	فى سنة ١٩٨٥م تم تأسيس جمعية الإرتقاء بعلم النفس الرياضى التطبيقى AASP.	
١٤	فى سنة ١٩٦٨م تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضى والنشاط NASPAPA.	
١٥	تتصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التى اهتمت بمادة علم النفس الرياضى وتم تدريسها سنة ١٩٥١م.	
١٦	تعمل الرياضة بصفة خاصة وعلم النفس الرياضى بصفة عامة على تطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضى .	
١٧	الإهتمام بتحسين سلوك الأفراد يعمل على زيادة العلاقات المتبادلة بين الأفراد وتندرج تحت أهمية علم النفس وهى انثناء الموهوبين من الناحية النفسية.	
١٨	من أهداف علم النفس الرضى دراسة الدوافع التى تحرك السلوك الرياضى.	
١٩	تعتبر الدوافع من أهم الموضوعات التى يهتم علم النفس الرياضى بدراستها والبحث فيها.	
٢٠	إن علم النفس الرياضى يهتم بدراسة دوافع الفرد الرياضى فهو لا يهتم بدراسة الإستعدادات والقدرات الخاصة للرياضى.	

٢١	دراسة التعامل القائم بين الفرد الرياضى وبيئته الرياضية من العوامل المهمة التى تساعد على إعداد الفرد الرياضى داخل المنظومة الرياضية.
٢٢	من مباحث علم النفس الرياضى يبحث فى دراسة السلوك والتنبؤ بالسلوك وضبطه.
٢٣	من تعريف السلوك الرياضى هو ضبط السلوك الرياضى والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه على ما هو مرغوب فيه.
24	يهتم علم النفس الرياضى بدراسة ما يتم من تعامل بين الفرد الرياضى والبيئة الرياضية كالمؤسسات الرياضية والهيئات الرياضية .
٢٥	يهتم علم النفس الرياضى بدراسة ما يصدر عن الرياضى من نشاط عقلى يسيطر على الذكاء .
٢٦	تتباين القدرات والمهارات العقلية لدى الفرد الرياضى إذ لا يختلفون فى قدراتهم.
٢٧	يعتمد علم النفس على الأجنة وعلم التتاسليات فى فهم الدور الذى تلعبه الوراثة فى نضج الفرد ونموه.
٢٨	علم النفس يختص بالسلوك والخبرة الذى يتضح جلياً فى الأمور والتنظيمات الإجتماعية وتطورها وعلاقته بالجانب النفسى.
٢٩	علم النفس له صلة وثيقة بالعلوم التطبيقية الأخرى كالتربية فى ميدان التربية يدرس التأثيرات المتبادلة بين عقول المعلمين وغيرها.
٣٠	انفعال الغيرة انفعال مركب من حب التملك وشعور بالغضب لأن عائقاً ما وقف دون تحقيق غاية مهمة
31	من الأسباب المؤدية لحدوث الانفعال مستوى استعداد الفرد للمنافسات الرياضية
٣٢	يشير المستوي الرابع من الانفعال إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال وأقل شدة منه وتعرف بالحة المزاجية.
٣٣	يشير المستوي الرابع من الانفعال إلى العواطف بينما يشير المستوي السادس من الانفعال الي الوجدان
٣٤	يعتبر التأثير علي السلوك من التأثيرات السيكلوجية للانفعال لدي الفرد.
٣٥	سرعة التنفس من التأثيرات الفسيولوجية للانفعال لدي الفرد
٣٦	تتغير معدلات إفراز الغدد الصماء للهرمونات أثناء الانفعال كنتيجة للتأثيرات السيكلوجية للانفعال
٣٧	تعتبر التعبيرات الجسمية الخارجية من الوسائل التي نستدل من خلالها على انفعالات ومشاعر الأفراد
٣٨	التعبيرات الصوتية تظهر من خلال النغمة الصوتية وهي تعبر حالة الفرد الانفعالية
٣٩	يعد القدرة علي الاسترخاء أحد أهم العوامل لايجابية لمواجهة الانفعال.
٤٠	لا تتصل الانفعالات بحياة الفرد اتصالاً مباشراً وليس لها أهمية ويقتصر دورها فقط فإنها تدفع الانسان إلى العمل ومواصلته.
٤١	يرى أصحاب نظرية جيمس لانج أن الانفعالات تحدث عندما يحدث مثير في البيئة تغيرات فسيولوجية لدى الفرد.
٤٢	يرى أصحاب النظرية المعرفية أن الانفعال ينتج عندما يحدث مثير في البيئة أنماطاً من النشاط العصبي
٤٣	يرى أصحاب نظرية كانون بارد أن الانفعال يتكون من معلومات معقدة كثيرة من ضمنها معلومات عن الأحداث البيئية التي تصل إلى النخاع المخي عن طريق أعضاء الحس.
٤٤	يرى تومكينز أن التغيرات الفسيولوجية الداخلية وتعبيرات الوجه للانفعالات هي تغيرات تحدث بطريقة فطرية .
45	إستجابة متكاملة للكائن الحى لا تعتمد على الإدراك للموقف الخارجى أو الداخلى وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وهو تعريف فسيولوجيا الانفعال.

٤٦	يركز علم النفس الفسيولوجى بصورة أساسية على كل من التقييم النفسى والعلاج النفسى والدوائى فى الممارسة العملية.
٤٧	فى كثير من الدول يعتبر علم النفس الاكلينيكي العمود الفقري فى العلوم النفسية ومن المهن الطبية المعينة بالصحة النفسية .
٤٨	يعد الأخصائيون النفسيون الآن بمثابة خبراء فى مجال تقديم العلاج النفسى والعلاج الدوائى.
٤٩	علم النفس الاكلينيكي هو العلم الذى يدمج بين العلوم والنظريات وبين المعرفة الاكلينيكية بهدف فهم طبيعة القلق والضغوط.
٥٠	ذهان الهوس والاكتئاب هو اضطراب عقلى وظيفى يصيب انفعال المريض ووجدانه بنوع خاص وسواء بالمرح او الاكتئاب.
51	من الأعراض النفسية للقلق يصاب المريض بجميع مظاهر الانفعال التى تحدث عن طريق الجهاز العصبى وأن يكون منقبض النفس.
٥٢	يهتم علم النفس الهندسى أو الهندسة البشرية بتصميم آلات وأدوات العمل وتهيئة كافة ظروف العمل بما يتناسب مع شخصية الفرد.
٥٣	المريض يحس بدافع يدفعه إلى إبتان عمل معين مثل تكرار غسل يديه وهذا نوع من الهوس.
٥٤	علم النفس هو فرع نظرى وتطبيقي من فروع علم النفس الرياضى يهتم أساساً بالدراسات النظرية والإجراءات التطبيقية لمبادئ علم النفس.
٥٥	من طبيعة علم النفس يعتمد على مجموعة من المعارف المنشقة من البحث العلمى فى علم النفس ويركز على دراسة السلوك فى مجالات العمل المدرسى.
56	يهدف علم النفس الرياضى على توفير كم من الحقائق المنظمة والتعميمات التى يمكن أن تساعد المعلم.
٥٧	علم النفس الاجتماعى هو الدراسة العلمية لسلوك المتعلم فى أوضاع أو مواقف تربوية.
٥٨	الجماعة الثانوية هى جماعات كبيرة إلى حد لا يتوافر بين أعضائها الاتصال الشخصى .
٥٩	الجماعات الرسمية هى جماعة تتكون فى المنظمات الاساسية لتحقيق أهداف معينة مرتبطة بمصلحة تلك المنظمة.
٦٠	علم النفس التربوى يبحث فى الموضوعات المرتبطة بالنشاط الرياضى على مختلف مجالاته
٦١	علم النفس الرياضى هو فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة.
٦٢	فهم السلوك الرياضى وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضى والعوامل التى تؤثر فيه من ضمن أهداف علم النفس الرياضى.
٦٣	وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضى كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة فى سنة ١٩٧٠م.
٦٤	تظهر الروح المعنوية بوضوح فى الرياضات الجماعية
٦٥	توجد طريقتان لقياس الروح المعنوية احدهما مباشرة والاخرى غير مباشرة
٦٦	يعد قياس الاتجاهات من الطرق غير المباشرة لقياس الروح المعنوية
٦٧	يعد الاستقصاء من الطرق المباشرة لقياس الروح المعنوية
٦٨	تنظيم برامج جيدة بالتلفزيون للتشجيع على الروح المعنوية من مسؤوليات الإعلام الرياضى.

٦٩	تشجيع النقد البناء الإيجابي وليس الهادم السلبي من مسؤوليات الإعلام الرياضي .
٧٠	من مسؤوليات إدارى الفريق في مرحلة المنافسات الحصول على المعلومات الفنية والإدارية عن الفرق المنافسة.
٧١	من مسؤوليات الحكم أن يتمتع بالشخصية القوية والقرارات السليمة الحاسمة
72	التخطيط والتنظيم من مسؤوليات المدير الفني
٧٣	من الخصائص المميزة للمعد النفسي في المجال الرياضي القدرة علي الاتصال .
٧٤	يعد الاعداد المعرفي من الخدمات التطبيقية للمعد النفسي قبل بداية الموسم الرياضي.
٧٥	من الخصائص المميزة للمعد النفسي في المجال الرياضي القدرة علي النقص
٧٦	من الاسس التي يجب أن يراعيها المعد النفسي في المجال الرياضي الفروق الفردية فقط
٧٧	يشير مصطلح الفروق بين الجنسين الي أن هناك فروق بين الذكور والإناث في النواحي الجسميةوالفسيولوجية
٧٨	من الخدمات التطبيقية للمعد النفسي أثناء الموسم الرياضي العمل على تدعيم وزيادة الثقة بين اللاعبين
٧٩	من مهام المعد النفسي قبل بداية الموسم الرياضي اجراء الاختبارات النفسية لمحاولة التعرف على اللاعبين
٨٠	الجلسات الجماعية والفردية لتوفير المناخ الجيد من مهام المعد النفسي أثناء الموسم الرياضي
٨١	الاعداد النفسي هو إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي
٨٢	حالة حمي البداية يحدث فيها زيادة عمليات "التنشيط الفسيولوجي" في مراكز المخ المتعددة .
83	يحدث في حالة عدم المبالاة بالبداية هبوط في عمليات" الكف" التي تعمل على إبطال بعض الاثارات العصبية
٨٤	الارتخاء في معظم عضلات الجسم من الأعراض النفسية لحالة حمي البداية.
٨٥	من الأعراض الفسيولوجية لحالة حمي البداية شدة الاستثارة أو النزفة
٨٦	من النتائج المتوقعة لحالة حمي البداية سرعة الاستجابة التي تتميز بالدقة
٨٧	يعد بذل المزيد من الجهد من النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية
٨٨	تعتبر زيادة سرعة نبضات القلب من الأعراض الفسيولوجية لحالة حمي البداية
٨٩	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز من النتائج المتوقعة لحالة حمي البداية
٩٠	حالة الاستعداد للكفاح يحدث فيها زيادة في عمليات الكف في المخ والهبوط في عمليات الاستثارة الفسيولوجية.
٩١	يعد الخمول الحركي والميل إلى التناوب من الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة بالبداية
٩٢	يعد ضعف الإرادة على الكفاح والمثابرة من الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية
٩٣	فقد الميل للكفاح من النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية
٩٤	تميز الأداء الحركي بالبطء من النتائج المتوقعة لحالة لحالة حمي البداية
٩٥	من الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكير
٩٦	من النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكلل
٩٧	عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المناسب من النتائج المتوقعة لحالة حمي البداية
٩٨	من النتائج المتوقعة لحالة حمي البداية ظهور بعض الأخطاء الفنية التي ترتبط بأداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها
٩٩	في حالة الاستعداد للكفاح تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالتها الطبيعية المثالية
١٠٠	الاستثارة المعتدلة من الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح

١٠١	من الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح انخفاض تركيز الانتباه في المباراة
١٠٢	من الأعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد للكفاح تصور الفرد لما سيجري في المباراة
103	سرعة إدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة من النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح
١٠٤	الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة من النتائج المتوقعة لحالة حمي البداية
١٠٥	الحالة الانفعالية الإيجابية من الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح
١٠٦	يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما الإعداد النفسي ذو المدى الطويل و الإعداد النفسي ذو المدى القصير .
١٠٧	يسعى الإعداد النفسي إلى تطوير السمات النفسية الإرادية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين
١٠٨	يهدف الإعداد النفسي الطويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم خلال فترة محددة من الممارسة الرياضية
١٠٩	من التوجيهات العامة للمدربين في الإعداد النفسي طويل المدى العمل على زيادة الدافعية لدى الفرد الرياضي
١١٠	يقصد بالهادفية قدرة اللاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطوره الرياضي والسعي بجدية نحو تحقيقها
١١١	تُعد الثقة الرياضية العالية من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الإنجاز المنخفض.
١١٢	الاستقلالية أحد أهم السمات الإرادية التي ينميها الإعداد النفسي قصير المدى
١١٣	يعد إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي أحد طرق تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضي
١١٤	المثابرة تعني القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف
١١٥	تحمل المسؤولية تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية القوية مثل "حالات الفشل أو الهزيمة
١١٦	الخبرة التدريبية للاعب من العوامل التي يتوقف عليها الإعداد النفسي قصير المدى قبل المنافسة الرياضية
١١٧	يتضمن الإعداد النفسي قصير المدى نوعين هما الإعداد النفسي داخل الملعب وخارج الملعب.
١١٨	يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى الإعداد النفسي المباشر للاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية
١١٩	من العوامل التي يتوقف عليها الإعداد النفسي طويل المدى مستوى الطموح للاعب
١٢٠	ينقسم الإعداد النفسي قصير المدى (المباشر) إلى مرحلتين هما ليلة المباراة وصباح يوم المباراة.
١٢١	طريقة الإبعاد هي أن يعيش اللاعبون في جو المباراة وأن يعمل على التعايش الكامل في ظروف المباراة
١٢٢	يقصد بطريقة الشحن أن يتم إبعاد اللاعبين عن التفكير في المباراة أو المنافسة الرياضية تماماً
١٢٣	العوامل الانفعالية أحد العوامل الأساسية للإعداد النفسي للمدرب الرياضي
١٢٤	يعتبر مستوى الطموح أحد العوامل التي تعمل كدافع للمدرب لنقله إلى اللاعبين
١٢٥	قوة الإرادة تعد أحد أهم العوامل الانفعالية للإعداد النفسي للمدرب الرياضي
١٢٦	التباعد الاجتماعي أحد العوامل الاجتماعية للإعداد النفسي للمدرب الرياضي
١٢٧	تشكل شخصية المدرب الرياضي أحياناً مصدراً صعباً من مصادر الضغوط عليه
١٢٨	من الطرق الهامة لمواجهة الضغوط للمدرب الرياضي تحديد المسؤولية والواجبات الملقاة على عاتقه
١٢٩	من أهداف الإعداد النفسي للحكم الرياضي بناء وتنمية الدافعية الرياضية
١٣٠	من العوامل التي يجب مراعاتها عند عملية الإعداد النفسي للحكم المستوى العلمي والثقافي للحكام
١٣١	من الخطوات الهامة للتأهيل النفسي للحكم زيادة التوجيه التربوي والإرشادي النفسي الرياضي

١٣٢	تشكل مجريات واحداث المباراة مصدراً صعباً من مصادر الضغوط علي الحكام
١٣٤	يعرف علم النفس الرياضي بأنه ذلك العلم الذي يهتم بدراسة سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي.
١٣٥	يعد التنبؤ بما سيكون عليه السلوك مستقبلاً أحد أهم مباحث علم النفس الرياضي
١٣٦	كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس الرياضي عام ١٩٢٣م.
١٣٧	من المهام الاساسية لعلم النفس الرياضي تحقيق الصحة النفسية للرياضي
١٣٨	فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي ضمن أهداف علم النفس الرياضي.
١٣٩	يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف واختيار الرياضيين الموهوبين
١٤٠	يقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الرياضي من اقوال وأفعال وتصرفات في غضون الممارسة الرياضية.
141	يعد ضبط السلوك أحد أهم مباحث علم النفس الرياضي .
١٤٢	يعد عام ١٨٠١م هو العام الذي بدأت فيه البدايات الحقيقية لعلم النفس الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية
١٤٣	صدر أول كتاب في سيكولوجية التدريب في عام ١٩٢٧م.
١٤٤	دخل علم النفس الرياضي جمهورية مصر العربية علي يد محمد حامد الأفندي.
١٤٥	تنصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي وتم تدريسها سنة ١٩٥١م.
١٤٦	أعد جرفث أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوي في سنة ١٩٢٥
١٤٧	صدر أول كتاب في سيكولوجية الرياضة. في عام ١٩٢٨م علي يد سعد الدين جلال.
١٤٨	ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد شوله Schalle في ألمانيا عام ١٩٤٢م.
١٤٩	ظهر جيل جديد يمثل سعد جلال - محمد حسن علاوي وذلك في الثمانينات من القرن العشرين
١٥٠	من المباحث الأساسية لعلم النفس الرياضي دراسة التعامل القائم بين الفرد الرياضي وبيئته الرياضية
١٥١	الانفعالات حالة من التوتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية نتيجة مؤثر خارجي.
١٥٢	التعدد من خواص الانفعالات ويقصد بها أن حياة الفرد تمتلئ بالعديد من أنواع الانفعالات الايجابية والسلبية.
١٥٣	يشير المستوي الأول من الإنفعالات إلي المشاعر الحسية المستمرة بينما يشير المستوي الثاني إلي المشاعر الحسية البسيطة
١٥٤	الانفعالات حالة من التوتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية نتيجة مؤثر داخلي.
١٥٥	يقصد بذاتية الانفعالات أن حياة الفرد تمتلئ بالعديد من أنواع الانفعالات الايجابية والسلبية.
١٥٦	من أبعاد الانفعالات التعقيد والطابع الوجداني .
١٥٧	الزهو هو الإعجاب بالنفس والتعظيم والكبرياء والحديث عن النفس والذات دائماً بالفخر.
١٥٨	الكره انفعال تفرضه الطبيعة السوية للإنسان إذ يساعده على المواجهة إذا ما اعتدى عليه أحد.
١٦٠	من العناصر المكونة للانفعال المثير والاستجابة فقط .
١٦١	يعد استعداد الشخص من العوامل الهامة التي يتوقف عليها انفعاله.
١٦٢	الخصائص المميزة للانفعال مة الانفعال لدي الرياضي
١٦٣	انفعال الحب هو انفعال مركب فيه عناصر من الخجل والخوف، وهو يعتري الإنسان إذا خاف أن يرى الناس فيه ما يمكن أن يعاب.
١٦٤	التماسك بين أفراد الفريق الرياضي أحد أهم العوامل النفسية المؤثرة في الروح المعنوية .

١٦٥	المقابلة الشخصية من الطرق المباشرة لقياس الروح المعنوية في المجال الرياضي .
١٦٦	تعرف الروح المعنوية بأنها حالة من الحب ممتلئة بالحماس والتفاؤل من جميع أفراد جماعة الفريق للوصول للنجاح
١٦٧	المقاييس من الطرق المباشرة لقياس الروح المعنوية في المجال الرياضي .
١٦٨	من خصائص الروح المعنوية انه يمكن ملاحظتها في سلوك الأفراد واستجاباتهم النفسية
١٦٩	يعد توافق الفرد مع عمله له دور هام في ارتفاع وانخفاض معنوياته.
١٧٠	من مقومات الروح المعنوية الشعور بالإحباط والتماسك بين أفراد الجماعة.
١٧١	الروح المعنوية صفة جماعية وفردية إذ تمثل مجموعة العلاقات الإنسانية والإتجاهات الجماعية للأفراد نحو عملهم
١٧٢	أسهمت الحرب العالمية الأولى في ظهور مصطلح الروح المعنوية من أجل أداء أحسن للجنود.
١٧٣	يعد الشعور بالتقدم من العوامل النفسية للروح المعنوية
١٧٤	من مقومات الروح المعنوية روح الفريق فقط
١٧٥	من العوامل النفسية للروح المعنوية مكانة الأفراد في الجماعة
١٧٦	تعتبر المساواة في المنافع والتضحيات من خصائص الروح المعنوية
١٧٧	تدفع الروح المعنوية إلى المزيد من الجهد والعمل والنجاح إذا كانت عالية.
١٧٨	الروح المعنوية تكون سببا في قلة الجهد وضعف الإنتاج إذا كانت منخفضة.
١٧٩	من السمات الاستدلالية للروح المعنوية توافر مناخ اجتماعي نفسي مليء بالمحبة والألفة
١٨٠	من عناصر الروح المعنوية الإيمان بأهمية الأهداف التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها
١٨١	الإصرار على بلوغ الهدف من عوامل تحديد الهدف.
١٨٢	من مقومات الروح المعنوية الثقة في قوة وقدرة الفريق أو الجماعة
١٨٣	يعتبر حب العمل من العوامل النفسية للروح المعنوية
١٨٤	تعتبر العدالة من خصائص الروح المعنوية
١٨٥	يعتبر حب الزملاء من عناصر الروح المعنوية
١٨٦	تعتبر القناعة بالمدير الفني أحد طرق تنمية الروح المعنوية
١٨٧	من السمات الاستدلالية للروح المعنوية الاستعداد النفسي.
١٨٨	يتوقف انفعال الفرد علي عدة عوامل منها اعتياده علي الانفعال
١٨٩	دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي أحد أهم مباحث علم النفس الرياضي
١٩٠	من خصائص الانفعالات الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية والتغيرات الخارجية.
١٩١	تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً مختلفاً إذ تختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به.
١٩٢	التعدد تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر فهناك على سبيل المثال: الفرح والحزن والخجل والندم.
١٩٣	الاختلاف في الدرجة وهو قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان.
١٩٤	قد توصل توماس عن طريق التجارب التي أجراها إلى الرأى القائل بأن الانفعال يتوقف ويتأثر بالعوامل منها قوة الخصم الإتجازية.

١٩٥	من أسباب حدوث الانفعال قوة الخصم الانجازية واستعداد الرياضى للمنافسة وأهمية المباراة
١٩٦	نوعية الأحمال التدريبية فى فترة الاعداد ومستوى استعداد الفرد للمنافسات الرياضية تتدرج تحت أسباب حدوث الانفعال.
١٩٧	يرى تشيرينكسى أنه يمكن تصور الانفعالات كأحد العمليات الوجدانية فى ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية.
١٩٨	من مستويات الانفعالات المستوى الثالث وهو تأثير العوامل الخارجية للانفعال وجهاز الفريق
١٩٩	من مستويات الانفعالات الحالة المزاجية والعواطف والمشاعر الحسية المستمرة والبسيطة
٢٠٠	تعدد الأسباب المؤدية إلى حدوث حالة الانفعال فقد ذكر "برنى" أنه بجانب العوامل الذاتية مثل : الموقف الداخلى تجاه المنافسة والتمرس وخبرة الاشتراك فى المباريات.
٢٠١	المزاج كسمة يشتمل هذا المستوى على الاهتمام بالانشطة التى يحبها الفرد ويستغرق فى ممارستها وقتاً طويلاً.
٢٠٢	الشخص متغير المزاج يعبر عن انفعالاته فى سلوكه العام مثل الاكتئاب والقلق فالانفعالات حالة حادة من الاضطراب أما المزاج فهو حالة مزمنة.
٢٠٣	الانفعال هو عملية انفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الاضطراب الوجدانى التى تستغرق فترة زمنية قصيرة.
٢٠٣	الانفعالات الأولية هو الإجهاد الذى يؤثر على بناء الجسم وخاصة فى الاجزاء السطحية منه يحاول الفرد التخلص منه والابتعاد عنه.
٢٠٤	يرتبط نضج الشخص بقدرته على التحكم فى انفعال الغضب الذى يفقده القدرة على حسن مواجهة الموقف.
٢٠٥	يؤدى الانفعال فى كل من حالتى الخوف والغضب إلى زيادة النشاط أى يمكن استخدامه فى مواقف الخطر المخيفة .
٢٠٦	حركة الامعاء وانفعال والكلتين وانفعال والغدد الصماء من تأثير الجسمى الخارجى والداخلى
٢٠٧	تعد قدرة الفرد على تقييم ذاته من أكثر الجوانب المركزية فى بنائه السكولوجى وعملية تقدير الذات هى عملية دالة للمتغيرات الشخصية .
٢٠٨	يشير الخزى إلى حالة منخفضة من تقدير الذات أما الشعور بالذنب فيشير إلى استجابة انفعالية أكثر ارتباطاً بانتهاك المعايير .
٢٠٩	من التأثيرات والنتائج المصاحبة للانفعالات التأثير الفسيولوجى وهو من أمثاله السلوك والتفكير والصحة النفسية.
٢١٠	التنفس وضغط الدم من التأثير الفسيولوجى للانفعال إما الحركات التعبيرية للوجه والصوتية من التأثير الخارجى.
٢١١	يعتبر توتر العضلات من الأعراض المصاحبة للانفعال فقد يرتعش الفرد أثناء الانفعال الشديد .
٢١٢	تتغير وظائف الكلية ونسبة الماء والاملاح فى الجسم تبعاً لتغير الحالة الانفعالية ففى حالات التهيج والخوف الشديد تقل نسبة التبول.
٢١٣	تتغير معدلات إفراز الغدد الصماء للهرمونات أثناء الانفعال فمثلاً تنشط الغدتان المجاورتان للكلتين فى حالات الغضب والخوف.
٢١٤	إن سرعة النبض قد تقل أثناء الانفعال من ٣٠ إلى ٧٠ نبضة فى الدقيقة كما أوضحت بعض التجارب التى أجريت على عينات من الطلبة.
٢١٥	لا يتغير معدل التنفس وزمن الشهيق والزفير حسب الحالة الانفعالية فنجده لا ينقطع برهة من الزمن فى حالات

	الدهشة.	
٢١٦	ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل أجزاء الجسم فكثيراً ما تلاحظ في حالات الفرح والسرور عند إصابة هدف أثناء المنافسات الرياضية.	
٢١٧	الطاقة الانفعالية والنظرة المرحية والمواقف تتدرج تحت كيفية مواجهة الانفعالات.	
٢١٨	تجنب التفكير في أمور المهمة أثناء الانفعال لأن الانفعال يعطل ويشل قدرة الانسان على رؤية الأشياء على وجهها الصحيح من خلال النظرة المرحية.	
٢١٩	يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الانسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة للتخلص من هذه الطاقة في مواجهة الانفعال عن طريق الطاقة الانفعالية.	
٢٢٠	تظهر الحالات التعبيرية الصوتية من خلال النغمة الصوتية للكلام في الضغط على بعض الكلمات المعينة .	
٢٢١	أسهمت الحرب العالمية الأولى في نشء الروح المعنوية من أجل أداء حسن كما أدت أيضاً إلى نمو الخدمات المعنوية بين الخدمات العسكرية.	
٢٢٢	الروح المعنوية صفة جماعية وفردية إذ تمثل مجموعة العلاقات الإنسانية والإتجاهات الجماعية للأفراد نحو عملهم ونحو علاقتهم.	
٢٢٣	الروح المعنوية حالة من الحب ممتلئة بالحماس والإصرار والتقاؤل من جميع أفراد جماعة الفريق للوصول للنجاح والتفوق.	
٢٢٤	هناك عناصر لمقومات الروح المعنوية وهي الشعور بالإحباط والتماسك بين أفراد الجماعة.	
٢٢٥	يفترض أن جماعات الفريق التي ترتفع معنويتها تحقق أهدافها بحد أقصى من الخلاف الداخلي.	
٢٢٦	من ضمن العوامل النفسية المؤثرة على الروح المعنوية وهم الفهم المتبادل لجميع أفراد الفريق والمساواة في المنافع والتضحيات.	
٢٢٧	لا يتحمل الأفراد الحرمان والصعوبات إذا تعرضوا جميعاً لنفس الظروف.	
٢٢٨	عندما يعمل جماعات الفريق معاً تكون الروح المعنوية عند قمتها إذا سمح للأفراد وشجعوا على المشاركة في تحقيق الهدف المشترك.	
٢٢٩	يتفق علماء النفس على أهمية هذا العمل وهو الشعور بالتقدم كدافع للفرد على بذل طاقة أقل في النجاح والتقدم.	
٢٣٠	يستجيب المدير الفني عادة بطريقة جيدة عندما يفشل الأفراد أو الفريق في تحقيق الأهداف المطلوبة.	
٢٣١	أثبتت تجارب وسترن إيكترينك أن الإنتاج يقل عندما يشعر الأفراد بالحرية للتحدث مع الآخرين.	
٢٣٢	هناك مجموعة من العوامل التي ينبغي قياسها في مجال الروح المعنوية وهي شعور الفرد بالإنتماء للعمل فقط.	
٢٣٣	الاعتراف بوجود المنافس وشعور الفرد بأنه مقبول من الجماعة من ضمن قياس الروح المعنوية.	
٢٣٤	تعتبر المقابلة الشخصية مع اللاعبين وسيلة اساسية لدراسة السمات الشخصية المتصلة بمعنوياتهم وبهذه الوسيلة تتم المقابلة مع اللاعبين.	
٢٣٥	تعتبر وظيفة التخطيط أهم وظائف المدير الفني وبدونه لا يمكن إثراء بقية الوظائف لجميع أفراد الفريق.	
٢٣٦	من مسؤوليات المدير الفني أن يعامل الحكام وأفراد الفريق المقابل بالاحترام الذي يستحقونه.	
٢٣٧	ألا يفقد أعصابه ويبدأ في العدوان على منافسه أثناء المباراة وخاصة في حالة الهزيمة من مسؤوليات المدير الفني.	
٢٣٨	أن يوعى الجمهور أن التشجيع السليم يساعد اللاعبين على الفوز من مسؤوليات اللاعب.	
٢٣٩	من مسؤوليات الحكم في مرحلة الإعداد الحصول على جدول المباريات وشروط البطولات.	

٢٤٠	أن يبدو واسع الصدر مع الجميع وخاصة إذا ما وجه له الجمهور بعض النقد من مسؤوليات إدارى الفريق.
٢٤١	أن يتذكر أن مسؤوليته تنحصر فى لاعبي المباراة بصفة أساسية من مسؤوليات الحكم.
242	من مسؤوليات إدارى الفريق مرحلة المنافسات الحصول على المعلومات الفنية والإدارية عن الفرق المنافسة.
٢٤٣	من مسؤوليات أدارى الفريق فى مرحلة الإعداد حجز أماكن الإقامة فى حالة المباريات الخارجية.
٢٤٤	من مسؤوليات إدارى الفريق فى مرحلة الإعداد الإشراف على التغذية سواء أثناء التدريب أو المباريات الودية.
٢٤٥	فى مرحلة المنافسات إجراءات التبديل أثناء المباريات.
٢٤٦	فى مرحلة ما بعد المنافسات التأكيد على إنهاء جميع المستحقات المالية للاعبين والجهاز.
٢٤٧	إنهاء الإجراءات الإدارية الخاصة بإعارة بعض اللاعبين القدامى تكون فى مرحلة الإعداد الخاصة بإدارى الفريق.
248	عمل تقرير شامل بالموسم الرياضى وموقف الفريق فى مرحلة ما بعد المنافسات.
٢٤٩	أن يستخدم حكماً أكفاء لكل نواحي النشاط الرياضى من مسؤوليات إدارى الفريق.
٢٥٠	أن ينظم المباريات بالاتفاق مع المدرب من مسؤوليات الحكم.

### السؤال الثاني : الاختيار من متعدد

١- هي طريقة يتم فيها معايشة اللاعبين جو المباراة وأن يعمل على التعايش الكامل في ظروف المباراة.....

(أ- طريقة الابعاد      ب - طريقة الشحن      ج- التديك

٢- حالة يزداد فيها عمليات "التنشيط الفسيولوجي" فى مراكز المخ المتعددة.....

(أ- الاستعداد للكفاح      ب - حمي البداية      ج- عدم المبالاه بالبداية

٣- هو "إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.....

(أ- الاعداد النفسي      ب - الاعداد النفسي قصير المدى      ج- الاعداد النفسي طويل المدى

٤- ضعف التذكر من الاعراض النفسية لحالة.....

(أ- حمي البداية      ب - الاستعداد للكفاح      ج- عدم المبالاه بالبداية

٥- الشعور بالخوف من المنافس الاعراض النفسية لحالة.....

(أ- حمي البداية      ب - الاستعداد للكفاح      ج- عدم المبالاه بالبداية

٦- حالة يزداد في عمليات الكف في المخ والهبوط في عمليات الاستثارة الفسيولوجية.....

(أ- عدم المبالاه بالبداية      ب - الاستعداد للكفاح      ج- حمي البداية

٧- السلبية وعدم القدرة على المبادأة من ..... لحالة عدم المبالاه بالبداية

(أ- الاعراض الفسيولوجية      ب - النتائج      ج- الاعراض النفسية

- ٨- حالة تتميز بالتوازن التام وتكون جميع أجهزة الجسم في أتم استعداداتها المثالية.....
- (أ- عدم المبالاه بالبداية      ب - الاستعداد للكفاح      ج- حمي البداية
- ٩- القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود وبصورة تتضح فيها مظاهر المبادأة والإبداع.....
- (أ- الهادفية      ب - الاستقلالية      ج- الثقة بالنفس
- ١٠- القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة والانفعالية.....
- (أ- الاستقلالية      ب - ضبط النفس      ج- الثقة بالنفس
- ١١- حالة من التعب والإجهاد نتيجة الأعباء التي تقع على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها والوفاء بها....
- (أ- التوتر النفسي      ب - الضغط النفسي      ج- القلق النفسي
- ١٢- التفاعل الاجتماعي من العوامل ..... للاعداد النفسي المدرب الرياضي .
- (أ- العوامل الانفعالية      ب - العوامل الاجتماعية      ج- العوامل العقلية )
- ١٣- فى سنة..... تجربة تربلت على لاعبي الدراجات والتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردى والجماعى وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.
- ( ١٨٠١م - ١٨٩٨م - ١٩٠١م )
- ١٤- يرجع تاريخ علم النفس الرياضى إلى عام..... حيث اهتمت ألمانيا بدراسة نفسية للاعبى كرة القدم.
- ( ١٨٠١م - ١٩٠١م - ١٨٩٨م ) .
- ١٥- فى سنة..... ظهر كتاب جيسيراند الذى تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم.
- ( ١٩٠١م - ١٩١٣م - ١٩٠٣م ) .
- ١٦- فى سنة ١٩٢٣م كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والتي قام بها ..... لطلاب جامعة إلينوى.
- ( تربلت - جرفث - دى كوبرتن ) .
- ١٧- فى سنة ١٩٦٠م بأ الإهتمام بمجال دراسة السلوك الحركى مثل دراسة جون لوثر .....
- (بجامعة كاليفورنيا - بجامعة بنسلفانيا - بجامعة إنديانا )
- ١٨- فى سنة..... ظهرت الأعمال العلمية الجادة فى علم النفس الرياضى على يد كل من شوله وروديك.
- ( ١٩٢٦م - ١٩٢٨م - ١٩٤٢م )

- ١٩- فى سنة..... تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ISSP وإقامة أول مؤتمراتها العلمية  
( ١٩٤٢م - ١٩٦٥م - ١٩٦٠م ).
- ٢٠- تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ISSP وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية فى.....  
( روما - أمريكا - ألمانيا ).
- ٢١- تقام المؤتمرات للجمعية علم النفس الرياضى بصفة دورية كل..... سنوات متزامنة مع الدورات  
الأولمبية  
( ثلاثة - أربعة - خمسة )
- ٢٢- فى سنة..... أعد جرفث أول كتاب فى سيكولوجية الرياضة.  
( ١٩٢٦م - ١٩٢٨م - ١٩٣٠م )
- ٢٣- فى سنة..... تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفس- حركى وعلم النفس الرياضى.  
( ١٩٦٦م - ١٩٦٨م - ١٩٦٩م ).
- ٢٤- فى سنة..... قام د/علاوى بإعداد مؤلف " علم النفس الرياضى- الجزء الأول" متضمنا موضوعات  
عن النمو الحركى والدافعية فى التربية الرياضية.  
( ١٩٦٧م - ١٩٧١م - ١٩٧٥م )
- ٢٥- يهتم علم النفس الرياضى ب..... بجانب الصحة البدنية فى وقت واحد.  
( المستوى الرياضى - الصحة النفسية - السمات الشخصية )
- ٢٦- من أهمية علم النفس الرياضى.....  
(رفع المستوى الرياضى - دراسة الدوافع التى تحرك السلوك- ضبط السلوك الرياضى)
- ٢٧- من أهداف علم النفس.....  
( التنبؤ بالسلوك- الدوافع - الميول والرغبات )
- ٢٨- من مباحث علم النفس الرياضى.....  
( السلوك الرياضى - التنبؤ بالسلوك- دراسة الاستعدادات والقدرات )
- ٢٩- من الامراض (السيكولوجية) النفسية.....  
( العدوانية - الفصام- التنفس )

٣٠- يشير..... إلى أن علم النفس الرياضى يعد وليد علم النفس العام والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية.

( كروى - سميث- هنرى )

٣١- فى سنة..... أشار جيل إلى أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم.

( ١٩٨٦م - ١٩٨٢م - ١٩٨٥م )

٣٢- فى سنة ١٩٨١م أشار..... إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضى كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة.

( كروى - سميث- هنرى )

٣٣- هو اضطراب عقلى وظيفى يصيب انفعال المريض ووجدانه بنوع خاص سواء بالمرح أو الاكتئاب.

( ذهان الهوس - الهوس - الاكتئاب )

٣٤- من أعراضه الحزن الشديد والنظرة السوداوية للحياة وصعوبة التفكير والبطء الحركى النفسى.

( الهوس- الاكتئاب - القلق العصابى )

٣٥- يظهر المصاب بالقلق العصابى شديد الحساسية الانفعالية ويكون كثير الحركة وعدم الاستقرار

( اعراض نفسية- اعراض جسمية- اعراض فسيولوجية )

٣٦- من الاشكال الهندسية النفسية ذات المدلول النفسى هؤلاء الناس دائماً ما يكونون فى المقدمة فليدهم طاقات جبارة وهم دائماً للأمام.

(المربع- المثلث - المستطيل )

٣٧- من الأشكال الهندسية النفسية ذات المدلول النفسى هؤلاء الناس يكون لديهم توجهات معينة ومحددة ومتعددي العلاقات فهم لا يحبون كلمة "لا"

( المستطيل - الدائرة- المثلث )

٣٨-..... هو فرع نظى وتطبيقاتى من فروع علم النفس يهتم اساساً بالدراسات النظرية والإجراءات التطبيقية لمبادئ علم النفس .

( علم النفس الرياضى- علم النفس التربوى- علم النفس الهندسى )

٣٩- ..... يبحث فى الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى على مختلف مجالاته

( علم النفس الرياضى- علم النفس الاجتماعى- علم النفس التربوى )

٤٠-..... سيكون عليه السلوك الرياضى وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية

( ضبط السلوك- التنبؤ - فهم السلوك ) التنبؤ

٤١-..... هى جماعات يرجع إليها الفرد فى تقويم سلوكه الاجتماعى

( الجماعة الأولية- الجماعة المرجعية- الجماعة الثانوية )

٤٢-..... هى جماعة تجمع بين أفرادها أوأصر الصداقة والحب والمعرفة الشخصية.

(الجماعة الثانوية- الجماعة الرسمية- الجماعة الأولية)

٤٣-..... هو حالة توتر فى الكائن الحى التى تصحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية

( الانفعال - العدوان - القلق )

٤٤- الانفعالات تساعد على ..... الذى يسهم فى استمرارية الإنسان فى الحياة.

( تحديد السلوك- توجيه السلوك - كل ما سبق )

٤٥- يتوقف انفعال الإنسان على أربعة عوامل منها ..... وهو يتوقف على حالته العصبية .

(المثير - حساسية الشخص- استعداده للانفعال)

٤٦- ..... هى رد الفعل الذى يقفه الكائن الحى من الإثارة فنحن نبكى فى الحزن ونضحك فى الفرح

(الإنسان - المثير- الاستجابة )

٤٧- تختلف الاستجابات الانفعالية فى الفترة الزمنية التى تستغرقها فالاستجابة للألم من مستوى معين .

( الطابع الوجدانى - الشدة - مدة الانفعال )

٤٨- ..... انفعال يحدث فى النفس لتوقع ما يرد من المكروه أو يفوت من المحبوب.

( الخوف - الغضب - الكره )

٤٩- ..... انفعال تفرضه الطبيعة السوية للإنسان إذ يساعده على المواجهة إذا ما اعتدى عليه .

(الخوف - الغضب - الكره)

٥٠- ..... انفعال مركب من حب التملك وشعور بالغضب لأن عائقاً ما وقف دون تحقيق غاية مهمة.

(الغيرة - الكره - الخوف)

٥١-..... تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً إذ تختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء

المادية المحيطة به.

( الاختلاف فى الدرجة- التعدد - الذاتية )

٥٢- ..... تمتلئ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها ولا حصر فهناك على سبيل

المثال الفرح والحزن

( الذاتية - التعدد- الإختلاف فى الدرجة )

٥٣- يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه فى منافسة رياضية أو لنجاحه فى الامتحان.

( الذاتية - التعدد- الإختلاف فى الدرجة )

٥٤- توصل تشيرينسكى عن طريق التجارب التي أجراها إلى الرأى القائل بأن الانفعال يتوقف

( قوة الخصم - تأثير جماعة الفريق- التعدد )

٥٥- يعد مستوى استعداد الفرد للمنافسات الرياضية من..... الانفعال

( أسباب - مستويات- خصائص )

٥٦- تعد الحالة المزاجية من ..... للانفعال وهى تشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال

( مستويات - خصائص - أسباب )

٥٧- يستخدم هذا المفهوم فى كل من الطب النفسى وعلم النفس الاكلينيكى ومنه حالات الاكتئاب الشديدة

( العواطف- الوجدان- الانفعالات )

٥٨- يقصد به أن هناك نمطاً انفعالياً مزمناً أو سمة من سمات الشخصية تتسم بقدر كبير من الاستقرار

والثبات

( العواطف - المزاج كسمة - الوجدان )

٥٩- هو أحد مستويات الإنفعال الذى يشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال.....

( المستوى الأول- المستوى السابع- المستوى الرابع )

٦٠- تنقسم الانفعالات فى المجال الرياضى إلى نوعين هما.....

(إيجابية وسلبية - نافعة وضارة- كل ما سبق)

٦١- ..... هو الذى أشار بأن الانفعال يتأثر بعدة عوامل منها أهمية المباراة.

(هنرى - كلارك- تشيرينسكى )

٦٢- من التأثيرات النفسية المصاحبة للانفعالات.....

(التفكير - ضغط الدم - الحركات التعبيرية)

٦٣- شعور متعلق بالروح أو الحماس ويشير إلى الجو العام المحيط بالعمل.....

(الانفعال - العدوان - الروح المعنوية)

التماسك بين أفراد الجماعة من ضمن عوامل ..... الروح المعنوية

(مقومات - عناصر - طرق قياس )

٦٤- أسهمت ..... فى نشء الروح المعنوية من أجل أداء حسن كما أدت أيضاً إلى نمو الخدمات المعنوية بين الخدمات العسكرية.

( الحرب العالمية الأولى- الحرب العالمية الثانية - كل ما سبق )

٦٥- ..... التى ترتفع معنوياتها تحقق أهدافها بحد أدنى من الخلاف الداخلى وأن ما يدفعهم لإنجاز أعمالهم دافع إيجابى.

(جماعة الفريق- المشاركة - الثقة فى القيادة)

٦٦- ..... من العوامل النفسية التى تؤثر على الروح المعنوية.

( المساواة - التماسك- روح الفريق )

٦٧- هى تحمل الأفراد الحرمان والصعوبات إذا تعرضوا جميعاً لنفس الظروف.....

(الشعور بالتقدم - المساواة - المشاركة)

٦٨- أثبتت تجارب..... أن الانتاج يزيد عندما يشعر الافراد بالحرية للتحدث مع الآخرين

( وسترن إليكتريك - تشيرينكسى - جرفث )

٦٩- يمكن ملاحظتها فى سلوك الأفراد واستجاباتهم النفسية من ..... للروح المعنوية

( مقومات - خصائص - السمات )

٧٠- الإيمات بأهمية الأهداف التى تسعى المؤسسة إلى تحقيقها من..... للروح المعنوية

( عناصر - سمات - خصائص )

٧١- الإحساس بإمكانية تحقيق الأهداف من ..... للروح المعنوية

( عناصر - تحديد الهدف - الثقة بالقيادة )

٧٢- من عناصر الروح المعنوية.....

( الشعور بالتعاون - الاستعداد النفسى - حب العمل )

٧٣- تعتبر ..... مع اللاعبين وسيلة أساسية لدراسة السمات الشخصية المتصلة بمعنوياتهم .

(الانتماء- المقابلة الشخصية- قياس الاتجاهات)

٧٤- من طرق قياس الروح المعنوية.....

( مباشرة وغير مباشرة - إيجابية وسلبية - كل ما سبق )

٧٥- المهارات النفسية والتخطيط من مسؤوليات.....

( اللاعب - المدير الفني - الحكام )

٧٦- ألا يمتلكه الغرور إذا فاز أو يسيطر عليه اليأس إذا هزم من مسؤوليات.....

( الحكام - اللاعب - المدير الفني )

٧٧- من مسؤوليات..... أن يبدو في الملعب صديقاً للجميع مهتماً ومتعاوناً مع مساعديه

( الحكم - إدارى الفريق - اللاعب )

٧٨- من مسؤوليات إدارى الفريق فى مرحلة..... إنهاء الإجراءات المالية والإدارية مع حكام المباراة.

( الإعداد - المنافسات - ما بعد المنافسات )

٧٩- من مسؤوليات ..... أن يرى أن معاملة الجمهور يجب أن تكون بمنتهى الحذر والحيطة

( حكام - مدرس التربية الرياضية - اللاعب )

٨٠- من مسؤوليات..... البحث عن التصرفات الطيبة التى تظهر من جانب اللاعبين فى أثناء

المباريات

( مدرس التربية الرياضية- المدير الفني - الإعلام الرياضى )

٨١-..... أن يكون متصل باستمرار بجميع الأندية المتبارية دون تفرقة.

(الإعلام الرياضى- المدير الفني - الحكم)

٨٢- يعد عام ١٨٠١م هو العام الذي بدأت فيه البدايات الحقيقية لعلم النفس الرياضى فى .....

(أ-المانيا ب- روسيا ج- جمهورية مصر العربية)

٨٣- من أهداف علم النفس الرياضى .....

(أ-ضبط السلوك الرياضى ب- دراسة الاستعدادات ج- دراسة النشاط العقلي للفرد)

٨٤- كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس الرياضى على يد العام

(أ-جرفت ب- هارا ج- فرويد )

٨٥- دخل علم النفس الرياضى جمهورية مصر العربية على يد

(أ-محمد حامد الافندي ب- محمد حسن علاوي ج- سعد جلال )

٨٦- من مهام علم النفس الرياضى.....

(أ-تطوير السمات الشخصية ب- ثبات المستوي الرياضى ج- ل ما سبق

٨٧- صدر أول كتاب فى سيكولوجية الرياضة. فى عام ١٩٢٨م على يد سعد الدين جلال.

- (أ-سعد جلال ب- محمد علاوي ج- جرفث )
- ٨٨- ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي عام ١٩٤٢ علي يد كل من
- (أ-هارا ب- جرفث ج- شوله )
- ٨٩- صدر أول كتاب في سيكولوجية التدريب في عام ١٩٢٧م.
- (أ-١٩٢٧ ب- ١٩٢٨م ج- ١٩٢٦ )
- ٩٠-..... كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو أقوال أو تصرفات في غضون الممارسة الرياضية.
- (أ-الخبرة ب- السلوك ج- كل ما سبق )
- ٩١-..... هي القوى الداخلية التي تحرك الفرد نحو تحقيق هدف معين..
- (أ-الاستعدادات ب- الدوافع ج- الميول )
- ٩٢-السعي إلى الاستثمار الرياضي أحد.....علم النفس الرياضي.
- (أ-الاستعدادات ب- الدوافع ج- الميول )
- ٩٣-تم تدريس مادة علم النفس الرياضى بجمهورية مصر العربية سنة.....
- (أ-١٩٢٧ ب- ١٩٥١م ج- ١٩٢٦ )
- ٩٤-من الخصائص المميزة للانفعال .....
- (أ-مدة الانفعال ب- شدة الإنفعال ج- التعدد )
- ٩٥-يعد الطابع الوجداني من ..... الانفعالات .
- (أ-خصائص الانفعالات ب- أنواع الإنفعالات ج- أبعاد الإنفعالات
- ٩٦-من العناصر المكونة للانفعال .....
- (أ-المثير ب- الاستجابة ج- كل ما سبق )
- ٩٧-تعد التعبيرات الصوتية من التأثيرات ..... للانفعالات.
- (أ- الفسيولوجية ب - السيكلوجية ج- الجسمية)
- ٩٨-.....حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية نتيجة مؤثر خارجي.
- (أ- الانفعالات ب - التوتر النفسي ج- القلق)
- ٩٩-تمثل العواطف أحد المستويات الهامة للإنفعال وهو المستوي .....
- (أ- السادس للانفعال ب - الخامس للانفعال ج- الرابع للانفعال)
- ١٠٠-يمثل الوجدان أحد المستويات الهامة للإنفعال وهو المستوي .....

(أ- الخامس للانفعال      ب - السادس للانفعال      ج- الرابع للانفعال)

١٠١- يمثل رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الإثارة.....

(أ- الاستجابة      ب - المثير      ج- الموقف)

١٠٢- الإعجاب بالنفس والتعاضم والكبرياء والحديث عن النفس والذات دائماً بالفخر

(أ- الحب      ب - الزهو      ج- التعجب)

١٠٣- انفعال تفرضه الطبيعة السوية للإنسان إذ يساعده على المواجهة إذا ما اعتدى عليه أحد.....

(أ- الكره      ب - الغضب      ج- الخوف)

١٠٤- انفعال مركب من حب التملك والشعور بالغضب لأن عائقاً ما وقف دون تحقيق غاية مهمة.....

(أ- الحب      ب - الغيرة      ج- الخوف)

١٠٥- قوة الخصم تعد أحد..... للانفعال .

(أ- خصائص      ب - اسباب      ج- أبعاد)

١٠٦- الشعور بالتقدم من ..... للروح المعنوية .

(أ- مقومات      ب- عناصر      ج- العوامل النفسية )

١٠٧- من خصائص الروح المعنوية.....

(أ- متدرجة ومتنوعة      ب- تدفع لبذل الجهد أو قلته      ج- كل ماسبق )

١٠٨- من عناصر الروح المعنوية.....

(أ- روح الفريق      ب - المشاركة      ج- تحديد الهدف )

١٠٩- تعد مقاومة الإحباط من ..... الروح المعنوية

(أ- عناصر      ب- عوامل      ج- مقومات )

١١٠- من الطرق غير المباشرة لقياس الروح المعنوية.....

(أ- السجلات      ب - المقابلة الشخصية      ج- مقاييس الروح المعنوية)

١١١- الشعور بالثقة بين المرؤوسين والقيادة من ..... للروح المعنوية

(أ- السمات الاستدلالية      ب- عناصر      ج- مقومات )

١١٢- من الطرق الهامة لتنمية الروح المعنوية.....

(أ- العدالة      ب - المشاركة      ج- كل ما سبق )

١١٣-الثقة بالقادة أحد.....الروح المعنوية

(أ- عناصر ب- عوامل ج- مقومات )

١١٤-من الاسس التي يجب أن يراعيها المعد النفسي في المجال الرياضي .....

(أ-الفروق الفردية ب- الفروق بين الفرق ج- الاعتبارات الشخصية

١١٥-محاولة تقبل اللاعبين للمعد النفسي هي احدي مهامه خلال .....

أ-قبل بداية الموسم الرياضي ب - أثناء الموسم الرياضي ج- بعد انتهاء الموسم الرياضي

١١٦-قدرة المعد النفسي الرياضي علي بناء العلاقات من واقع اللغة التي يستخدمها اللاعبون تعرف .....

(أ-القدرة علي الاتصال ب - القدرة علي الدافعية ج- القدرة علي الكشف

١١٧-قدرة المعد النفسي الرياضي على خلق الثقة في نفوس اللاعبين لزيادة دافعيتهم نحو تحقيق الإنجاز

تعرف .....

(أ-القدرة علي الدافعية ب - القدرة علي التحليل ج- القدرة علي الكشف

١١٨-قدرة المعد النفسي الرياضي على جمع المعلومات المطلوبة وتحليلها تعرف .....

أ-القدرة علي الدافعية ب - القدرة علي التحليل ج- القدرة علي الاتصال

١١٩-قدرة المعد النفسي الرياضي على التعبير بطريقة تسهل الاستماع إليه والإقناع بآرائه وأفكاره تعرف ...

أ-القدرة علي الدافعية ب - القدرة علي الإقناع ج- القدرة علي الاتصال

١٢٠-تحسين العلاقة بين اللاعبين والجهاز الفني من مهام المعد النفسي الرياضي .....

(أ-قبل بداية الموسم الرياضي ب - أثناء الموسم الرياضي ج- بعد انتهاء الموسم الرياضي

١٢١-وضع تقريراً شاملاً عن الحالة النفسية لكل لاعب من مهام المعد النفسي الرياضي .....

(أ-قبل بداية الموسم الرياضي ب - بعد انتهاء الموسم الرياضي ج- أثناء الموسم الرياضي

١٢٢-الإعداد النفسي المباشر للاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية.....

أ-الاعداد النفسي طويل المدي ب - الاعداد النفسي قصير المدي ج- كل ما سبق

١٢٣-هي طريقة يتم فيها إبعاد اللاعبين عن التفكير في المباراة أو المنافسة الرياضية تماماً .....

أ-طريقة الشحن ب - طريقة الابعاد ج- كل ما سبق

١٢٤- صنف مهام ووجبات الأخصائي النفسي الرياضي بوضع رمز المرحلة أمام كل مهمة مناسبة لها في

الجدول التالي :

A	قبل الموسم الرياضي	B	أثناء الموسم الرياضي	C	بعد إنتهاء الموسم
١	إجراء الإختبارات النفسية للاعبين للتعرف عليهم.				.....
٢	تدريب اللاعبين على الإسترخاء وتركيز الإنتباه ومواجهة الضغوط				.....
٣	العمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية للاعبين				.....
٤	التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين لتطوير مهاراتهم النفسية				.....
٥	عمل جلسات جماعية وفردية للاعبين لبناء المناخ النفسي الجيد بينهم				.....
٦	إعداد التقارير النهائية عن الحالة النفسية لكل لاعب				.....