

جامعة محمد بوضياف-المسيلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التكوين القاعدي
المستوى: السنة الاولى ليسانس



امتحان مقياس علم النفس الرياضي / السداسي الأول:

يوم: 2026/01/13

السؤال الأول: (05 ن) ما الهدف من دراستك لمقياس علم النفس الرياضي؟

السؤال الثاني: (05 ن) تصدر الاستجابات الانفعالية الإيجابية أو السلبية في التنافس الرياضي تبعا لحالة الدافع، حدّد هذه الحالات؟

السؤال الثالث: (04 ن) اذكر من دون شرح مجالات الإعداد النفسي الرياضي؟

السؤال الرابع: (02 ن) حدّد مفهوم الشخصية الرياضية؟

السؤال الخامس: (04 ن) اذكر من دون شرح العوامل المؤثرة في شخصية الرياضي؟

بالتوفيق

أساتذة المقياس: د.نمر / د.شرفي

جامعة محمد بوضياف-المسيلة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم: التكوين القاعدي
المستوى: السنة الاولى تكوين قاعدي



الإجابة النموذجية لامتحان مقياس علم النفس الرياضي / السداسي الأول:

الإجابة الاولى: (05 ن) الهدف من دراسة مقياس علم النفس الرياضي:

- ✓ فهم السلوك الرياضي و التحكم فيه.
- ✓ التنبؤ بالسلوك الرياضي من أجل تطويره.
- ✓ التعرف على دوافع السلوك قصد تغييرها.
- ✓ معرفة دور الأخصائي النفسي الرياضي.

الإجابة الثانية: (05 ن) تصدر الاستجابات الانفعالية الإيجابية أو السلبية في التنافس الرياضي تبعاً لحالة الدافع، هذه الحالات هي:

- ✓ قوة الدافع.
- ✓ إحباط الدافع.
- ✓ إشباع الدافع.
- ✓ استبعاد الدافع.

الإجابة الثالثة: (04 ن) مجالات الإعداد النفسي الرياضي

- ✓ الشخصية
- ✓ الانفعالات
- ✓ الاتجاهات و الميول
- ✓ الجوانب الذهنية (تركيز-انتباه-تصور...)

الإجابة الرابعة: (02 ن) مفهوم الشخصية الرياضية: هي مجموع السمات و الخصائص التي تميز لاعب عن آخر و تؤثر على أدائه الرياضي (الثقة بالنفس - القدرة على التحمل....)

الإجابة الخامسة: (04 ن) العوامل المؤثرة في شخصية الرياضي

- ✓ العوامل البيولوجية.
- ✓ العوامل النفسية.
- ✓ العوامل الاجتماعية.
- ✓ العوامل البيئية.

أساتذة المقياس: د.نمر / د.شريف