UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

Peperiksaan Semester Pertama
Sidang 1990/91

Oktober/November 1990

PLG 432 - Sukan dan Kejurulatihan

Masa : [3 jam]

Kertas soalan ini mengandungi 2 (DUA) bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B.

Bahagian A : [50 markah]

Bahagian ini mengandungi 2 (DUA) soalan bercorak esei. Jawab KEDUA-DUA soalan dari bahagian ini.

Bahagian B : [50 markah]

Bahagian ini mengandungi 4EMPAT soalan bercorak esei. Pilih dan jawab DUA soalan sahaja dari bahagian ini.

...2/-

Bahagian A

Jawab SEMUA soalan dalam bahagian ini.

1. Pada umumnyan, falsafah kejurulatihan dibentuk berdasarkan objektif-objektif yang tertentu. Objektif-objektif yang dikenalpasti oleh pakar-pakar kejurulatihan adalah seperti berikut:

   1. Untuk KEMENANGAN
   2. Untuk KESERONOKAN
   3. Untuk PERKEMBANGAN ATELIT

   Beri penjelasan bagi setiap objektif yang disenarai di atas.

   [25 markah]

2. Senaraikan prinsip-prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam merancang sesuatu latihan supaya dapat dilaksanakan dengan lebih berkesan.

   [25 markah]

Bahagi B

Jawab DUA soalan sahaja dari bahagian ini.

3. Nyatakan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencegah kecederaan sukan.

   [25 markah]

4. Di antara beberapa faktor, imej kendiri juga mempengaruhi perlakuan sukan seseorang atelit. Cadangkan langkah-langkah yang boleh diambil untuk membentuk imej kerdiri yang positif di kalangan atelit.

   [25 markah]

5. Motivasi dapat dikategorikan kepada dua jenis, iaitu "INTRINSIK" (dalaman) dan "EKSTRINSIK" (luaran). Berikan contoh-contoh yang dapat membezakan kedua-dua jenis motivasi tersebut , dalam konteks kesukanan.

   [25 markah]

...3/-

6. Gaya kejurulatihan yang pernah dipraktikkan adalah seperti berikut:

   1. Pendekatan Arahan
   2. Pendekatan Bebas
   3. Pendekatan Bekerjasama

   Ketiga-tiga gaya tersebut menghasilkan kesan yang berbeza. Bincangkan.

[25 markah]

oooOooo