

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

Peperiksaan Semester Pertama
Oktober/November 1991

PLG 432 - Sukan dan Kejurulatihan

Masa : [3 jam]

JAWAB 4 (EMPAT) SOALAN SAHAJA.

1. Sebutkan 3 objektif utama dalam Kejurulatihan. Berdasarkan falsafah kejurulatihan yang anda pegangi, bincangkan setiap satu objektif ini mengikut keutamaannya demi menemui minat dan keperluan atlit.
(25 markah)
2. Bincangkan dengan ringkas pengertian kepemimpinan. Nyatakan 4 komponen kepemimpinan yang berkesan dan tunjukkan bagaimana komponen-komponen ini berinteraksi untuk mempengaruhi proses kepemimpinan.
(25 markah)
3. Gaya atau stail kejurulatihan mencerminkan cara seseorang pemimpin membimbing pasukannya menyempurnakan tugas serta mencapai 3 objektif utama dalam kejurulatihan. Bincangkan.
(25 markah)
4. Nyatakan kekuatan dan kelemahan Model Teori Dorongan (Drive Theory).

ATAU

Model Teori U Terbalik atau Yerkes-Dodson (Inverted U or Yerkes-Dodson Theory) dalam mempamerkan penggiatan dan prestasi fizikal atlit.

Bincangkan yang mana satu di antara kedua-dua teori ini menjadi pilihan anda. Mengapa?

(25 markah)

...2/-

5. Sebutkan 10 prinsip latihan dalam Fisiologi Sukan. Bincangkan 3 prinsip sahaja.

(25 markah)

6. Pemakanan merupakan suatu sains yang mempunyai hubungkaitan dengan kesihatan mental, emosi, serta sosial, dan aktiviti-aktiviti fizikal di kalangan atlit. Bincangkan.

(25 markah)

- oooOooo -