



	<b>نموذج (١)</b> الدرجة : ٧٠ درجة	
الفصل الدراسي الثاني		كلية التربية الرياضية
التاريخ: السبت ٢٠٢١/٦/١٩		العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١
الزمن : ساعتين		الفرقة : الثالثة
كود المقرر : STKI_FTST	اسم المقرر : أسس ونظريات التدريب الرياضي	

استعن بالله وأجب عن جميع الأسئلة التالية :  
ظل الإجابة الصحيحة في الدائرة A والأجابة الخاطئة في الدائرة B لكل العبارات التالية :

١	التدريب الرياضي جزء من عملية أكثر اتساعا وشمولا و هو عملية الإعداد النفسي
٢	تشمل مكونات الإعداد الرياضي ما يلي: التدريب الرياضي - المنافسة - العوامل الخارجية المؤثرة على التدريب الرياضي - العوامل الخارجية المؤثرة على المنافسة
٣	لا يستخدم التدريب الرياضي بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة
٤	المفهوم العام لمصطلح الإعداد النفسي يعني عملية التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عملا ما
٥	التدريب الرياضي عملية بدنية تربوية خاصة لا تهدف إلى تحقيق النتائج العالية
٦	التمرينات البدنية تهدف إلى تطوير الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية
٧	الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
٨	الزيادة الفترية في الأحجام التدريبية من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
٩	تضاعفت الأحجام التدريبية من فترة الستينات إلى فترة الثمانينات حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى ٢٠٠٠ - ٢٥٠٠ ساعة في السنة خلال فترة ٢٤٠ - ٣٦٠ يوما للتدريب والمنافسات
١٠	زيادة الاتجاه المهاري من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
١١	يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية وبالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء على ذلك قل حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب



١٢	زيادة حجم التدريب على ملاعب صلبة من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
١٣	هناك اتجاهها في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عملية الهدم ويظهر ذلك في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات
١٤	زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسات من الاتجاهات الضعيفة في مجال الإعداد الرياضي
١٥	انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
١٦	التدريب على طبيعة أسلوب الأداء العنيف من الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي
١٧	أصبح حاليا من المفيد للتدريب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء الضعيف ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤثرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الامكان
١٨	ازداد الاتجاه بعملية التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيهه إلى نوع النشاط الذي يتلائم مع إمكاناته ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي
١٩	ازداد الاتجاه بعملية التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية والعقلية وغيرها لتوجيهه إلى نوع النشاط الذي لا يتلائم مع إمكاناته ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي
٢٠	يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الغير أساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة
٢١	تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقا للفروق الفردية من مساوئ التدريب الرياضي
٢٢	استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز لكل الرياضيين
٢٣	لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي قل الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق
٢٤	حتى يتحقق أعلى مستوى إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي لا يجب إغفال أن الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا ينفصل عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى ومن المعروف أن العلاقة بين الإعداد العام والخاص طوال الموسم الرياضي تأخذ شكلا متدرجا حيث تزداد بالموسم نسبة الإعداد العام وتقل في نهاية الموسم وعلى العكس من ذلك يقل حجم الإعداد الخاص في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم



٢٥	حتى يتحقق أعلى مستوى إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي لا يجب إغفال أن الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا ينفصل عن الإعداد العام، و يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى ومن المعروف أن العلاقة بين الإعداد العام والخاص طوال الموسم الرياضي تأخذ شكلا متدرجا حيث تزداد بالموسم نسبة الإعداد العام وتقل في نهاية الموسم وعلى العكس من ذلك يقل حجم الإعداد الخاص في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم
٢٦	يجب ان لا تكون عملية التدريب مستمرة على مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية حتى يمكن تحقيق نتائج عالية، وبناء على ذلك تعد خطط الإعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب
٢٧	ارتبطة النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عاما بعد عام، غير أن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل عشوائي وفي إطار التكيف الفسيولوجي مع الحذر من إصابة الرياضي بالتدريب الزائد والإجهاد
٢٨	اتضح أن عدم استخدام مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج أفضل، ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد، وبناء على ذلك فهناك التموجات القصيرة، وهناك التموجات الطويلة والتي تستغرق فترة أطول، وبناء عليه يمكن تحديد أنواع تموجات حمل التدريب القصيرة والمتوسطة والطويلة
٢٩	التموجات القصيرة يقصد بها ارتفاع وانخفاض حمل التدريب خلال الدورة الصغرى أو الدورة الأسبوعية حيث تستخدم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال منخفضة وأيام أخرى ذات أحمال متوسطة، يتخلل ذلك أيام ذات احمال ضعيفة، ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طوال الأسبوع
٣٠	التموجات المتوسطة تعني استخدام دورات تدريبية صغرى ( أسابيع ) مختلفة في شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة أسابيع ( ٣ - ٦ أسابيع ) فيمكن اتباع نفس المبدأ على مستوى الأسابيع فيكون هناك بعض الأسابيع تتميز بارتفاع حمل التدريب لإتاحة الفرصة لاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية
٣١	أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي وضعها متميزا منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية من المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية ، والذي كان لهم جميعا أثر كبير في إثراء المكتبة العربية
٣٢	مكونات اللياقة البدنية ١٩٦١ يقسمها فليشمان إلى أربع مكونات تحتوي كل منها على بعض العناصر وكما يلي : - القوة العضلية : ١- القوة المتفجرة ، القوة الديناميكية ، القوة الإستاتيكية ٢- المرونة والسرعة : المرونة الممتدة، المرونة الديناميكية، سرعة الجري سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة حركة الأطراف ٣- التوازن : التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، موازنة الأشياء ٤- التوافق : التوافق المتعدد للأطراف ، التوافق الكلي للجسم
٣٣	اللياقة الحركية ( الموتورية ) يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراسته إلى ٧ عناصر حركية وكما يلي: القدرة ، التحمل الدوري التنفسي ، الرشاقة ، المرونة ، القوة عضلية ، السرعة ، التحمل العضلي .



٣٤	القدرات البدنية الأساسية يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية: وكما يلي: القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة، وتسمى بجانب القدرات والصفات البدنية ، القدرات والصفات الحركية والفيولوجية والموتورية
٣٥	ينظر بيتر هاربر Peter Harber من المدرسة الصينية الى مكونات اللياقة البدنية مضافا اليها المهارة Skill كعناصر ذات أهمية كبيرة عند وضع البرامج الخاصة بالتدريب الرياضي ، و هذه عناصر "ة" تبدأ بحرف "s" وكما يلي (السرعة Speed) (القوة العضلية Strength) (تحمل القوة Stamina) (المرونة Suppleness) (المهارة Skill)
٣٦	بالنظر إلى المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية) فنجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي ، كقدرات بدنية حركية فيولوجية ، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض ، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات عقلية
٣٧	ففلشمان Fleichman ينظر إلى كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى ، كارتباط الرشاقة بسرعة تغيير الاتجاه ، بينما ينظر إلى التوافق كعنصر مرتبط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة ، كما ينظر هارا ١٩٧٩م إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما كل تلك الاتجاهات في المدارس تعبر عن آراء ذات رؤى خاصة وقناعات نرى أنها تؤثر في تصنيف تلك القدرات
٣٨	ينظر كلارك، Klark إلى القدرة الحركية العامة نظرة شمولية حيث تحتوي على عناصر اللياقة الحركية بالإضافة إلى عنصر التوافق ، في نفس الوقت يحدد كلارك " عناصر اللياقة البدنية في كل من القوة والتحمل الخاص والتحمل الدوري التنفسي ، وبينما ينظر علماء المدرسة العراقية إلى القدرات البدنية الأساسية ، كعناصر حركية فيولوجية والتي تتمثل في كل من " القوة العضلية والسرعة و التحمل والمرونة والرشاقة "
٣٩	ينظر إلى القدرات البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط العام ، كالقوة المميزة بالسرعة ، والقدرة الانفجارية، وتحمل القوة وتحمل السرعة ، هذا بالإضافة إلى القوة القصوى و السرعة القصوى وتحمل القوى القصوى وتحمل السرعة القصوى، وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، كل من القدرات البدنية الخاصة
٤٠	ينظر إلى القدرات المادية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي ، كالقوة المميزة بالسرعة ، والقدرة الانفجارية، وتحمل القوة وتحمل السرعة ، هذا بالإضافة إلى القوة القصوى و السرعة القصوى وتحمل القوى القصوى وتحمل السرعة القصوى، وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، كل من القدرات البدنية الخاصة
٤١	تنمية القدرات البدنية الأساسية على مراحل العمر (بنين وبنات) قوة عضلية من ٨-٩ سنوات ، ١٣-١٧ سنة



<p>سرعة تحمل عام تحمل عام التوافق مرونة مرونة</p>	<p>من ٧-٩ سنوات ، ١٣-١٤ سنه وللكبار من ٢٠-٣٠ سنة بنين : من ٨-٩ ، ١٠-١١ ، ١٢-١٣ سنه بنات : من ٩-١٠ سنوات ٧ سنوات بنين : ٩-١٠ سنوات ، ١٣-١٤ سنة بنات ١١-١٢ سنه ، ١٣-١٤ سنة</p>	
<p>٤ ٢</p>	<p>فقد حدد العالم محمد صبحي حسنين اللياقة البدنية في ثلاث مكونات أساسية وهي: المكون الأول : القوة العضلية المكون الثاني : الجلد العضلي. المكون الثالث : الجلد الدوري.</p>	
<p>٤ ٣</p>	<p>فقد حدد العالم مارسون كلارك اللياقة البدنية في ثلاث مكونات أساسية وهي: المكون الأول : التدريب المستمر المكون الثاني : الجلد العضلي. المكون الثالث : الجلد الدوري.</p>	
<p>٤ ٤</p>	<p>وقد وضع العلماء المصريين قائمة لمكونات اللياقة البدنية تتضمن عشرة مكونات هي: المكون الأول : مقاومة المرض المكون الثاني : القوة العضلية والجلد العضلي المكون الثالث : الجلد الدوري التنفسي المكون الرابع : القدرة العضلية (مركب من القوة والسرعة مع القدرة على دمجهما معا) المكون الخامس : المرونة المكون السادس : السرعة المكون السابع : الرشاقة المكون الثامن : التوافق المكون التاسع : التوازن المكون العاشر: الدقة</p>	
<p>٤ ٥</p>	<p>هنا حدد مكونات اللياقة الخطئية في خمسة مكونات أساسية فقط، هي: المكون الأول : القوة المكون الثاني : التحمل ( الجلد ) المكون الثالث : السرعة المكون الرابع : المرونة المكون الخامس : الرشاقة</p>	



٤٦	يشكك زاتسورسكى أنه يجب النظر لكل المكونات البدنية كوحدة واحدة.
٤٧	العضلات ليست هي مصدر الحركة في الإنسان ، لأنها هي مصدر القوة المسببة للحركة ، وحيث أن الجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة في نطاق عمله على الجهاز العظمي فمن المهم أن نوضح أن هذا المصدر يمر في مراحل متعددة حتى يكتمل ، بعضها يحدث قبل الولادة ، والبعض الآخر يحدث بعد الولادة وقد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني ، فإن لم تكن فلا أقل من أنها أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسات الرياضية ويقول بارو Barrow، ومك جي Mc Gee، تعتبر القوة العضلية سببا في تقديم الأداء ، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب
٤٨	العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان ، لأنها هي مصدر القوة المسببة للحركة ، وحيث أن الجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة في نطاق عمله على الجهاز العظمي فمن المهم أن نوضح أن هذا المصدر يمر في مراحل متعددة حتى يكتمل ، بعضها يحدث قبل الولادة ، والبعض الآخر يحدث بعد الولادة وقد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني ، فإن لم تكن فلا أقل من أنها أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسات الرياضية ويقول بارو Barrow، ومك جي Mc Gee، تعتبر القوة العضلية سببا في تقديم الأداء ، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج الغذاء
٤٩	يشير ماتيوز Mathews إلى أن القوة العضلية غير ضرورية لحسن المظهر ، وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية ، وهي أيضاً من وسائل العلاج الهامة للتشوهات البدنية ، كما تعتبر القوة العضلية المكون الأول في اللياقة البدنية، وتسبق جميع المكونات الأخرى ، ومن ثم تتطلب، لياقة القوة ، القدرة على اثاره عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة و التوقيت السليم في العمل ، ويتناسب، نلك مع كمية الشغل حتى يمكن الاستمرار في العمل أكبر وقت ممكن
٥٠	يشير ماتيوز Mathews إلى أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر ، وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية ، وهي أيضاً من وسائل العلاج الهامة للتشوهات الخطئية، كما تعتبر القوة العضلية المكون الأول في اللياقة البدنية، وتسبق جميع المكونات الأخرى ، ومن ثم تتطلب، لياقة القوة ، القدرة على اثاره عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة و التوقيت السليم في العمل ، ويتناسب، نلك مع كمية الشغل حتى يمكن الاستمرار في العمل أكبر وقت ممكن

أجب عن السؤال الآتي: ( ٢٠ درجة )

تكلم عن طريقة طريقة التدريب التكراري من حيث أهدافها و تأثيرها وخصائصها .





- يمنع الطالب من الكتابة بهذا الجزء -

- هذا الجزء خاص بأعمال الكترول فقط -

Serial Number

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

الدرجة بالإنجليزية	الدرجة بالحروف
الدرجة	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
السؤال المغالي	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
توقيع	
المصحح	

إجابة السؤال المغالي

طريقه التدريب التكراري :  
اهدافها وتأثيرها :

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنيه التاليه

1-السرعة (سرعة انتقالية sprint).

2-القوة القصوى.

3-القوة المميزه بالسرعة (القدرة العضليه).

4- تحمل السرعة , تحمل الأثمنه القصيره والمتوسطه الطويله.

يؤدي استخدام طريقه حمل التدريب التكراري الى التدريب على تناحل ميكانيكيات النظم المحدده للمستوى بصوره سليمه دون أن تخل احدهما بالمستوى , كما يقدم التدريب بطريقه حمل التدريب التكراري باحماله القصوى والأقل من القصوى بالذات بالنسبه لمسافه الجري وحتى 400 متر وأيضا الأحمال التي تتم خلال دقيقه واحده درجة شدة تمكن من زياده الألياف البيضاء في العضلات العاملة التي تقوم بالعمل كما تلعب هذه الطريقه باحمالها القصوى

العامة - التي تقوم بالعمل - كما تلعب هذه الطريقه باحمالها القصوى دورا هاما في زياده مخزون الطاقة العضليه بصوره هادفه لذلك تمثل طريقه حمل التدريب التكراري طريقه تدريبيه فعاله جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص , حيث تسهم بطريقه مركبه و بصوره غير عاديه , وموجهه , ومتعدده التأثير في تحسين ميكانيكيات النظم الحيويه والقدرة التنظيمية للقلب والجهازين الدوري والتنفسي وكذلك عمليه تبادل المواد.

خصائصها:

تتميز هذه الطريقه بالخصائص التاليه:

1-شده التمرينات: ما بين 80 الى 90% من القصى مستوى اللاعب وقد تصل في بعض الأحيان إلى 100% من القصى مستوى اللاعب.

2-حجم التمرينات:

تتميز بقله الحجم , حيث تقصر فترة نوام التمرينات وتقل عدد مرات التكرار بالنسبه لتمرينات الجري ما بين 1 الى 3 مرات , وبالنسبه للتمرينات باستخدام الانتقال ما بين 20 الى 30 رافعه في الفتره التدريبيه الواحده , او تكرر ما بين 6 الى 3 مجموعات.

3) فترة الراحة النسبيه

- تتراوح ما بين 10-45 ثنيه لتمرينات الجري من 3-4 دقائق بالنسبه للتمرينات بالانتقال , ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابيه كما سبق القول في طريقه التدريب القثري.



Student ID

( )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

إسم الطالب : نموذج إجابة نموذج (1)

إسم المادة : أ. سحر و منظمه ايه التدريب الرياضى

المرسة : 1 2 3 4

الفصل الدراسي : 1 2

رقم النموذج : 0 1 2 3 4 5 6 7 8

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D







- هذا الجزء خاص بأعمال الكترول فقط -

Serial Number

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

الدرجة بالإنجليزية	الدرجة بالعربية
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

إجابة السؤال المعالي

**طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة: أهدافها وتأثيرها:**  
تهدف طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:  
- التحمل العام (الجلد الدوري التنفسي)  
- التحمل الخاص.  
- تحمل القوة.

تؤدي طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة إلى تحسين كفاءة جهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين الساعه الحويه للرتنين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدني المبذول مما يؤدي إلى تأخير التعب.  
خصائصها: وتتميز طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة بما يلي:

1 شدة التمرينات:

تتميز شدة التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة ما بين بسيط ومتوسط حيث تصل في تمارين الجري إلى حوالي 60 إلى 80% من أقصى مستوى للاعب ، وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الاثقال الاضافيه او باستخدام ثقل الجسم اللاعب نفسه إلى حوالي 50 إلى 60% من أقصى مستوى للاعب

2 حجم التمرينات:

تسمح الشدة البسيطة والمتوسطة للتمرينات بزيادة حجم التمرينات المستخدمة حيث يمكن استخدام تكرار كل تمرين كتمرينات الجري أو تمارين القوة باستخدام الاثقال اضافيه او بدونها من 20 إلى 30 مرة تقريبا.

كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات ثلاث مجموعات ، وتتراوح فترات دوام التمرين الواحد ما بين 14 إلى 90 ثانية تقريبا بالنسبة للجري ، وما بين 15 إلى 30 ثانية تقريبا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام الاثقال الاضافيه او باستخدام ثقل الجسم اللاعب نفسه

3 فترات الراحة البيئية:

بالنسبة للاعبين ذو المستوى التدريبي المتقدم يتطلب الأمر اعطائهم فترات راحة قصيرة نسبيا تتيح للقلب الفرصة للعودة إلى جزء من حالته الطبيعيه وتتراوح هذه الفتره ما بين 45 إلى 90 ثانية أي عندما يصل نبضات القلب إلى حوالي من 120 إلى 130 نبضة في الدقيقة.  
ويفضل بعض العلماء استخدام مبدأ الراحة الإيجابي خلال فتره الراحة البيئية مثل تمارين المشي والاسترخاء .

Student ID

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

إسم الطالب : نموذج إجابة (أ)  
إسم المادة : كيمياء و نظريات التسمية الرياضي  
السرقة : 1 2 3 4  
الفصل الدراسي : 1  
رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

1	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	31	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D		
2	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	32	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D	
3	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	33	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D	
4	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	34	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D		
5	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	35	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D		
6	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	36	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	37	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	38	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D	
9	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	39	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D	
10	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	40	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D	
11	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	41	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D	
12	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	42	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	43	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D	
14	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	44	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D	
15	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	45	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	46	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	47	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D	
18	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	48	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	49	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D	
20	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	50	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	51	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	<input checked="" type="radio"/>	B	C	D	52	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D	
23	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	53	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	54	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	55	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	56	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	57	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	58	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	59	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	60	<input checked="" type="radio"/>	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D





- يمنع الطالب من الكتابة بهذا الجزء -

Serial Number

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- هذا الجزء خاص بأعمال الكتروني فقط -

الدرجة بالحروف	الدرجة بالأرقام
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

اجابة السؤال العقلي

طريقة التدريب القوي مرتفع الشدة:

اهدافها وتلخيصها:

تسمى طريقة التدريب القوي المرتفع الشدة الى تنمية الصفات البدنية الاتية:

1- التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة).

2- السرعة.

3- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

4- القوة القصوى الى درجة معينة.

ويمكن التفريق الرئيسي بين طريقتي التدريب القوي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة في مجال تبادل المواد ، ففي الاحمال التي تستمر بين دقيقة واربع دقائق ، والتي تؤدي بدرجة شدة عالية تقوي عليه اعداد الطاقة عن طريق الجلوكوز ، ويحت ذلك تحسين ملحوظ في الطاقة اللاهوائية . كما يؤدي التدريب القوي ذو الشدة العاليه اي شدة حمل التدريب عاليه تؤدي الى ان يصل معدل امتصاص الاكسجين الى 90% من القسي قدره اللاعب ، والتي تؤدي بدورها الى ان تصل شدة الانقباض العضلي الى 30% من القسي شدة انقباض عضلي الى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا العضلية ، مما يؤدي بدوره الى زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا وكذلك زياده سمكتها ، وفيما يخص بتحسين مستوى القسي قدره على امتصاص الاوكسجين ، فقد اظهرت التجارب فوكس FOX ان حمل التدريب القوي مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زياده في مستوى الاجاز.

خصائصها:

تتميز طريقة التدريب القوي مرتفع الشدة بالخصائص التالية:

1- شدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة حيث تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 80 الى 90% من القسي مستوى للاعب ، وتبلغ في تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الاضغاثه حوالي 75% من القسي مستوى للاعب.

2- حجم التمرينات:

يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة ، اذ نجد ان حجم التمرينات يقل كنتيجة لزياده الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب القوي منخفض الشدة.

لذا يمكن تكرار تمرينات الجري 10 مرات تقريبا ، وتكرار تمرينات القوة باستخدام الاثقال من 8 الى 10 مرات لكل مجموعته.

3- فترات الراحة:

تزداد فترة الراحة البدنية كنتيجة لزياده شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين 90 الى 180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين ، وتتراوح ما بين 110 الى 120 نبضة في الدقيقة ، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترة الراحة البدنية مثل اداء تمرينات الاسترخاء.



Student ID

( )

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

اسم الطالب : فوزي ايهاب (2)  
اسم المادة : اساسيات التدريب الرياضي  
المقرنة : 1 2 3 ●  
الفصل الدراسي : 1 ●  
رقم النموذج : 1 2 3 ● 4 5 6 7 8

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D