

زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : ٣٠ درجة  
تاريخ الإمتحان : الأثنين ٢٠/٧/٢٠٢٠  
العام الجامعي - (٢٠١٩/٢٠٢٠)  
الفصل الدراسي الثاني



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجيمباز والتمرينات  
والعروض الرياضية  
إمتحان مادة تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص  
الفرقة الرابعة - تدريب رياضي

- ممنوع كتابة أى علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط في ورقة الإجابة

## نموذج ١

### السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات ( d - c - b - a )

١	من أعراض التعب....	A	إنخفاض المستوى البدني والرياضي بصورة عامة	b	بطء ملحوظ في الأداء الحركي	c	ارتفاع في درجة الحرارة	d	جميع ما سبق
٢	من المراحل التي تمر بها عملية التعب ....	A	توقف العمل العضلي نتيجة ارتفاع درجة التعب	b	العودة للحالة الطبيعية	c	التأثير السلبي في مصادر إنتاج الطاقة	d	إنخفاض مستوى الجلايكوجين
٣	تقنين الحمل التدريبي لكل لاعب بصورة فردية تتفق مع إمكاناته وقدراته هو مبدأ.....	A	زيادة حجم التدريب	b	الفردية في التدريب	c	زيادة الاتجاه التخصصي	d	الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية
٤	من مميزات التدريب الفترى منخفض الشدة....	a	تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية	b	تطوير قدرات القوة البدنية والحركية	c	التحكم بزيادة حجم التدريب وشدته	d	جميع ما سبق
٥	من الخصائص و المتغيرات التي يجب مراعاتها في برنامج التدريب الفترى ....	a	دوام فترة الحمل (مسافة - زمن)	b	التحمل العام	c	تحمل القوة	d	التحمل الخاص
٦	في طريقة التدريب مرتفع الشدة يراعي في تمرينات التقوية أن يكون التكرار في المجموعة الواحدة لا يزيد عن ....	a	٢-٣ مرات	b	٤-٥ مرات	c	٥-٦ مرات	d	٨-١٠ مرات
٧	من أهم مميزات التدريب الدائري ....	a	زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي	b	تنمية صفات القوة العضلية والسرعة	c	تتميز بعامل التشويق والاثارة	d	جميع ما سبق
٨	" قدرة العضلة علي مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " .....	a	الرشاقة	b	المرونة	c	القوة العضلية	d	التحمل
٩	من العوامل المؤثرة في القوة العضلية ....	a	تكوين العضلة	b	مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة	c	التوافق العضلي العصبي بين العضلات	d	جميع ما سبق
١٠	من أنواع الانقباض العضلي وفيه يحدث قصر في طول العضلة ....	a	الانقباض اللامركزي	b	الانقباض المركزي	c	الانقباض الايزومتري	d	الانقباض الاستاتيكي

١١	من الأهداف الأساسية للانتقاء في رياضة الجمباز ....							
	a	الاعداد البدني العام	b	الاعداد البدني الخاص	c	الاكتشاف المبكر للموهوبين	d	الاعداد الخططي
١٢	يتميز لاعب الجمباز ببعض الصفات البدنية الاساسية ومنها .....							
	a	المرونة	b	القدرة العضلية	c	القوة	d	جميع ما سبق
١٣	من الأسس الحركية التي يجب أن يتميز بها لاعب الجمباز ....							
	a	السرعة الانتقالية	b	سرعة رد الفعل	c	التوافق العضلي العصبي	d	السرعة الحركية
١٤	من واجبات ومسئوليات المدرب في رياضة الجمباز....							
	a	الامام بالنواحي الفنية والقدرة علي تعليمها	b	الامام بطرق السند المختلفة	c	الامام التام بقواعد التحكيم	d	جميع ماسبق
١٥	المساعدة والسند في رياضة الجمباز أهمية كبيرة منها ....							
	a	تحقيق التكنيك السليم و الاتقان المهارى	b	تنمية الصفات البدنية	c	حدوث الاصابات	d	عدم تطوير الحصيله المهارية
١٦	تنقسم الدرجات في رياضة الجمباز إلي : .....							
	a	درجة الأساس	B	درجة الخصم "الأداء"	c	الدرجة النهائية	d	جميع ماسبق
١٧	من عناصر المتطلبات الخاصة للتمرينات الأرضية ....							
٢	a	مرجحات الرجل الواحدة	b	سلسلة أوروباتية أمامية	c	المقصات الأمريكية باللف العكسي	d	الدوران مع تغيير الاتجاه
١٨	من عناصر المتطلبات الخاصة علي جهاز الحلق ....							
	a	سلسلة أوروباتية خلفية	b	عناصر غير أوروباتية	c	مهارات القوة والثبات	d	مهارات الانتقال بالارتكاز
١٩	من المجموعات المهارية علي جهاز طاولة القفز ....							
	a	مجموعات القفز المباشر	b	مهارات القوة والثبات	c	عناصر الكب والمرجحات	d	النهايات الحركية
٢٠	من عناصر المتطلبات الخاصة بجهاز العقلة ....							
	a	مجموعات القفز المباشر	b	مهارات القوة و الثبات	c	مهارات التحرر وإعادة القبض	d	عناصر تبدأ من الارتكاز علي العضدين
٢١	" تنظيم لعملية التدريب الرياضي خلال عام واحد لمجموعة من الرياضيين " ....							
	a	خطة التدريب السنوية	b	الاعداد البدني	C	الاعداد المهارى	d	الاعداد الخططي
٢٢	يهدف برنامج الاعداد البدني في الجمباز إلي ....							
	a	تنمية القوة العضلية لمهارة القوة	b	تنمية القوة العضلية لمهارة دفع الرجلين	c	تنمية المرونة	d	جميع ما سبق
٢٣	من أهداف مرحلة المنافسات ....							
	a	تثبيت الحالة التدريبية والاحتفاظ بالفورمة الرياضية	b	إتقان خطط اللعب	c	إكتساب مهارات جديدة	d	جميع ما سبق
٢٤	" عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم للوصول لأعلي مستوى ممكن " ....							
	a	الخطة السنوية	b	الاعداد المهارى	c	التدريب الرياضي	d	الاعداد الخططي

٢٥	استراتيجية التدريب الرياضي الحديث تعتمد علي ....						
a	لاعب موهوب	b	جهاز فني متكامل ذو خبرة	c	إدارة علمية	d	جميع ما سبق
٢٦	من الاتجاهات الحديثة في الاعداد الرياضي للاعبين .....						
a	زيادة الاتجاه التخصصي	b	زيادة فترات الراحة السلبية	c	الاعداد الخططي	d	الاعداد النفسي
٢٧	من المبادئ العامة للتدريب الرياضي ....						
a	مبدأ الفروق الفردية	b	مبدأ التنوع	c	مبدأ التدريب طويل المدى	d	جميع ما سبق
٢٨	الحمل الأقصى الذى يستطيع اللاعب تحمله تتراوح درجته ما بين .....						
a	أقل من ٣٥%	b	٣٥ - ٥٠%	c	٩٠ - ١٠٠%	d	٥٠ - ٧٥%
٢٩	الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الأقصى تستغرق ما بين ....						
a	٤ : ٥ دقائق	b	٢ : ٣ دقائق	c	١ : ٢ دقيقة	d	٣ : ٤ دقائق
٣٠	" الحمل الذى تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى " .....						
a	الحمل البسيط	b	الحمل الأقصى	c	الحمل الأقل من الأقصى	d	الحمل المتوسط
٣١	" الحمل الذى تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع علي الأجهزة الوظيفية لجسم الانسان " ....						
a	الحمل الأقصى	b	الحمل المتوسط	c	الحمل الأقل من الأقصى	d	الحمل البسيط
٣٢	" الحمل الذى ينصح بعدم استخدامه من قبل المنافسات مباشرة " ....						
a	الحمل الأقل من الأقصى	b	الحمل البسيط	c	الحمل الأقصى	d	الحمل المتوسط
٣٣	من أسباب التدريب الزائد ....						
a	تكرار إرتفاع حمل التدريب للحد الأقصى	b	الارتفاع المفاجئ بشدة لحمل التدريب	c	سوء تشكيل درجات حمل التدريب	d	جميع ما سبق
٣٤	من المثبرات الداخلية التي تؤثر سلبا علي لاعب الجمباز ....						
a	العزيمة	b	اللامبالاة	c	المثابرة	d	الرشاقة
٣٥	من المؤثرات الخارجية التي تؤثر سلبا علي لاعب الجمباز ....						
a	القلق	b	التوتر	c	ضوضاء الجمهور	d	الخوف
٣٦	الحفر الاسفنجية من أهم وسائل المساعدة عند تعلم ....						
a	الدرجات	b	العجلات	c	النهايات الحركية	d	الميزان
٣٧	يعتبر جهاز حسان الحلق أحد أجهزة ....						
a	التعلق	b	الارتكاز	c	الجرى	d	جميع ما سبق
٣٨	تنمية التصور والتخيل الحركي للمهارة يتم من خلال ....						
A	النموذج	b	السند	c	إعداد خاص	d	إعداد عام
٣٩	من مكونات حمل التدريب ....						
A	شدة الحمل	b	كثافة الحمل	c	حجم الحمل	d	جميع ما سبق
٤٠	" حالة الاستعداد المثلي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية ، وتعتبر عن إرتفاع مستوى الحالة التدريبية " .....						
A	شدة الحمل	b	الفورمة الرياضية	c	التدريب الزائد	d	الفترة الانتقالية

## السؤال الثاني : أجب عن الأسئلة الآتية

صمم خطة تدريب سنوية متضمنة دورتين بقميتين موضحة الآتي :

- أ- أهداف الخطة السنوية .
- ب- مراحل الخطة السنوية .
- ج- أهداف البرنامج البدني والمهاري في المرحلة الأولى من الخطة السنوية .

تحت الأستلة

د. أحمد سعيد إبراهيم

مع أطيب التمنيات بالتوفيق