



الفصل الدراسي الاول

التاريخ: ٢٠٢٣/١/٢٢

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٣٠ درجة

دور يناير

(٢٠ درجة)



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣

الفرقة: الرابعة

المادة: تطبيقات طرق تدريب الغصص كرة طائرة

١

السؤال الأول

- [١] أكثر طريقة مستخدمة في تحديد شدة التدريب هي قياس معدل نبض القلب. (a) (b)
- [٢] مكونات حمل التدريب هي مكونات تتمثل في ٣ نقاط. (a) (b)
- [٣] لا يوجد اختلاف بين الاولاد والبنات في العضلات والعظام. (a) (b)
- [٤] لا يشترط ان يتم التدريب بالانثقال تحت إشراف علمي وتحت رعاية أشراف المختصين من المدربين. (a) (b)
- [٥] يؤدي التدريب بالحمل المستمر الى تراكم حامض اللاكتك. (a) (b)
- [٦] امثلة على التدريبات بالانثقال الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز. (a) (b)
- [٧] يعتبر رفع الانثقال اسلوب هام لرفع كفاءة الاجهزه الحيويه للفرد. (a) (b)
- [٨] التدريب بالانثقال يعد اسوء تدريب لبناء عظام أقوى اذ ثبت أن العظام لا تتكيف مع العبء الناتج من التدريب عن طريق تقليل مواد بناء العظام) الأملاح المعدنية 'الكالسيوم' الفوسفور (بدرجة أكبر). (a) (b)
- [٩] أثناء مراعاة الفروق الفردية كمبدأ من مبادئ التدريب نجد أن العضلات الصغيرة تحتاج الى فترة استشفاء أكبر من العضلات الكبيرة. (a) (b)
- [١٠] أكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة التدريب البليومتري. (a) (b)
- [١١] الاعداد المهاري هو الذي يهدف الى تنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط ارياضي الممارس. (a) (b)
- [١٢] مميزات التدريب البليومتري انه يساعد على تحسين أسلوب استخدام طاقة المطاطية. (a) (b)
- [١٣] عند تقنين الحمل للناشئين لا يشترط مراعاة الخصائص والسمات السنية الجنسية لكل جنس من الجنسين. (a) (b)
- [١٤] نتيجة تدريبات الانثقال تم التأكد من انه يوجد زيادة معنوية في حجم المقطع العرضي و القوة لكل من العضلات والعظام وتحسين نوعية الأنسجة العضلية و الوحدة العضلية العصبية نتيجة تغيرات في بروتين العضلة و في الأنسجة الضامة بعد فترة التدريب وقللة نسبة الدهون (a) (b)
- [١٥] من أشكال و أنواع التدريب البليومتري الوثب العميق. (a) (b)
- [١٦] طريقة التدريب المستمر يهدف إلى تنمية القوة العضلية وهو من الطرق المستخدمة في تنمية القوة العضلية. (a) (b)
- [١٧] أكثر الصفات البدنية المستخدمة في الكرة الطائرة هي التحمل الدوري التنفسي. (a) (b)
- [١٨] الاعداد النفسي يهدف الى تنمية النواحي الفكرية لدى اللاعبين. (a) (b)
- [١٩] حمل التدريب هو العبئ البدني و العصبي والواقع علي اعضاء الجسم المختلفة كرد فعل للاداء البدني. (a) (b)
- [٢٠] الراحة في طريقة التدريب بالحمل المستمر تتراوح ما بين ٥ ؤ ١٠ ث.ق. (a) (b)

- ١] [٢١] اثناء تقنين الحمل للناشئين يجب إيجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فترة الراحة وفقا أو تبعا لأثر التمرين المراد تحقيقه والإمكانات الخاصة بمستوى أداء الناشئين. X (a) ✓ (b)
- ١] [٢٢] من اضرار الاحماء انه يعمل على فتح ملايين الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة بالعضلة. X (b) ✓ (a)
- ١] [٢٣] التدريب بالأثقال ليس له اي تأثير على زيادة حجم العضلات بل يعمل على زيادة قوتها فقط. X (a) ✓ (b)
- ١] [٢٤] التدريب الفترتي المرتفع الشدة يتميز بتنمية التحمل العام والخاص. X (b) ✓ (a)
- ١] [٢٥] من اسباب حدوث الحمل النوم الغير كافي والتدخين وسء التغذية. X (a) ✓ (b)
- ١] [٢٦] ينصح باستخدام الحمل المتوسط لغرض رفع المستوي البدني. X (b) ✓ (a)
- ١] [٢٧] ليس من الجيد ان تودى تدريبات الاثقال امام المرأة. X (a) ✓ (b)
- ١] [٢٨] المرونة الإيجابية فيها يؤدي الرياضي التمرين في نهاية الوضع فقط. X (b) ✓ (a)
- ١] [٢٩] من خصائص النمو أنه عملية مستمرة ومتدرجة تضمن تغير كمي و كيفي و عضوي و وظيفي. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٠] يجب ان يتم التدريب بالأثقال تحت إشراف علمي وتحت رعاية أشراف المختصين من المدربين. X (b) ✓ (a)
- ١] [٣١] اكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة الأداء الحركي طريقة تدريب الازوكينتيك. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٢] من الافكار الصحيحة حول تدريب الصغار ان التدريب بالأثقال غير آمن وهناك مخاطر من استخدامه. X (b) ✓ (a)
- ١] [٣٣] القوه المميزه بالسرعه هي القدره على التغلب على مقاومه في اكبر وقت ممكن. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٤] طريقة التدريب بالحمل المستمر تستخدم في تنمية القوة المميزة بالسرعه. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٥] الاحماء يعمل على ضيق الشعيرات الدموية والتي يمكن بواسطتها استيعاب كميات أكبر من الدم والتي تعمل على طرح النفايات الناتجة في العضلة من ناحية واستخلاص كميات أكبر من الأوكسجين. X (b) ✓ (a)
- ١] [٣٦] امثلة على التدريبات البليومترية الوثب بالقدمين معا من فوق الصندوق. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٧] من عوامل نجاح التدريب البليومتري مراعاة" المهارة". X (b) ✓ (a)
- ١] [٣٨] يجب مراعاة التدرج من العام الى الخاص في عملية التدرج بالحمل. X (a) ✓ (b)
- ١] [٣٩] يصل مستوى السرعة في نهاية فترة المراهقة الى مستوى مشابه لما يصله البالغين. X (b) ✓ (a)
- ١] [٤٠] ينصح باستخدام الحمل الاقصى مع الناشئين كثيرا. X (a) ✓ (b)

(١٠ درجة)

السؤال الثاني

تناول بالشرح طرق تدريب الصفات البدنية

(انتهت الاسئلة)

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،،،،،،

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل عبد القادر



الفصل الدراسي الاول

التاريخ: ٢٠٢٣/١/٢٢

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٣٠ درجة

دور يناير

(٢٠ درجة)



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣

الفرقة: الرابعة

المادة: تطبيقات طرق تدريب النخض ككرة طائرة

* ٢ *

السؤال الأول

- [١] ينصح باستخدام الحمل الاقصى مع الناشئين كثيرا. (a) (b)
- [٢] طريقة التدريب بالحمل المستمر تستخدم في تنمية القوة المميزة بالسرعة. (a) (b)
- [٣] الاعداد المهاري هو الذي يهدف الى تنمية المهارات الخاصه بنوع النشاط ارياضي الممارس. (a) (b)
- [٤] يصل مستوى السرعة في نهاية فترة المراهقة الى مستوى مشابه لما يصله البالغين. (a) (b)
- [٥] ليس من الجيد ان تؤدي تدريبات الاتقال امام المراة. (a) (b)
- [٦] طريقة التدريب المستمر يهدف إلى تنمية القوة العضلية وهو من الطرق المستخدمة في تنمية القوة العضلية. (a) (b)
- [٧] الاعداد النفسي يهدف الى تنمية النواحي الفكرية لدى اللاعبين. (a) (b)
- [٨] ينصح باستخدام الحمل المتوسط لغرض رفع المستوي البدني. (a) (b)
- [٩] القوه المميزه بالسرعه هي القدره على التغلب على مقاومه في اكبر وقت ممكن. (a) (b)
- [١٠] التدريب بالانتقال يعد اسوء تدريب لبناء عظام أقوى اذ ثبت أن العظام لا تتكيف مع العبء الناتج من التدريب عن طريق تقليل مواد بناء العظام) الأملاح المعدنية 'الكالسيوم' الفوسفور (بدرجة أكبر). (a) (b)
- [١١] امثلة على التدريبات البليومترية الوثب بالقدمين معا من فوق الصندوق. (a) (b)
- [١٢] التدريب الفترتي المرتفع الشدة يتميز بتنمية التحمل العام والخاص. (a) (b)
- [١٣] يؤدي التدريب بالحمل المستمر الى تراكم حامض اللاكتك. (a) (b)
- [١٤] حمل التدريب هو العبئ البدني و العصبي والواقع على اعضاء الجسم المختلفة كرد فعل للاداء البدني. (a) (b)
- [١٥] اكثر طريقة مستخدمة في تحديد شدة التدريب هي قياس معدل نبض القلب. (a) (b)
- [١٦] مميزات التدريب البليومتري انه يساعد على تحسين أسلوب استخدام طاقة المطاطية. (a) (b)
- [١٧] يجب ان يتم التدريب بالانتقال تحت إشراف علمي وتحت رعاية أشراف المختصين من المدربين. (a) (b)
- [١٨] اكثر الصفات البدنية المستخدمة في الكرة الطائرة هي التحمل الدوري التنفسي. (a) (b)
- [١٩] المرونة الايجابية فيها يؤدي الرياضي التمرين في نهاية الوضع فقط. (a) (b)
- [٢٠] لا يوجد اختلاف بين الاولاد والبنات في العضلات والعظام. (a) (b)

- [٢١] من أشكال و أنواع التدريب البليومتري الوثب العميق. ✓ (a) ✗ (b)
- [٢٢] من اضرار الاحماء انه يعمل على فتح ملايين الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة بالعضلة. ✗ (a) ✓ (b)
- [٢٣] من اسباب حدوث الحمل النوم الغير كافي والتدخين وسء التغذية. ✓ (b) ✗ (a)
- [٢٤] أثناء مراعاة الفروق الفردية كمبدأ من مبادئ التدريب نجد أن العضلات الصغيرة تحتاج الى فترة استشفاء أكبر من العضلات الكبيرة. ✓ (a) ✗ (b)
- [٢٥] من الافكار الصحيحة حول تدريب الصغار ان التدريب بالاثقال غير آمن وهناك مخاطر من استخدامه. ✓ (b) ✗ (a)
- [٢٦] التدريب بالاثقال ليس له اي تأثير على زيادة حجم العضلات بل يعمل على زيادة قوتها فقط. ✗ (a) ✓ (b)
- [٢٧] من عوامل نجاح التدريب البليومتري مراعاة " المهارة. " ✓ (a) ✗ (b)
- [٢٨] اكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة التدريب البليومتري. [١] ✓ (b) ✗ (a)
- [٢٩] نتيجة تدريبات الارتفاع تم التأكد من انه يوجد زيادة معنوية في حجم المقطع العرضي و القوة لكل من العضلات والعظام و تحسين نوعية الأنسجة العضلية و الوحدة العضلية العصبية نتيجة تغيرات في بروتين العضلة و في الأنسجة الضامة بعد فترة التدريب و قلة نسبة الدهون ✗ (a) ✓ (b)
- [٣٠] يعتبر رفع الارتفاع اسلوب هام لرفع كفاءة الاجهزة الحيويه للفرد. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣١] الاحماء يعمل على ضبط الشعيرات الدموية والتي يمكن بواسطتها استيعاب كميات أكبر من الدم والتي تعمل على طرح النفايات الناتجة في العضلة من ناحية واستخلاص كميات أكبر من الأوكسجين. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٢] من خصائص النمو أنه عملية مستمرة و متدرجة تضمن تغير كمي و كيمي و وظيفي. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٣] يجب مراعاة التدرج من العام الى الخاص في عملية التدرج بالحمل. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٤] عند تقنين الحمل للناشئين لا يشترط مراعاة الخصائص و السمات السنية الجنسية لكل جنس من الجنسين. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٥] الراحة في طريقة التدريب بالحمل المستمر تتراوح ما بين ٥ ؤ ١٠ ثا : ق. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٦] لا يشترط ان يتم التدريب بالاثقال تحت إشراف علمي و تحت رعاية أشرف المختصين من المدربين. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٧] أثناء تقنين الحمل للناشئين يجب إيجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) و طول فترة الراحة وفقا أو تبعا لأثر التمرين المراد تحقيقه و الإمكانيات الخاصة بمستوى أداء الناشئين. ✓ (b) ✗ (a)
- [٣٨] مكونات حمل التدريب هي مكونات تتمثل في ٣ نقاط. ✓ (a) ✗ (b)
- [٣٩] اكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة تدريب الایزوكينتيك. [١] ✓ (a) ✗ (b)
- [٤٠] امثلة على التدريبات بالاثقال الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز. ✓ (a) ✗ (b)

(١٠ درجة)

السؤال الثاني

تناول بالشرح طرق تدريب الصفات البدنية

(انتهت الاسئلة)

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،،،

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل عبد القادر

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،،،



الفصل الدراسي الاول

التاريخ: ٢٠٢٣/١/٢٢

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٣٠ درجة

دور يناير

(٢٠ درجة)



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣

الفرقة: الرابعة

المادة: تطبيقات طرق تدريب الغصص كرة طائرة

* * *

السؤال الأول

- [١] عند تقنين الحمل للناشئين لا يشترط مراعاة الخصائص والسمات السنية الجنسية لكل جنس من الجنسين.
X (a)
✓ (b)
- [٢] امثلة على التدريبات بالانقال الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز.
X (a)
✓ (b)
- [٣] امثلة على التدريبات البليومترية الوثب بالقدمين معا من فوق الصندوق.
X (b)
✓ (a)
- [٤] من خصائص النمو أنه عملية مستمرة ومتدرجة تضمن تغير كمي و كفي و عضوي ووظيفي.
X (b)
✓ (a)
- [٥] من اضرار الاحماء انه يعمل على فتح ملايين الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة بالعضلة.
X (b)
✓ (a)
- [٦] طريقة التدريب بالحمل المستمر تستخدم في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
X (a)
✓ (b)
- [٧] التدريب بالانقال ليس له اي تأثير على زيادة حجم العضلات بل يعمل على زيادة قوتها فقط.
X (b)
✓ (a)
- [٨] حمل التدريب هو العبي البدني و العصبي والواقع علي اعضاء الجسم المختلفة كرد فعل للاداء البدني.
X (a)
✓ (b)
- [٩] يجب ان يتم التدريب بالانقال تحت اشراف علمي وتحت رعاية اشراف المختصين من المدربين.
X (b)
✓ (a)
- [١٠] يجب مراعاة التدرج من العام الى الخاص في عملية التدرج بالحمل.
X (b)
✓ (a)
- [١١] اثناء تقنين الحمل للناشئين يجب إيجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فترة الراحة وفقا أو تبعا لأثر التمرين المراد تحقيقه والامكانيات الخاصة بمستوى أداء الناشئين.
X (a)
✓ (b)
- [١٢] التدريب بالانقال يعد اسوء تدريب لبناء عظام أقوى اذ ثبت أن العظام لا تتكيف مع العبء الناتج من التدريب عن طريق تقليل مواد بناء العظام) الأملاح المعدنية 'الكالسيوم' الفوسفور (بدرجة أكبر).
X (a)
✓ (b)
- [١٣] اكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة التدريب البليومتري.
X (b)
✓ (a)
- [١٤] المرونة الإيجابية فيها يؤدي الرياضي التمرين في نهاية الوضع فقط.
X (b)
✓ (a)
- [١٥] ينصح باستخدام الحمل الاقصى مع الناشئين كثيرا.
X (b)
✓ (a)
- [١٦] القوة المميزة بالسرعة هي قدره على التغلب على مقاومه في اكبر وقت ممكن.
X (b)
✓ (a)
- [١٧] اكثر الصفات البدنية المستخدمة في الكرة الطائرة هي التحمل الدوري التنفسي.
X (a)
✓ (b)
- [١٨] نتيجة تدريبات الانقال تم التأكد من انه يوجد زيادة معنوية في حجم المقطع العرضي و القوة لكل من العضلات والعظام و تحسين نوعية الأنسجة العضلية و الوحدة العضلية العصبية نتيجة تغيرات في بروتين العضلة و في الأنسجة الضامة بعد فترة التدريب وقللة نسبة الدهون
X (a)
✓ (b)
- [١٩] التدريب الفترتي المرتفع الشدة يتميز بتنمية التحمل العام والخاص.
X (b)
✓ (a)
- [٢٠] الراحة في طريقة التدريب بالحمل المستمر تتراوح ما بين ٥ ؤ ١٥ ث : ق.

- [٢١] أكثر طريقة مستخدمة في تحديد شدة التدريب هي قياس معدل نبض القلب. (a) ✓ (b) X
- [٢٢] يؤدي التدريب بالحمل المستمر الى تراكم حامض اللاكتك. (a) X (b) ✓
- [٢٣] طريقة التدريب المستمر يهدف إلى تنمية القوة العضلية وهو من الطرق المستخدمة في تنمية القوة العضلية. (a) ✓ (b) X
- [٢٤] أكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة الأداء الحركي طريقة تدريب الـايروبيك. (a) ✓ (b) X
- [٢٥] من اسباب حدوث الحمل النوم الغير كافي والتدخين وسوء التغذية. (a) ✓ (b) X
- [٢٦] لا يوجد اختلاف بين الاولاد والبنات في العضلات والعظام. (a) ✓ (b) X
- [٢٧] مكونات حمل التدريب هي مكونات تتمثل في ٣ نقاط. (a) ✓ (b) X
- [٢٨] مميزات التدريب البليومتري انه يساعد على تحسين أسلوب استخدام طاقة المطاطية. (a) X (b) ✓
- [٢٩] الاعداد المهاري هو الذي يهدف الى تنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط ارياضي الممارس. (a) X (b) ✓
- [٣٠] من عوامل نجاح التدريب البليومتري مراعاة " المهارة ". (a) ✓ (b) X
- [٣١] الاعداد النفسي يهدف الى تنمية النواحي الفكرية لدى اللاعبين. (a) ✓ (b) X
- [٣٢] يصل مستوى السرعة في نهاية فترة المراهقة الى مستوى مشابه لما يصله البالغين. (a) X (b) ✓
- [٣٣] من الافكار الصحيحة حول تدريب الصغار ان التدريب بالاثقال غير آمن وهناك مخاطر من استخدامه. (a) X (b) ✓
- [٣٤] الاحماء يعمل على ضيق الشعيرات الدموية والتي يمكن بواسطتها استيعاب كميات أكبر من الدم والتي تعمل على طرح النفايات الناتجة في العضلة من ناحية واستخلاص كميات أكبر من الأوكسجين. (a) ✓ (b) X
- [٣٥] أثناء مراعاة الفروق الفردية كمبدأ من مبادئ التدريب نجد أن العضلات الصغيرة تحتاج الى فترة استشفاء أكبر من العضلات الكبيرة. (a) ✓ (b) X
- [٣٦] لا يشترط ان يتم التدريب بالاثقال تحت إشراف علمي وتحت رعاية أشراف المختصين من المدربين. (a) ✓ (b) X
- [٣٧] يعتبر رفع الاثقال اسلوب هام لرفع كفاءة الاجهزه الحيويه للفرد. (a) X (b) ✓
- [٣٨] ليس من الجيد ان تؤدي تدريبات الاثقال امام المرأة. (a) X (b) ✓
- [٣٩] ينصح باستخدام الحمل المتوسط لغرض رفع المستوي البدني. (a) X (b) ✓
- [٤٠] من أشكال و أنواع التدريب البليومتري الـوثب العميق. (a) X (b) ✓

(١٠ درجة)

السؤال الثاني

تناول بالشرح طرق تدريب الصفات البدنية

(انتهت الاسئلة)

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،،،،،،

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل عبد القادر



الفصل الدراسي الاول

التاريخ: ٢٠٢٣/١/٢٢

الزمن: ساعتان

الدرجة: ٣٠ درجة

دور يناير

(٢٠ درجة)



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣

الفرقة: الرابعة

المادة: تطبيقات طرق تدريب الغصص كرة طائرة

السؤال الأول

- [١] نتيجة تدريبات الأثقال تم التأكد من انه يوجد زيادة معنوية في حجم المقطع العرضي و القوة لكل من العضلات والعظام و تحسين نوعية الأنسجة العضلية و الوحدة العضلية العصبية نتيجة تغيرات في بروتين العضلة و في الأنسجة الضامة بعد فترة التدريب و قلة نسبة الدهون
- [٢] من خصائص النمو أنه عملية مستمرة و متدرجة تضمن تغير كمي و كيمي و عضوي و وظيفي.
- [٣] أكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة التدريب البليومتري.
- [٤] أكثر طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة العضلية من أجل اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي طريقة تدريب الـايزوكلينتيك.
- [٥] لا يوجد اختلاف بين الاولاد و البنات في العضلات و العظام.
- [٦] يؤدي التدريب بالحمل المستمر الى تراكم حامض اللاكتك.
- [٧] ينصح باستخدام الحمل المتوسط لغرض رفع المستوي البدني.
- [٨] من عوامل نجاح التدريب البليومتري مراعاة " المهارة " .
- [٩] اثناء تقنين الحمل للناشئين يجب إيجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) و طول فترة الراحة وفقا أو تبعا لأثر التمرين المراد تحقيقه و الامكانيات الخاصة بمستوى أداء الناشئين.
- [١٠] مميزات التدريب البليومتري انه يساعد على تحسين أسلوب استخدام طاقة المطاطية.
- [١١] امثلة على التدريبات البليومترية الوثب بالقدمين معا من فوق الصندوق.
- [١٢] حمل التدريب هو العيب البدني و العصبي و الواقع على اعضاء الجسم المختلفة كرد فعل للاداء البدني.
- [١٣] اثناء مراعاة الفروق الفردية كمبدأ من مبادئ التدريب نجد أن العضلات الصغيرة تحتاج الى فترة استشفاء أكبر من العضلات الكبيرة.
- [١٤] التدريب بالأثقال ليس له اي تأثير على زيادة حجم العضلات بل يعمل على زيادة قوتها فقط.
- [١٥] الاعداد النفسي يهدف الى تنمية النواحي الفكرية لدى اللاعبين.
- [١٦] مكونات حمل التدريب هي مكونات تتمثل في ٣ نقاط.
- [١٧] الراحة في طريقة التدريب بالحمل المستمر تتراوح ما بين ٤٥ ثا ١ : ق.
- [١٨] من الافكار الصحيحة حول تدريب الصغار ان التدريب بالأثقال غير آمن و هناك مخاطر من استخدامه.
- [١٩] أكثر الصفات البدنية المستخدمة في الكرة الطائرة هي التحمل الدوري التنفسي.
- [٢٠] لا يشترط ان يتم التدريب بالأثقال تحت إشراف علمي و تحت رعاية أشراف المختصين من المدربين.

- [٢١] ينصح باستخدام الحمل الأقصى مع الناشئين كثيرا. (a) ✓ (b) X
- [٢٢] أكثر طريقة مستخدمة في تحديد شدة التدريب هي قياس معدل نبض القلب. (a) ✓ (b) X
- [٢٣] ليس من الجيد ان تؤدي تدريبات الاثقال امام المراة. (a) X (b) ✓
- [٢٤] يجب ان يتم التدريب بالاثقال تحت إشراف علمي وتحت رعاية أشراف المختصين من المدربين. (a) ✓ (b) X
- [٢٥] من اسباب حدوث الحمل النوم الغير كافي والتدخين وسوء التغذية. (a) X (b) ✓
- [٢٦] يجب مراعاة التدرج من العام الى الخاص في عملية التدرج بالحمل. (a) X (b) ✓
- [٢٧] امثلة على التدريبات بالاثقال الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز. (a) ✓ (b) X
- [٢٨] عند تقنين الحمل للناشئين لا يشترط مراعاة الخصائص والسمات السنية الجنسية لكل جنس من الجنسين. (a) ✓ (b) X
- [٢٩] طريقة التدريب بالحمل المستمر تستخدم في تنمية القوة المميزة بالسرعة. (a) X (b) ✓
- [٣٠] القوة المميزة بالسرعة هي قدره على التغلب على مقاومه في اكبر وقت ممكن. (a) X (b) ✓
- [٣١] من أشكال و أنواع التدريب البليومتري الوثب العميق. (a) ✓ (b) X
- [٣٢] التدريب بالاثقال يعد اسوء تدريب لبناء عظام أقوى اذ ثبت أن العظام لا تتكيف مع العبء الناتج من التدريب عن طريق تقليل مواد بناء العظام) الأملاح المعدنية الكالسيوم الفوسفور (بدرجة أكبر). (a) X (b) ✓
- [٣٣] من اضرار الاحماء انه يعمل على فتح ملايين الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة بالعضلة. (a) X (b) ✓
- [٣٤] الاعداد المهاري هو الذي يهدف الى تنمية المهارات الخاصه بنوع النشاط ارياضي الممارس. (a) X (b) ✓
- [٣٥] يصل مستوى السرعة في نهاية فترة المراهقة الى مستوى مشابه لما يصله البالغين. (a) X (b) ✓
- [٣٦] يعتبر رفع الاثقال اسلوب هام لرفع كفاءة الاجهزة الحيويه للفرد. (a) X (b) ✓
- [٣٧] التدريب الفترتي المرتفع الشدة يتميز بتنمية التحمل العام والخاص. (a) X (b) ✓
- [٣٨] طريقة التدريب المستمر يهدف إلى تنمية القوة العضلية وهو من الطرق المستخدمة في تنمية القوة العضلية. (a) X (b) ✓
- [٣٩] الاحماء يعمل على ضيق الشعيرات الدموية والتي يمكن بواسطتها استيعاب كميات أكبر من الدم والتي تعمل على طرح النفايات الناتجة في العضلة من ناحية واستخلاص كميات أكبر من الأوكسجين. (a) X (b) ✓
- [٤٠] المرونة الإيجابية فيها يؤدي الرياضي التمرين في نهاية الوضع فقط. (a) X (b) ✓

(١٠ درجة)

السؤال الثاني

تناول بالشرح طرق تدريب الصفات البدنية

(انتهت الاسئلة)

مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،،،،،،

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل عبد القادر



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

مسجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



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

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

..... : إسم الطالب
 : إسم المادة
 ① ② ③ ④ : الفرقة
 ① ② : الفصل الدراسي
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



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

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

● ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



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

مستجد	باقي	من الخارج	موقف الطالب
1	2	3	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D