



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	

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ● ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

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

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

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

موقف الطالب	من الخارج	باقي	مستجد
	3	2	1

إسم الطالب :

إسم المادة :

الفرقة : ① ② ③ ④

الفصل الدراسي : ① ②

رقم النموذج : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

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

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

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

موقف	من الخارج	باقي	مستجد
الطالب	3	2	1

..... : اسم الطالب

..... : اسم 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	ثغيب	عش	
①	②	③	④	⑤	

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

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

موقف الطالب	من الخارج	باقي	مستجد
	3	2	1

إسم الطالب :

إسم المادة :

الفرقة : 1 2 3 4

الفصل الدراسي : 1 2

رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

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

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

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



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢

الزمن : ساعتين

نموذج *1*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة

المادة : التخطيط للتدريب الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة إجابتك

- [1] التدريب الرياضي يعرفه ما تعريف (اعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكتيكياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب .)
X (a) ✓ (b)
- [2] انواع الاستجابات : الاستجابة البسيطة - الاستجابة المركبة - الاستجابة المسلسلة - الاستجابة العاجلة
X (b) ✓ (a)
- [3] اللياقة البدنية العامة : هي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة
X (b) ✓ (a)
- [4] الوحدة التدريبية : وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية
X (b) ✓ (a)
- [5] تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي
X (a) ✓ (b)
- [6] التحمل لفترة زمنية متوسطة : لا يمتاز هذا النوع من التحمل بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 8-2 دقائق ، ولهذه المطاولة علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في ركض 800 م و 1500 م و السباحة 400 م.
X (b) ✓ (a)
- [7] من مراحل الأعداد الخططي: مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي:- في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يصعب ذلك تطبيقياً مع الممارسة العملية للاعب او الفريق.
X (b) ✓ (a)
- [8] يمكن تقسيم المرونة الى - :المرونة العامة - المرونة الخاصة - المرونة الايجابية - المرونة السلبية
X (b) ✓ (a)
- [9] تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين
X (a) ✓ (b)
- [10] من فوائد الجزء الختامي : تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات - تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرة التدريب - تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب
X (a) ✓ (b)
- [11] ينقسم التحمل من حيث الفترة الزمنية للاداء الى • : التحمل لفترة زمنية قصيرة • - التحمل لفترة زمنية متوسطة • - التحمل لفترة زمنية طويلة • - التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة - التحمل لفترة زمنية ضعيفة جدا
X (a) ✓ (b)
- [12] تخطيط التدريب المرهلي : وهو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة السى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية.
X (b) ✓ (a)
- [13] الجزء الرئيسي : ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرات التدريبية، والتي يمكن إن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي
X (a) ✓ (b)
- [14] من خصائص الأعداد البدني العام : ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص.
X (b) ✓ (a)
- [15] الوحدة التعليمية - التدريبية : ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها
X (b) ✓ (a)
- [16] الواجبات التعليمية : التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.
X (a) ✓ (b)

- [17] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة
- (a) X (b) ✓
- [18] أهمية التخطيط للتدريب الرياضي -1 : يحدد الأهداف ويعمل على تحقيقها -2 يتنبأ بالعقبات -3 الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج -4 تحديد المسؤوليات -5 الاتصال الفعال -6: التقييم الدوري -7 الاقتصادية
- (a) X (b) ✓
- [19] السرعة : تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات الطويلة.
- (a) ✓ (b) X
- [20] الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة غير متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى.
- (a) X (b) ✓
- [21] من خواص مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.
- (a) X (b) ✓
- [22] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الاولي (الخام) للمهارة الحركية : (زيادة في الجهد.
- (a) X (b) ✓
- [23] عدم توفر الخبرة الفنية : يعني ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدرابة لذا فان عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.
- (a) X (b) ✓
- [24] أقسام الإعداد البدني : الإعداد الخططي العام - الإعداد الخططي الخاص
- (a) ✓ (b) X
- [25] تحمل القوة : قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من المرونة
- (a) ✓ (b) X
- [26] تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان قوة اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين
- (a) X (b) ✓
- [27] الحالة النفسية للاعب قد تكون سلبية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي.
- (a) X (b) ✓
- [28] غالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة ، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) افضل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الاخرى المستخدمة
- (a) ✓ (b) X
- [29] يعرف التحمل العام على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب ان تكون بمستوى عالي مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 و 10000 م . بالعاب القوى.
- (a) X (b) ✓
- [30] الوحدة الجماعية : تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا ان هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.
- (a) X (b) ✓
- [31] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الاولي (الخام) للمهارة الحركية : (استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.
- (a) X (b) ✓
- [32] التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز هذا النوع من التحمل بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 8-2 دقائق ، ولهذه المطاولة علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في ركض 800 م و 1500 م و السباحة 400 م.
- (a) X (b) ✓
- [33] من عوامل التخطيط للجزء الرئيسي بالوحدة التدريبية : ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.
- (a) X (b) ✓
- [34] لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي ، أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة ، مثلاً لاعب المراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنية تختلف عن) لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس، كرة القدم
- (a) ✓ (b) X
- [35] طريقة الحمل المستمر : الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 دقيقة – ساعة ونصف او اكثر ، وتصل عدد دقات القلب الى 190 -140 دقة في الدقيقة الواحدة
- (a) X (b) ✓

- [36] تحمل الأداء : وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة.
- [37] اللياقة البدنية العامة : هي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الأساس الذي لا تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة
- [38] التشكيل المتغير : يقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة
- [39] أنواع الاستجابات : الاستجابة البسيطة - الاستجابة المركبة - الاستجابة المسلسلة - الاستجابة الضعيفة
- [40] السرعة : تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والغير الضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة.
- [41] تخطيط جرة التدريب (وحدة التدريب :) وهي الخلية الاولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وانشطة التدريب الرياضي.
- [42] التدريب الرياضي يعرفه (هار) ا) اعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً ، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب
- [43] دورة تمهيدية : وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأعمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة من بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة , وتميز بحمل تدريبي غير مرتفع , وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام
- [44] الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء وقد تكون ايجابية فتعوقه لذا فان الأعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي.
- [45] الوحدة التدريبية : تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وذلك لا يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
- [46] الواقعية : يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.
- [47] التخطيط عملية شاقة ممتدة زمنياً وعملياً في المستقبل وتتضمن تحديد الاهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.
- [48] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة منخفضة من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة
- [49] الواجبات التنموية : التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة.
- [50] الإعداد الخططي هو الوعاء الذي لا يمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى.
- [51] وتعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة
- [52] التخطيط يحدد أهدافاً موضوعية وبذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز من المراكز المتقدمة.
- [53] أنواع الدورات الصغرى -1 : دورة تمهيدية -2 - دورة أساسية -3 - دورة الإعداد للمنافسة -4 - دورة استعادة الشفاء -5 - دورة المنافسة -6 - الدورة التعويضية
- [54] أنواع الوحدات التدريبية : أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها - أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب - أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

- [55] ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 30% - 25% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 75-100% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب
 (a) X (b) ✓
- [56] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي
 (a) ✓ (b) X
- [57] الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما , اذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني... أي ان اللياقة البدنية ليست المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.
 (a) X (b) ✓
- [58] مفهوم الأعداد المهاري: هو عملية أعداد اللاعب مهارياً من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
 (a) ✓ (b) X
- [59] أقسام الإعداد البدني : الإعداد المهاري العام - الإعداد المهاري الخاص
 (a) X (b) ✓
- [60] تحمل السرعة : وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة.
 (a) ✓ (b) X
- [61] مراحل الأعداد الخططي: مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية -: وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبني عليه السلوك الصحيح من المباريات.
 (a) ✓ (b) X
- [62] الشمول : يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية و المهارية والخططية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.
 (a) X (b) ✓
- [63] التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام الى الأعداد الخاص خلال التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً
 (a) X (b) ✓
- [64] طريقة الحمل المستمر : الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 دقيقة – ساعة ونصف او اكثر ، وتصل عدد دقات القلب الى 180- 190 دقة في الدقيقة الواحدة
 (a) X (b) ✓
- [65] الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما , اذ تعتبر اللياقة البدنية ليست الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.
 (a) X (b) ✓
- [66] من خصائص الأعداد البدني العام : تستخدم طريقة التدريب المستمر.
 (a) X (b) ✓
- [67] الأهداف النفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسياً للمنافسة
 (a) ✓ (b) X
- [68] ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.
 (a) ✓ (b) X
- [69] الانقباض العضلي الثابت (الايزوتوني):- (وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط او محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعه بسبب زيادة وزنه.
 (a) ✓ (b) X
- [70] الاعتماد على الدراسات العلمية : من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات وكلما اتصفت هذه المعلومات والبيانات بالدقة والموضوعية وكلما ساعدت على نجاح الخطة ولكي تكون هذه المعلومات دقيقة وموضوعية فيجب الاعتماد على الدراسة العلمية
 (a) X (b) ✓

مع تمنياتنا بالتوفيق.



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢٠

الزمن : ساعتين

نموذج *2*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة

المادة : التخطيط للتدريب الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة إجابتك

- [1] الانقباض المختلط (الايكسوتوني -) يعني ان الانقباضات العضلية تمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الالياف العضلية فهذا يعني الانقباض الايزومتري ، وعندما يحدث الانقباض ويجري تغيير في طول الالياف فهذا يعني انقباض حركي ايزوتوني فعلى هذا الاساس يكون الانقباض الايكسوتوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضيين الايزومتري والايروتوني
✓ (a)
X (b)
- [2] مشتملات التخطيط الرياضي الجيد :-تحديد الأهداف المراد تحقيقها -تديد الواجبات النبتقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد اسبقية كل منها -تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات -تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة -تحديد أنسب أنواع التنظيم - تحديد الميزات اللازمة.
✓ (a)
X (b)
- [3] التخفيض المستمر في الميزانية : يعني تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط.
✓ (a)
X (b)
- [4] من خواص مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها -E : اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.
✓ (a)
X (b)
- [5] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الاولي (الخام) للمهارة الحركية -C : (الشعور بالتعب).
✓ (a)
X (b)
- [6] التدريب الرياضي يعرفه) ما تقف (التدريب الرياضي بأنه) اعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالاعلى.)
✓ (a)
X (b)
- [7] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطة يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية و لا تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي
✓ (a)
X (b)
- [8] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطة يومية مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي و لا ينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي
✓ (a)
X (b)
- [9] من مراحل الأعداد المهاري : المرحلة الأولى : هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية , يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.
✓ (a)
X (b)
- [10] يعرف التحمل الخاص بانها امكانية اللاعب على الاستمرارية بالاداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية
✓ (a)
X (b)
- [11] من عوامل التخطيط للجزء الرئيسي بالوحدة التدريبيةالتنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة
✓ (a)
X (b)
- [12] تحمل القوة : قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من الرشاقة
✓ (a)
X (b)
- [13] النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل
✓ (a)
X (b)
- [14] •مراحل الأعداد الخططي: تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :- ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات.
✓ (a)
X (b)
- [15] لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة اوجه من اهمها -1: (السرعة الانتقالية) (القصوى) -2. (السرعة الحركية) سرعة اداء الحركة .)
3- (سرعة الاستجابة) سرعة رد الفعل -4. (تحمل السرعة).
✓ (a)
X (b)

- [16] ويمكن تقسيم التحمل الخاص الى الانواع التالية : تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاستمرارية في الاداء
X (a) ✓ (b)
- [17] الأعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها) اكتساب خبرة نفسية)
X (a) ✓ (b)
- [18] خطوات تخطيط التدريب الرياضي :تحديد الاهداف القريبة والبعيدة - تحديد المستلزمات التي تؤدي الى تحقيق الاهداف - تحديد الاجراءات التي تضع هذه المستلزمات موضع التنفيذ - وضع المناهج الزمنية للتنفيذ - تقدير التكاليف واعداد ميزانية لها
X (a) ✓ (b)
- [19] يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين.)
X (a) ✓ (b)
- [20] ان عملية الأعداد البدني تتفق في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.
X (a) ✓ (b)
- [21] الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز الهضمي المرتبط مباشرة بالجهاز العصبي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري) الدموي (والجهاز التنفسي
X (a) ✓ (b)
- [22] يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن ان تعترض خطط الأعداد وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.
X (a) ✓ (b)
- [23] تحمل الاستمرارية في الاداء : ويقصد بهذه تحمل تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة
X (a) ✓ (b)
- [24] العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل : الحاسة المستخدمة - نوع المثير - شدة المثير - الحالة التدريبية - الاجهاد - التركيز - الحالة النفسية -التوقع - درجة الحرارة - الحالة الصحية
X (a) ✓ (b)
- [25] خصائص تخطيط التدريب الرياضي :أ -النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي - الترابط والتسلسل والاستمرار في أعداداللاعب - تكامل جوانب أعداد ألاعب - وجود خطة لأعداد اللاعب-
X (a) ✓ (b)
- [26] مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة : ان برنامج الخطط لا يتوقف على الاعداد الجيد فقط وانما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.
X (a) ✓ (b)
- [27] يرى اوزلين ان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة او الكفاية على العمل لجميع اجهزة واعضاء جسم الانسان ، ولذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي لمركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة لعمليات التي ينتج عنها وزيادة درجة التعب
X (a) ✓ (b)
- [28] الرشاقة: قابلية السيطرة على توافق حركي مركب . وكذلك امكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة وكذلك الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ.
X (a) ✓ (b)
- [29] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة) القدرة(الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والتحمل
X (a) ✓ (b)
- [30] التشكيل المركب : ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة
X (a) ✓ (b)
- [31] الانقباض العضلي المتحرك (الايزومتري :- (وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ، هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجة متغيرة او متحركة ويظهر هذا في كثير من الأشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى
X (a) ✓ (b)
- [32] مستويات تخطيط التدريب الرياضي : التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي - تخطيط التدريب للبطولات الرياضية - تخطيط التدريب السنوي - تخطيط التدريب الفترى - تخطيط التدريب المرحلي - تخطيط جرعة التدريب) وحدة التدريب)
X (a) ✓ (b)
- [33] الأهداف المعرفية : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.
X (a) ✓ (b)
- [34] الوحدة الحرة : تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبى لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.
X (a) ✓ (b)

- [35] السرعة الانتقالية (القسوى) : (هي محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على اداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن ، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في العاب القوى.
- (a) X (b) ✓
- [36] أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي: الوحدة التعليمية - الوحدة التدريبية - الوحدة التعليمية التدريبية - الوحدة الاستشفائية - الوحدة النموذجية - الوحدة التقويمية (- كل ماسبق فقط)
- (a) ✓ (b) X
- [37] التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز هذا النوع من التحمل بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 8-2 دقائق ، ولهذه المطاولة علاقة عكسية قوية بينه وبين السرعة والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في ركض 800 م و 1500 م و السباحة 400 م.
- (a) X (b) ✓
- [38] هناك نوعان من الرشاقة : رشاقة عامة - رشاقة خاصة
- (a) ✓ (b) X
- [39] من عوامل الاستفادة من تقنين فترات الراحة البيئية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب
- (a) ✓ (b) X
- [40] ان عملية الأعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.
- (a) X (b) ✓
- [41] انواع الاستجابات : الاستجابة البسيطة - الاستجابة المركبة - الاستجابة المسلسلة - الاستجابة المتفرقة
- (a) X (b) ✓
- [42] هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني والفني.
- (a) X (b) ✓
- [43] من خصائص الأعداد البدني العام : ان مكونات التمارينات المستخدمة في الأعداد للعب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- (a) X (b) ✓
- [44] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والرشاقة
- (a) ✓ (b) X
- [45] هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو احداث تغيرات ميكانيكية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.
- (a) ✓ (b) X
- [46] الأعداد النفسي : هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما يعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات.
- (a) X (b) ✓
- [47] اللياقة البدنية الخاصة : هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الاشكال الرياضية ، وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية
- (a) X (b) ✓
- [48] التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من التحمل بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث 2 - دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.
- (a) ✓ (b) X
- [49] الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العصبي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين (النوري) الدموي (والجهاز التنفسي
- (a) X (b) ✓
- [50] الأعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الغير الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.
- (a) X (b) ✓
- [51] أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي: الوحدة التعليمية - الوحدة التدريبية - الوحدة التعليمية التدريبية - الوحدة الاستشفائية - الوحدة النموذجية - الوحدة التقويمية-
- (a) ✓ (b) X
- [52] من خصائص الأعداد البدني العام : شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام.
- (a) ✓ (b) X
- [53] الأعداد الخططي (التاكتيك) : (هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة
- (a) ✓ (b) X
- [54] التدرج : يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.
- (a) ✓ (b) X
- [55] ينقسم التحمل من حيث الفترة الزمنية للاداء الى • : التحمل لفترة زمنية قصيرة • - التحمل لفترة زمنية متوسطة • - التحمل لفترة زمنية طويلة • - التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة - التحمل لفترة زمنية قوية
- (a) ✓ (b) X

- [56] الوحدة النمذجية: تعتبر الوحدة النمذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات
- (a) ✓
(b) X
- [57] طريقة التدريب الفترى: تعني هذه الطريقة إعادة التدريب خلال وقت قصير. وغالبا ما يكون حمل التدريب من 30-45 ث لفترة راحة تمتد من 90 – 30 ثانية وتعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجما وتحسين عملية التنفس
- (a) ✓
(b) X
- [58] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية: استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات (الطريقة الجزئية –الطريقة الكلية – الطريقة المختلطة.)
- (a) ✓
(b) X
- [59] التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 30 – 10 دقيقة وباعتقادنا ان تأثير مطاولة السرعة ومطاولة القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000 م ، 5000 م ، 10000 م.
- (a) ✓
(b) X
- [60] التحمل: هو قدرة اللاعب على مقاومة الاجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن
- (a) ✓
(b) X
- [61] الوحدة الاستشفائية: تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استئارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.صح
- (a) X
(b) ✓
- [62] الوحدة الموحدة: وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعه في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في توجيه الجماعي، غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.
- (a) X
(b) ✓
- [63] الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل) مثيرات المحيط – تحديد المثير -البحث في الذاكرة – اتخاذ القرار – تنفيذ القرار.)
- (a) ✓
(b) X
- [64] الإعداد البدني الخاص: هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.
- (a) X
(b) ✓
- [65] تحمل القوة: ويقصد بهذه تحمل تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة
- (a) X
(b) ✓
- [66] أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسية لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به.
- (a) X
(b) ✓
- [67] مفهوم الأعداد المهاري: هو عملية أعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتنشيط المهارات النفسية للرياضة التخصصية الممارسة، لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- (a) ✓
(b) X
- [68] تصميم الخطة في حدود الامكانيات: من المؤكد ان الخطه تحتاج الى امكانيات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانيات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مع الامكانيات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الاهداف.
- (a) ✓
(b) X
- [69] يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي: الأهداف والواجبات-نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية-حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية -تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية-نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.
- (a) ✓
(b) X
- [70] دورة أساسية: وتهدف إلى استئارة عمليات التكيف في الجسم، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته
- (a) ✓
(b) X

مع تمنياتنا بالتوفيق .



الفصل الدراسي الأول
التاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢
الزمن : ساعتين

نموذج *3



كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢
الفرقة : الرابعة
المادة : التخطيط للتدريب الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة إجابتك

- [1] صعوبة تقييم واختبار النتائج: يعني ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين.
✓ (a) X (b)
- [2] من خصائص الإعداد البدني الخاص : ان التدريب يتجه هنا (من الكم الى النوع (أي) من الحجم الى الشدة).
✓ (b) X (a)
- [3] السرعة : تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات الطويلة.
✓ (b) X (a)
- [4] الوحدة التعليمية :وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة
✓ (a) X (b)
- [5] الدورة التعويضية : بناء على تنفيذ الدورة الاختبارية قد يضطر المدرب احيانا إلى التغيير في طبيعة تشكيل الأحمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب
✓ (b) X (a)
- [6] عوامل نجاح التخطيط الرياضي : ان تكون الخطة مست- الاعتماد على الدراسه العلمية- تصميم الخطة في حدود الامكانيات يجب اسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدرايه من اصحاب- استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة - مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة
✓ (b) X (a)
- [7] ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 30% - 25% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 95%-30 من الحد الاقصى لقدرة اللاعب
✓ (a) X (b)
- [8] قوانين التدريب الرياضي1: - قانون المردود (العائد2) - قانون التخصص3 - قانون التعويض الزائد
✓ (b) X (a)
- [9] الاقتصادية : توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي.
✓ (a) X (b)
- [10] أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ :الوحدة الفردية - الوحدة الجماعية - الوحدة الموحدة - الوحدة الحرة.
✓ (b) X (a)
- [11] الواجبات التعليمية : وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن ، وتعلم وإتقان المهارات الخطئية الضرورية للمنافسة . ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية او الارترقاء بالحالة الصحية.
✓ (b) X (a)
- [12] التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : يطلق هذا النوع من التحمل على الرياضات التي لا يستمر بها الاداء اكثر من ثلاثين دقيقة ، كما هو الحال في المارثون والسباحة لمسافات طويلة والدراجات في الشوارع ، وليس لمطاوله السرعة ومطاوله القوة أي تأثير على هذا النوع من المطاوله
✓ (b) X (a)
- [13] تحمل القوة : قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية
✓ (a) X (b)
- [14] يعرف التحمل العام على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب ان تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 و 10000 م . بالعاب القوى.
✓ (a) X (b)
- [15] عدم توفر الوقت للتخطيط : يعني ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرع والتعمق لانه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة.
✓ (a) X (b)
- [16] تعريفات زمن رد الفعل : يعرفه كاربوفتش "" (Karpovic) الفترة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له
✓ (b) X (a)

- [17] تزداد أهمية الأعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعية المنافسة و التحدي, اذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين ، فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة.
- (a) X (b) ✓
- [18] ان الأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام.
- (a) ✓ (b) X
- [19] الوحدة التدريبية : تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل لا يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
- (a) X (b) ✓
- [20] يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل اكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل 30% - 25% من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم الى حد الوصول للتعب باستخدام 70%-30 من الحد الاقصى لقدرة اللاعب
- (a) X (b) ✓
- [21] التدريب الرياضي يعرف (هارا) (التدريب الرياضي بأنه) اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي
- (a) ✓ (b) X
- [22] يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها
- (a) X (b) ✓
- [23] من خواص مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة.
- (a) X (b) ✓
- [24] تحمل القوة : وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة.
- (a) X (b) ✓
- [25] طريقة الحمل المستمر : الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 دقيقة – ساعة ونصف او اكثر ، وتصل عدد دقات القلب الى 140-150 دقة في الدقيقة الواحدة
- (a) ✓ (b) X
- [26] التخطيط للتدريب الرياضي : هي عملية اوسع واشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نتيجتها المهمة،وهي عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي يصل اليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.
- (a) X (b) ✓
- [27] الأعداد النفسي لا يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي.
- (a) ✓ (b) X
- [28] تحمل القوة : قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من السرعة
- (a) X (b) ✓
- [29] التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من التحمل بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث 2 – دقيقة ، كما انه يمتاز بعدم ارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.
- (a) X (b) ✓
- [30] انواع الانقباضات العضلية : الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) . (الانقباض العضلي المتحرك) الايزوتوني . (الانقباض العضلي المختلط) الايكسوتوني.)
- (a) ✓ (b) X
- [31] يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.
- (a) X (b) ✓
- [32] الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى.
- (a) ✓ (b) X
- [33] (التعلم هو " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب او التكرار او الممارسة.
- (a) X (b) ✓
- [34] من خصائص الأعداد البدني العام : التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- (a) ✓ (b) X
- [35] السرعة : تعتبر السرعة احدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة ، ان اهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة.
- (a) ✓ (b) X
- [36] الأعداد البدني واللياقة البدنية غير مترابطان تماما , اذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.
- (a) ✓ (b) X

- [37] القوة القسوى(العظمى) : (وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و لا تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملزمة للاعب وخاصة لاعب رفع الاثقال والمصارعة . اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي.
- (a) ✓ (b) X
- [38] يجب وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب.
- (a) X (b) ✓
- [39] الأعداد النفسي عملية مكملة و لا تتفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي
- (a) ✓ (b) X
- [40] الأعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي.
- (a) X (b) ✓
- [41] أقسام الإعداد البدني : الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص
- (a) X (b) ✓
- [42] الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي.
- (a) ✓ (b) X
- [43] ينقسم التحمل من حيث الفترة الزمنية للاداء الى • : التحمل لفترة زمنية قصيرة • - التحمل لفترة زمنية متوسطة • - التحمل لفترة زمنية طويلة • - التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة - التحمل لفترة زمنية ضعيفة
- (a) ✓ (b) X
- [44] الانقباض العضلي الثابت (الایزومتري) :- (وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط او محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعه بسبب زيادة وزنه.
- (a) ✓ (b) X
- [45] انواع الاستجابات : الاستجابة البسيطة - الاستجابة المركبة - الاستجابة المسلسلة
- (a) X (b) ✓
- [46] يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي :طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة - إجماع التمرينات المستخدمة -التمرينات وعددها - القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية
- (a) ✓ (b) X
- [47] يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو اعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة) بدنياً ومهارياً و فنياً وخططياً و عقلياً ونفسياً (للوصول بقدراتهم إلى اعلى مستويات ممكنة.
- (a) ✓ (b) X
- [48] لا ينقسم التحمل من حيث الفترة الزمنية للاداء الى • : التحمل لفترة زمنية قصيرة • - التحمل لفترة زمنية متوسطة • - التحمل لفترة زمنية طويلة • - التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة
- (a) X (b) ✓
- [49] القوة القسوى(العظمى) : (وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملزمة للاعب وخاصة لاعب رفع الاثقال والمصارعة . اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض لا ارادي.
- (a) X (b) ✓
- [50] الطريقة التكرارية : تعتبر هذه الطريقة من الطرق الاساسية لتطوير السرعة . ويتم هذا من خلال عملية التكرار ، وذلك باستخدام الصوت او طلقة او صافقة لسرعة رد الفعل ، وتكرر العملية مرات عديدة.
- (a) ✓ (b) X
- [51] من خواص مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.
- (a) X (b) ✓
- [52] المشاركة الجماعية : يجب ان يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى (ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.
- (a) ✓ (b) X
- [53] الواجبات التربوية: وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة اساسية من حاجات الرياضي . وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف اساساً إلى خدمة الوطن ، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- (a) X (b) ✓
- [54] تحمل الأداء :اسمها يدل عليها فهي مكونة من صفتين التحمل والسرعة ، والسرعة تكون احيانا قسوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعب القوي او السباحة و احيانا تكون السرعة اقل من القسوى كما في مسافة 800 م ، 1500 م
- (a) ✓ (b) X
- [55] التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من التحمل بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث 2 - دقيقة ، كما انه لا يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.
- (a) X (b) ✓

- [56] الإعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والغير ضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.
✓ (a) X (b)
- [57] يعرف التحمل الخاص على انها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب ان تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 و 10000 م . بالعاب القوى.
✓ (b) X (a)
- [58] يحقق تخطيط التدريب الرياضي الاقتصاد في الجهد والمال والوقت اذ يتم تحقيق الاهداف المطلوب تحقيقها في المستقبل بوضوح تام وتحديد الوسائل وطرائق التدريب وبرامج الاعداد والتنافس.
✓ (a) X (b)
- [59] من خصائص الاعداد البدني العام : أن يتم الانتقال من الاعداد البدني العام إلى الاعداد البدني الخاص تدريجيا.
✓ (a) X (b)
- [60] تتكون الدورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية
✓ (b) X (a)
- [61] العلمية : يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد و علم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و الميكانيكا الحيوية و الغذاء و الصحة العامة و الاختبارات و المقاييس و الطب الرياضي.
✓ (a) X (b)
- [62] الاعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما , اذ لا تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الاعداد البدني أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الاعداد البدني لدى الرياضي.
✓ (b) X (a)
- [63] تنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعاً لاهداف كل منها ومحتوياتها , ووفقا لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة , كما يؤثر ذلك أيضا على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته
✓ (a) X (b)
- [64] البيانات والمعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضيقا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة
✓ (b) X (a)
- [65] الإحماء الخاص : يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.
✓ (b) X (a)
- [66] الأهداف البدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
✓ (a) X (b)
- [67] يعد الاعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات , وان الاعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية
✓ (a) X (b)
- [68] التعلم الحركي هو " التغير في السلوك الحركي او في قابلية الأداء نتيجة التكرار او التدريب او الممارسة.
✓ (b) X (a)
- [69] تقل أهمية الاعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعة المنافسة و التحدي, اذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين ، فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة.
✓ (b) X (a)
- [70] يعد الاعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات , وان الاعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية
✓ (b) X (a)

مع تمنياتنا بالتوفيق .



الفصل الدراسي الأول

التاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢٠

الزمن : ساعتين

نموذج *4*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

الفرقة : الرابعة

المادة : التخطيط للتدريب الرياضي

أجب عن الأسئلة الآتية ثم ظلل الإجابة في ورقة إجابتك

- [1] الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العصبي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري) الدموي (والجهاز الهضمي
X (a) ✓ (b)
- [2] التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز هذا النوع من التحمل بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث 2 - دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.
X (a) ✓ (b)
- [3] يعرف الأعداد البدني : هو عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل (القوة , السرعة , المطولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي)
✓ (a) X (b)
- [4] طريقة التدريب الثابت :يقوم الرياضي بتنفيذ تمارين لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطوية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة، كما يمكن التركيز على الحالات الفردية
X (a) ✓ (b)
- [5] ما هية زمن رد الفعل : المقصود بزم رد الفعل هالفترة بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير . ويعرف المثير بكونه المنبه الذي تتفعل به كل حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات او المثيرات.
X (a) ✓ (b)
- [6] للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة
✓ (a) X (b)
- [7] العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل : الحاسة المستخدمة - نوع المثير - شدة المثير - الحالة التدريبية - الاجهاد - كل ما سبق فقط
X (b) ✓ (a)
- [8] الأعداد الخططي يقوم على الأعداد النفسي اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل) مثيرات المحيط - تحديد المثير -البحث في الذاكرة - اتخاذ القرار - تنفيذ القرار).
X (a) ✓ (b)
- [9] معوقات التخطيط الرياضي : التغيير المستمر - عدم توفر الوقت للتخطيط - صعوبة تقييم واختبار النتائج - عدم توفر الخبرة الفنية - الفهم الخاطيء لأهمية النشاط الرياضي - التخفيض المستمر في الميزانية
X (b) ✓ (a)
- [10] الواجبات التعليمية : وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة اساسية من حاجات الرياضي . وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف اساساً الى خدمة الوطن ، بالإضافة الى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية
X (b) ✓ (a)
- [11] الأعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات ارتفاع المستوى.
X (b) ✓ (a)
- [12] هناك بعض الرياضات التي تساعد المطولة على تطبيق الشكل الجيد لتحديد الحركة التكنيكية مثل المصارعة والملاكمة والتايكواندوا والالعاب الجماعية مقابل ذلك هناك بعض الرياضات التي يكون فيها زمن التمارين والمنافسات قصيرا جدا ولا تحتاج للتحمل مثل الرمي والقفز والمسافات القصيرة بالعاب القوى.
X (a) ✓ (b)
- [13] السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة :) تعني سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للالياف العضلية التي يلزمها الانقباض اثناء اداء التمرين او المهارة
X (a) ✓ (b)
- [14] طريقة التدريب الفترتي : تعني هذه الطريقة اعادة التدريب خلال وقت قصير . وغالبا ما يكون حمل التدريب من 30-45 ث لفترة راحة تمتد من 200 - 30 ثانية وتعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجما وتحسين عملية التنفس
X (b) ✓ (a)
- [15] تحمل القوة يعني عدم الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة.
X (b) ✓ (a)
- [16] تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية قصيرة.
X (b) ✓ (a)

- [17] تخطيط التدريب للبطولات الرياضية : وهو التخطيط للتدريب الرياضي للأستعداد لخوض بطولات مهمة وبتراوح زمنه ما بين (2-4) سنوات مثل خطط الأعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية
✓ (a) X (b)
- [18] طريقة التدريب الفتري : تعني هذه الطريقة اعادة التدريب خلال وقت قصير . وغالبا ما يكون حمل التدريب من 30-45 ث لفترة راحة تمتد من 90 – 30 ثانية ولا تعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجما وتحسين عملية التنفس
✓ (a) X (b)
- [19] الوحدة التدريبية : تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب
✓ (b) X (a)
- [20] تحقيق الهدف : يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعة ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر.
✓ (b) X (a)
- [21] الرشاقة كقابلية بدنية ، لا يمكن ان تدرب او تطور بشكل مباشر كما في بقية الصفات البدنية ان تطويرها يعتمد بشكل اساس على تطوير قابليات ومهارات وصفات حركية وذهنية اخرى
✓ (b) X (a)
- [22] الإحماء العام : ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.
✓ (b) X (a)
- [23] أهداف التخطيط للتدريب الرياضي : أهداف مهارية - أهداف بدنية - أهداف خطوية - أهداف نفسية - أهداف معرفية - أهداف أخلاقية
✓ (b) X (a)
- [24] من عوامل التخطيط للجزء الرئيسي بالوحدة التدريبية الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمارين المرونة والمطاطية والمرجات وخاصة في حالة تمارين الإثقال.
✓ (a) X (b)
- [25] دورة المنافسة : وتهدف إلى اعداد الرياضى للمنافسة وتتأثر فى تكوينها بنوعية المنافسة فى مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التى سيشارك فيها الرياضى
✓ (b) X (a)
- [26] يعرف الأعداد البدني : هو عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي المهارية (عناصر اللياقة البدنية (والتي تشمل) القوة , السرعة , المطاولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي)
✓ (b) X (a)
- [27] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : تستنفذ وقتاً أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق.
✓ (b) X (a)
- [28] استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة : يختلف تأثير الوسائل الاعلامية على نفوس الرياضيين كذلك تختلف من حيث مدى تناسبها مع الرياضيين الذي توجه اليهم وهذا يتطلب مراعاة الدقة في اختيار هذه الوسائل.
✓ (b) X (a)
- [29] من مراحل الأعداد المهاري : المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنة الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب.
✓ (b) X (a)
- [30] من خصائص الأعداد البدني العام : التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
✓ (b) X (a)
- [31] التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي : وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاما.
✓ (a) X (b)
- [32] يضع كافة افراد الأجهزة الفنية والادارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي امام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفعاليتهم.
✓ (b) X (a)
- [33] من مراحل الأعداد المهاري : المرحلة الثانية : هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الإلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى.
✓ (a) X (b)
- [34] الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما , اذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.
✓ (a) X (b)
- [35] عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمارين العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.
✓ (a) X (b)
- [36] التحمل لفترة زمنية قصيرة : لا يمتاز هذا النوع من التحمل بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث – دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م و 200 م و 400 م.
✓ (b) X (a)

- [37] من خصائص الإعداد البدني الخاص : ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام.
X (a) ✓ (b)
- [38] الواجبات التربوية : وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن ، وتعلم وإتقان المهارات الخطئية الضرورية للمنافسة . ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية او الارتقاء بالحالة الصحية.
✓ (a) X (b)
- [39] ينقسم التحمل من حيث الفترة الزمنية للاداء الى : التحمل لفترة زمنية قصيرة • - التحمل لفترة زمنية متوسطة • - التحمل لفترة زمنية طويلة • - التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة
X (a) ✓ (b)
- [40] تحمل القوة : اسمها يدلل عليها فهي مكونة من صفتين التحمل والسرعة ، والسرعة تكون احيانا قصوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعب القوي او السباحة و احيانا تكون السرعة اقل من القصى كما في مسافة 800 م ، 1500 م
X (a) ✓ (b)
- [41] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والتوازن
X (a) ✓ (b)
- [42] الإعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقل درجة ممكنة.
X (a) ✓ (b)
- [43] أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقاً لما يلي :الوحدة التعليمية - الوحدة التدريبية - الوحدة التعليمية التدريبية - الوحدة الاستشفائية - (كل ماسبق فقط)
X (a) ✓ (b)
- [44] الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة البدنية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل) مثيرات المحيط – تحديد المثير -البحث في الذاكرة – اتخاذ القرار – تنفيذ القرار.)
X (a) ✓ (b)
- [45] القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول ان القوة (القدرة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والتوافق
X (a) ✓ (b)
- [46] تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرائق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي يتم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة اذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويمية لتحقيق مستويات الاعداد خلال تنفيذ الخطط.
X (a) ✓ (b)
- [47] القوة (القصوى)العظمى : (وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب وخاصة لاعب رفع الاثقال والمصارعة . اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي.
X (a) ✓ (b)
- [48] الرياضة تؤدي الى تقوية الجهاز التنفسي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري) الدموي (والجهاز التنفسي
X (a) ✓ (b)
- [49] الأعداد النفسي : هو تلك العمليات التي لا تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات.
X (a) ✓ (b)
- [50] من خصائص الإعداد البدني الخاص : ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) (الممارسة).
X (a) ✓ (b)
- [51] أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد - وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد - وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي - بترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي - وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي.
X (a) ✓ (b)
- [52] التنسيق : يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.
X (a) ✓ (b)
- [53] الأعداد النفسي : هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما لا ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات.
X (a) ✓ (b)
- [54] من خواص مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء.
X (a) ✓ (b)

- [55] أسس ومبادئ التخطيط الرياضي : تحقيق الهدف - العلمية - البيانات والمعلومات الصحيحة - الواقعية - الشمول - المرونة - الاستغلال الامثل للإمكانات - التنسيق - المشاركة الجماعية - الاقتصادية.
- (a) ✓ (b) X
- [56] الجزء التمهيدي : يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء
- (a) X (b) ✓
- [57] يرى هارة ان مستوى قابلية المطاولة تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية ، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي ، وكذلك توافق الاجهزة والاعضاء وتلعب اقتصادية عمل الاجهزة العضوية دورا مهما في المطاولة
- (a) X (b) ✓
- [58] الاستغلال الامثل للإمكانات: يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد.
- (a) ✓ (b) X
- [59] لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يتطلب الأمر الاستعانة بخطط يومية غير مسجلة من واقع الخطط الأسبوعية والشهرية والسنوية وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي
- (a) X (b) ✓
- [60] يجب مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية.
- (a) X (b) ✓
- [61] تحمل السرعة : ويقصد بهذه تحمل تكرار اداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة
- (a) ✓ (b) X
- [62] الإعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات المهارية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.
- (a) ✓ (b) X
- [63] هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو احداث تغيرات فسيولوجية سلبية لتحسين مستوى الأداء البدني.
- (a) ✓ (b) X
- [64] التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : يطلق هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الاداء اكثر من ثلاثين دقيقة ، كما هو الحال في الماراثون والسباحة لمسافات طويلة والدراجات في الشوارع ، وليس لمطاولة السرعة ومطاولة القوة أي تأثير على هذا النوع من المطاولة
- (a) X (b) ✓
- [65] العوامل المؤثرة على زمن رد الفعل : الحاسة المستخدمة - نوع المثير - شدة المثير - الحالة التدريبية - الاجهاد - التركيز - الحالة النفسية - التوقع - درجة الحرارة - الحالة الصحية) - كل ماسبق فقط)
- (a) X (b) ✓
- [66] طريقة الترتيب الدائري :ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال
- (a) ✓ (b) X
- [67] التغيير المستمر :يعني تعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعية.
- (a) X (b) ✓
- [68] قوانين التدريب الرياضي1 : - قانون المردود (العائد2) - قانون التخصص3 - قانون التعويض الزائد4 - قانون الروافع
- (a) ✓ (b) X
- [69] الإعداد الخططي لا يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امثل
- (a) ✓ (b) X
- [70] الوحدة التقويمية :وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسم التدريبي
- (a) ✓ (b) X

مع تمنياتنا بالتوفيق .