



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق -2025/2024 مكلية التربية الرياضية :: علم التدريب الرياضي - المسأ  
أ.د. عبدالغني مجاهد مطهر

- (1) في المرحلة الثانية من مراحل تطور التدريب تم الاهتمام :
  - (1) - بمتابعة المدربين للتطورات في العالم
  - (2) - بربط اللياقة البدنية (بالمهارات)
  - (3) - بالإعداد النفسي
  - (4) + جميع الإجابات صح
- (2) مهنة التدريب تتضمن :
  - (1) - تعليم
  - (2) - تدريب
  - (3) - ارشاد
  - (4) + تعليم وتدريب وارشاد
- (3) التدريب الرياضي :
  - (1) + علم وفن
  - (2) - علم
  - (3) - فن
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (4) من وظائف المدرب :
  - (1) - تحضير برامج التدريب أو المشاركة في إعدادها
  - (2) - تنفيذ برامج التدريب
  - (3) - ملاحظة أثر التدريب على المتدربين
  - (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (5) يتطلب من المدرب ان يكون:
  - (1) + واقعي في المدح والثناء واللوم
  - (2) - لا يجيد الاستقلالية بالتفكير
  - (3) - لا يؤمن بالعمل الجماعي وإتاحة الفرصة للجميع.
  - (4) - أن يكون ديكتاتورياً يستغل السلطة
- (6) من الواجبات التربوية للتدريب الرياضي
  - (1) + حب الرياضة
  - (2) - تنمية القدرات البدنية
  - (3) - تنمية القدرات مهارية
  - (4) - تنمية القدرات الخططية
- (7) تعني قاعدة المعرفة في التدريب الرياضي :
  - (1) - استخدام الأساليب والطرق التعليمية الصحيحة
  - (2) - الاطلاع على الجديد في مجال العلم
  - (3) - المعرفة المنتظمة لنتائج التدريب
  - (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (8) يعني مبدا التدرج في التدريب الرياضي :
  - (1) + التدرج في صعوبة الأهداف
  - (2) - تقليل فترة الراحة
  - (3) - التدرج من الصعب إلى السهل
  - (4) - زيادة شدة التدريب بوتيرة واحدة
- (9) اشكال الحمل التدريبي هي :
  - (1) - حمل داخلي
  - (2) - حمل خارجي
  - (3) - حمل نفسي
  - (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (10) حجم الحمل التدريبي يعني :





- (1) - مجموع المسافات  
(2) - مجموع الأزمنة  
(3) - مجموع الانتقال  
(4) + جميع الإجابات صحيحة
- 11) يعبر عن فترة الراحة بـ:  
(1) - بالفترة الزمنية بين التكرار والآخر  
(2) - بالفترة الزمنية بين المجموعة والأخرى  
(3) - بالفترة الزمنية بين الوحدة التدريبية والأخرى  
(4) + جميع الإجابات صحيحة
- 12) من العوامل المؤثرة على حمل التدريب الخارجي  
(1) - حمل التدريب الداخلي  
(2) - التكيف الفسيولوجي لأجهزة جسم الرياضي  
(3) - التدريب في المرتفعات  
(4) + جميع الإجابات صحيحة
- 13) يمكن ان تقاس الشدة عن طريق :  
(1) - درجة السرعة  
(2) - درجة المقاومة  
(3) - مقدار المسافة المقطوعة  
(4) + جميع الإجابات صحيحة
- 14) الشدة القصوى تتراوح من :  
(1) - 80 - 90 %  
(2) - 70 - 80 %  
(3) + 90 - 100 %  
(4) - جميع الإجابات خاطئة
- 15) من أسباب حدوث ظاهرة الـ (الحمل الزائد):  
(1) - ضعف المدرب علمياً في تشكيل حمل التدريب  
(2) - المبالغة بالاشتراك في المنافسات  
(3) - عدم الانتباه والحذر للعزيمة من قبل اللاعب  
(4) + جميع الإجابات خاطئة
- 16) من الاعراض الفسيولوجية للتدريب الزائد :  
(1) - الارق والسهر  
(2) - انخفاض مستوى الدافعية  
(3) + نقص السعة الحيوية  
(4) - جميع الإجابات خاطئة
- 17) الفرق بين طرق التدريب المختلفة يكمن في :  
(1) - اختلاف الشدة  
(2) - اختلاف الحجم والشدة  
(3) + اختلاف الحجم والشدة والراحة  
(4) - جميع الإجابات خاطئة
- 18) تهدف طريقة التدريب المستمر بشكل أساسي الى اعداد :  
(1) - لاعبي المسافات القصير  
(2) - لاعبي المسافات الطويلة  
(3) - لاعبي الكرات  
(4) + لاعبي المسافات الطويلة ولاعبي الكرات
- 19) غالباً ما يتم استخدام طريقة التدريب المستمر في فترة :  
(1) + الاعداد العام  
(2) - الاعداد الخاص  
(3) - في فترة المنافسات  
(4) - جميع الإجابات صحيحة





- (20) تتميز طريقة التدريب المستمر بـ:
- (1) - طول فترة الراحة بين التكرارات
  - (2) - بقصر فترة الراحة بين التكرارات
  - (3) + بعدم وجود فترة راحة
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (21) في طريقة التدريب المستمر :
- (1) + مرحلة التعب تتأخر
  - (2) - يتعب اللاعب بسرعة
  - (3) - لا يتعب اللاعب
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (22) تتشابه طريقة التدريب المستمر مع طريقة تدريب الفارتلك بـ:
- (1) - عدم وجود فترة الراحة
  - (2) - باستمرار الأداء
  - (3) - بعدم وجود فترة راحة وباستمرار الأداء
  - (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (23) سميت طريقة التدريب الفترتي بهذا الاسم نسبة الى :
- (1) + فترة الراحة بين التكرارات
  - (2) - الى عدم وجود فترة راحة
  - (3) - جميع الإجابات خاطئة
  - (4) - جميع الإجابات صحيحة
- (24) تنقسم طريقة التدريب الفترتي الى :
- (1) - منخفض الشدة
  - (2) - مرتفع الشدة
  - (3) + مرتفع ومنخفض الشدة
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (25) في طريقة التدريب التكراري :
- (1) + تكون الشدة عالية
  - (2) - تكون فترة الراحة قصيرة
  - (3) - يكون الحجم كبير
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (26) تتشابه طريقة التدريب الفترتي مع طريقة التدريب التكراري بـ:
- (1) + يتناوب فترة الراحة بين التكرارات
  - (2) - بعدم وجود فترة الراحة
  - (3) - الشدة هي نفسها في الطريقتين
  - (4) - فترة الراحة هي نفسها في الطريقتين .
- (27) تهدف طريقة التدريب التكراري الى تنمية :
- (1) - القوة المميزة بالسرعة
  - (2) - السرعة القصوى
  - (3) + القوة الانفجارية
  - (4) - جميع الإجابات صحيحة
- (28) يتم التدريب بطريقة الفارتلك :
- (1) - بسرعة بطيئة
  - (2) - بسرعة عالية
  - (3) - بسرعة متوسطة
  - (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (29) الخطوات التنظيمية للتدريب الدائري هي :
- (1) - التعريف بالدائرة
  - (2) - الاختبار وقياس المستوى
  - (3) - تحديد الجرعة المناسبة





- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (30) من الخطوات الفنية للتدريب الدائري :
- (1) + التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة
- (2) - لا يفضل أداء أكثر من لاعب في كل محطة
- (3) - عدم إشراك جميع عضلات الجسم في التمارين
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (31) يعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق :
- (1) - التكيف الوظيفي عند اللاعب
- (2) - لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعب
- (3) - يحقق روح التحدي والإصرار لدى اللاعب
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (32) عند تثبيت جرعة التكرارات وتقليل الزمن الابتدائي في التدريب الدائري :
- (1) + يكون الزمن مستهدف
- (2) - يكون التكرار مستهدف
- (3) - يكون عدد الدورات مستهدف
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (33) التخطيط للتدريب الرياضي هو :
- (1) - التنبؤ بالمستقبل
- (2) - إعداد خطة كجزء من التخطيط
- (3) + التنبؤ + خطة
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (34) من عوامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي :
- (1) - أن يكون لها توزيع زمني امثل
- (2) - أن تستند على العلوم الأساسية الحديثة المرتبطة بعلم التدريب
- (3) - أن تتسم بالظموح الواقعي
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (35) من عوامل فشل التخطيط للبرامج التدريبية :
- (1) - عدم التغيير المستمر
- (2) - سهولة تقييم النتائج
- (3) + عدم توفر الخبرة الفنية للمدرب
- (4) - جميع الإجابات خطأ.
- (36) أول مرحلة من مراحل التخطيط للبرامج التدريبية :
- (1) - تحديد الأهداف
- (2) + جمع المعلومات
- (3) - اختيار المحتوى
- (4) - التقييم
- (37) من الخطوات الرئيسية لبناء الأهداف :
- (1) - تحليل الأداء
- (2) - قياس الأداء
- (3) - تحديد الهدف
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (38) تحتوي الطريقة او الوسيلة المحققة لتحقيق الاهداف على :
- (1) - طرق التدريب
- (2) - طرق التعليم
- (3) - طرق الاتصال
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (39) من وسائل المتابعة والرقابة على تحقيق البرنامج التدريبي :
- (1) - الملاحظة
- (2) - الاختبارات



- (3) - القياسات
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (40) يستمر التخطيط طويل المدى من :
- (1) - من 5- 10 سنوات
- (2) + من 8- 15 سنة
- (3) - من 10- 20 سنة
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (41) يعتمد التخطيط طويل المدى للبرامج التدريبية على :
- (1) - التخطيط السنوي
- (2) - التخطيط الشهري
- (3) - التخطيط الأسبوعي
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (42) قد يكون التخطيط السنوي من :
- (1) - قمة واحدة
- (2) - قمتين
- (3) - ثلاث قمم
- (4) + جميع الإجابات صحيحة
- (43) اول فترات من فترات الموسم الرياضي :
- (1) - فترة المنافسات
- (2) + فترة الاعداد
- (3) - الفترة الانتقالية
- (4) - جميع الإجابات صحيحة
- (44) يزيد الحجم التدريبي في فترة :
- (1) - المنافسات
- (2) + الاعداد العام
- (3) - الفترة الانتقالية
- (4) - جميع الإجابات صحيحة
- (45) تزيد الشدة في فترة :
- (1) - المنافسات
- (2) - الاعداد العام
- (3) - الاعداد الخاص
- (4) + الاعداد الخاص والمنافسات
- (46) يفضل ان تكون الفترة الانتقالية :
- (1) + إيجابية
- (2) - سلبية
- (3) - إيجابية سلبية
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (47) تسيير عملية ضبط الحجم والشدة خلال الموسم التدريبي بطريقة :
- (1) - طردية
- (2) + عكسية
- (3) - طردية عكسية
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (48) الفورمه الرياضية تعني :
- (1) + حالة الاستعداد المثلى للرياضي
- (2) - الحالة التدريبية للرياضي
- (3) - تطور اللياقة البدنية للرياضي
- (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (49) لا يمكن الاحتفاظ بالفورمة الرياضية بسبب :
- (1) - كونها نهاية لدرجة معينة من ارتفاع الأحمال





- (2) - ان ما يكتسبه الرياضي بسرعة يفنقه بسرعة  
(3) - لصعوبة الاحتفاظ بمستوى النشاط البيولوجي  
(4) + جميع الإجابات صحيحة  
(50) لغرض تطوير الفورمه الرياضية عند الرياضي يجب أن :  
(1) - تتناسب التمرينات مع أهداف التدريب  
(2) - يتم التدريب على التمرينات البنائية العامة قبل الخاصة.  
(3) - يهتم المدرب بالجوانب التربوية والنفسية مع الجوانب الأخرى  
(4) + جميع الإجابات صحيحة

