



عدد الأسئلة: سؤالين اجباري	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: الإعداد البدني لرياضة التخصص	الفرقة: الرابعة
الدرجة: (٤٠) درجة		الشعبة: التدريب الرياضي
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٠		الزمن: ساعتان
اليوم: السبت		كود المقرر:



الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: أجب عن الأسئلة التالية: - (٢٠ درجة)

- تعتبر عناصر اللياقة البدنية هي البنية الأساسية والقاعدة التي يبني عليها التقدم في أي نشاط رياضي ويؤدي الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المناسبة لنوع النشاط الرياضي إلى تحسين الأداء الحركي بشكل ملحوظ ويساعد على تعلم المهارات بشكل أكبر.
- من خلال الفقرة السابقة أجب عما يلي: -
- ١) أذكر تعريف الإعداد البدني وأهميته.
 - ٢) أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه مع ترتيبها وفقا لأهميتها النسبية من وجهة نظرك مع توضيح اختيارك من حيث نوع المسابقة قتال وهمي "كاتا" أو قتال فعلي "كوميتيه".
 - ٣) رتب العناصر التالية ترتيبا صحيحا داخل الوحدة التدريبية الخاصة بلاعبي الكاراتيه: (السرعة - تعلم مهارة جديدة - القوة العضلية - تحمل الأداء - الرشاقة).

السؤال الثاني: أجب عن الأسئلة التالية: - (٢٠ درجة)

- ١) أذكر أهم الأدوات الحديثة المستخدمة في التدريب الرياضي، مع تحديد أحد تلك الأدوات وكتابة اثنان من التدريبات باستخدامها، وتوضيح وجه الاستفادة منها.
- ٢) أذكر بعض أساليب الاستشفاء في المجال الرياضي.
- ٣) أذكر طرق التدريب الرياضي، مع توضيح إحداها بالشرح.

انتهت الأسئلة ..

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح