

السؤال الثاني	من خلال دراستك للمقرر اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:	درجة (٤٠)
---------------	---	-----------

م	العبارات
١	مفهوم التقييم يعني..... (أ) إصدار أحكام فقط (ب) تطوير البرنامج بدون إصدار حكم مبني على بيانات ومعايير قياس
٢	من المصطلحات المرتبطة بالتقييم ويُعدّ أحد وسائله..... (أ) الاختبار (ب) التعلم الذاتي (ج) القياس
٣	من أهداف التقييم..... (أ) تقابل عدد (ب) رقم الحمل التدريبي فقط (ج) اتخاذ قرارات تدريبية المتدربين
٤	التقييم الاعتراري هو..... (أ) تقويم يعتمد على (ب) تقويم موجه للبرامج (ج) تقويم ذاتي قائم على الانطباعات الزمن
٥	أي من الأدوات و وسائل التقييم التالية المستخدمة في المجال الرياضي..... (أ) المحطات والتقاير (ب) الاستجابات (ج) جميع ما سبق
٦	ما هي مكونات حمل التدريب..... (أ) التغذية - اليوم (ب) مستوى التعزيز - الراحة (ج) نوع التحرين - شدة الحمل - الحجم الكفائة
٧	الحمل المنخفض الشدة يُستخدم عادةً في..... (أ) فترة المنافسات (ب) فترة الأعداد (ج) الفترة الانتعالية
٨	معادلة أقصى معدل للنض هي..... (أ) ٣٠٠ - السن (ب) ١٨٠ - السن (ج) ٢٢٠ - السن
٩	دورة الحمل الاسبوعية micro cycle..... (أ) مرحلة تمتد لأسابيع (ب) أسبوع واحد فقط (ج) تدريبيًا يكون ومدتها (اليوم)
١٠	التخطيط في التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى..... (أ) زيادة الوحدات التدريبية فقط (ب) تقابل الراحة فقط (ج) تنظيم الحمل والتحكم في التغيرات التدريبية
١١	من أهم أسباب التخطيط الجيد..... (أ) ثبات مستوى اللاعب (ب) ثبات الحمل طوال الموسم (ج) تقليل الأخطاء أثناء التنفيذ
١٢	من مجالات التقييم..... (أ) تقويم المشاهد فقط (ب) تقويم الاختبارات الوراثية فقط (ج) تقويم المدرب والمتدربين
١٣	يُعدّ التقييم أثناء تنفيذ البرنامج مهم لأنه..... (أ) يسمح حدود أو تعديل (ب) يساعد على إلغاء البرنامج (ج) يوضح الأخطاء فور حدوثها
١٤	عند تقويم اللاعب، الجانب البدني يقاس بواسطة..... (أ) المقارنة بين اللاعبين فقط (ب) استبيان رأي اللاعب فقط (ج) اختبارات ثبتت صدقها وموضيتها

الامتحان العمومي المقرر: تقويم برامج التدريب الرياضي تاريخ الاختبار: ٢٠٢٥/١/٥ م			الكلية: علوم الرياضية القسم: العلوم: التدريب الرياضي الفرقة: الرابعة شعبة: التدريب الرياضي المعلم الدراسي: الأول دور (أول) للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م
--	---	---	---

تعليمات الاختبار:	- الامتحان مكون من عدد (٢) أسئلة إجباري، موزعة على (٢) وقت. - استخدام القلم الحاف الاسود أو الأزرق لتظليل الدائرة الدالة على اختيارك نموذج الإجابة بشكل كلي. - يمنع نهائياً التظليل على أكثر من إجابة لسؤال الواحد وكذلك الخطب (فكر جيداً قبل الاختبار).
-------------------	--

اسم الطالب:	رقم الجلوس:	(١)
-------------	-------------	-----

السؤال الأول	ظل الدائرة (ب) أمام العبارة الصحيحة الدائرة (أ) أمام العبارة الخاطئة بلمؤم الإجابة:	درجة (٣٠)
--------------	---	-----------

م	العبارات	(ب)	(أ)
١	التقييم يقوم فقط على إصدار أحكام دون جمع بيانات. (ك) خطأ		
٢	التقييم الاعتراري يعتمد على تقدير القيم والأحكام الذاتية		
٣	يتم إجراء التقييم فقط بعد تنفيذ البرنامج التدريبي		
٤	يزداد بالتكيف الفسيولوجي مع الحمل التدريبي فقط عندما يكون الحمل ثابتاً طوال فترة الإعداد		
٥	التنبؤ بالفترات التدريبية المستقبلية يعتبر عنصراً ثانوياً في التخطيط.		
٦	الحمل العالي الشدة يُستخدم فقط في بداية الموسم.		
٧	يمكن تطبيق نفس الحمل على جميع اللاعبين بغض النظر عن مستوى لياقتهم.		
٨	الشدة تُعدّ أحد مكونات الحمل التدريبي الأساسية.		
٩	يُعدّ تعديل البرنامج التدريبي أثناء التنفيذ دليلاً على ضعف التخطيط.		
١٠	التخطيط الجيد يهدف إلى منع حدوث أي تعديلات مستقبلية في البرنامج.		
١١	تقويم التدريب يقتصر فقط على تحليل أداء المتدربين.		
١٢	التقويم يعتمد بشكل أساسي على النتائج فقط دون النظر إلى أساليب التنفيذ.		
١٣	تقييم البيئة التدريبية يتم أثناء التنفيذ.		
١٤	قبل البرنامج لا يشمل دراسة الخطة.		
١٥	يمكن إجراء التقييم بعد انتهاء البرنامج فقط دون الحاجة لأي متابعة أثناء التدريب.		

١٥	الهدف من تقويم الجانب المهاري للاعب هو.....
(أ)	تحديد عدد التمارين اليومية فقط (ب) زيادة الحمل التدريبي (ج) قياس مراحل الممارسة المفضلة وتحليل الأداء.
١٦	متابعة نتائج التدريب تستخدم في.....
(أ)	اختيار اللاعبين (ب) وضع الحمل اليومي (ج) التطوير طويل المدى
١٧	من عناصر التقويم قبل التنفيذ.....
(أ)	تحليل النتائج النهائية (ب) مقارنة نتائج ما بعد البرنامج (ج) دراسة خطة التدريب
١٨	الجانب المعرفي للاعب يقيم من خلال.....
(أ)	مقارنة السرعة بين اللاعبين (ب) التحريكات الجماعية فقط (ج) اختبارات تحريرية أو شفوية
١٩	من مخرجات التقويم بعد البرنامج.....
(أ)	تحليل مستوى اللاعبين (ب) تهيئة البرنامج (ج) تعديل الوحدات التدريبية المستقبلية
٢٠	تقويم الجانب النفسي للاعب يتم بواسطة.....
(أ)	دراسة بيئة اللاعب (ب) مقارنة اللاعبين في التدريب (ج) اختبارات ومدة من متخصصين في علم النفس

انتهت الأسئلة .. مع أطيب التمنيات بالتوفيق ..،،،