

اسم المقرر: اختياري تدريب رياضة التخصص	 جامعة دهباط Damiha University	الكلية: علوم الرياضة
مسابقات الميدان والمضمار		القسم العلمي: التدريب الرياضي
الدرجة الكلية: ٨٠ درجة		الفرقة الدراسية: الرابعة
تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/٣ م		الفصل الدراسي الأول: ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م
زمن الاختبار: ساعتين .		

تعليمات الاختبار	الامتحان مكون من سؤالين إجباري استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق للإجابة على الأسئلة.
------------------	---

- اسم الطالب /
- رقم الجلوس /
- السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الاختيارات التالية الدرجة : (٨٠) درجات
١. يُعرف مفهوم "الموبيليتي" (Mobility) وظيفياً بأنه: أ. القدرة على أداء حركات تكرارية بسرعة عالية. ب. القدرة على التحرك بفاعلية خلال مدى حركي كامل تحت سيطرة عصبية عضلية. ج. الزيادة في المقطع الفسيولوجي للعضلة. د. القدرة على تحمل التعب في غياب الأكسجين.
 ٢. أي من العناصر التالية يُعد شرطاً أساسياً لتحقيق كفاءة الموبيليتي بجانب مرونة الأنسجة؟ أ. الحجم العضلي الضخم. ب. القدرة الهوائية القصوى. ج. القوة والتحكم في نهاية المدى الحركي (End-range strength). د. سرعة الاستشفاء بين المجموعات.
 ٣. التوقيت الفسيولوجي الأمثل لدمج تدريبات الموبيليتي الديناميكية هو: أ. بعد انتهاء الوحدة التدريبية مباشرة لتهدئة الجسم. ب. قبل النوم لتحسين الاستشفاء. ج. في الجزء الرئيسي من تدريبات التحمل. د. ضمن مرحلة الإحماء (Warm-up) للتحضير العصبي الحركي.
 ٤. الاهتمام بتدريبات الموبيليتي يساهم في تقليل: أ. الحركات التعويضية الخاطئة (Compensatory movements). ب. كتلة الجسم الخالية من الدهون. ج. تكرار الوحدات التدريبية الأسبوعية. د. معدل التهوية الرئوية.
 ٥. الفرق الجوهرية بين الموبيليتي والمرونة يكمن في أن الموبيليتي: أ. تعتمد فقط على الخصائص المطاطية للعضلة. ب. تتطلب قوة لاهوائية انفجارية. ج. تركز على التوازن الثابت فقط. د. تتطلب تحكماً عصبياً عضلياً نشطاً خلال الحركة.
 ٦. التعريف العلمي الدقيق للمرونة هو: أ. المدى الحركي المتاح حول المفصل بشكل سلبي (Passive ROM). ب. سرعة انقباض الألياف العضلية. ج. قدرة العضلة على إنتاج أقصى قوة. د. المدى الحركي الناتج عن انقباض عضلي إرادي.
 ٧. تعتمد تقنية تيسير الحس العصبي العضلي للمستقبلات (PNF) في تطوير المرونة على: أ. الإطالة الباليستية السريعة. ب. دورات من الانقباض العضلي يتبعها ارتخاء وإطالة. ج. الثبات في وضع الإطالة لأطول فترة ممكنة دون راحة. د. التبريد المباشر للعضلة قبل الإطالة.
 ٨. الإفراط في زيادة المرونة دون تطوير القوة المقابلة قد يؤدي إلى: أ. عدم استقرار المفصل (Joint Instability) وزيادة خطر الإصابة. ب. زيادة في سرعة التردد الحركي. ج. تحسن في الثبات الانفجاري. د. زيادة في الكثافة العظمية.
 ٩. العامل البيولوجي الأكثر تأثيراً في تحديد المدى الحركي والمرونة هو: أ. درجة حرارة الجو المحيط. ب. معدل ضربات القلب أثناء الراحة. ج. طبيعة وخصائص النسيج الضام (Connective Tissue). د. توقيت تناول الوجبة الغذائية.
 ١٠. مفهوم "المرونة السلبية" يشير إلى الوصول للمدى الحركي عن طريق: أ. الانقباض العضلي الذاتي للاعب. ب. استخدام قوة خارجية (كالجاذبية أو الزميل). ج. الحركات الارتدادية السريعة. د. المقاومة الديناميكية المتغيرة.
 ١١. الحفاظ على مستويات مثالية من المرونة يساهم بشكل رئيسي في: أ. تقليل احتمالية حدوث الإصابات العضلية والمفصالية. ب. زيادة معدل استهلاك الأكسجين أثناء الراحة. ج. تضخيم المقطع العرضي للعضلة. د. تقليل تدفق الدم للأطراف.
 ١٢. يُقصد بمصطلح "الاستابيليتي" (Stability) في المجال الرياضي: أ. القدرة على الحفاظ على ثبات المفصل أو الوضعية ضد مؤثر خارجي أو داخلي. ب. زيادة مرونة الأوتار والأربطة. ج. القدرة على الجري لمسافات طويلة. د. إنتاج أقصى قوة عضلية ممكنة.
 ١٣. المكون الأهم لتحقيق استقرار الجذع (Core Stability) هو: أ. كفاءة العضلات العميقة (Local Stabilizers). ب. السرعة الانتقالية. ج. المرونة المفرطة في العمود الفقري. د. السعة الحيوية للرتين.
 ١٤. الهدف الوظيفي الرئيسي من تدريبات الاستابيليتي هو: أ. تحسين كفاءة النقل الحركي للطاقة عبر السلسلة الحركية. ب. زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max). ج. تضخيم العضلات السطحية فقط. د. رفع السرعة القصوى بشكل منعزل.

باقى الأسئلة في خلف الورقة

١٥. يُستدل على ضعف استقرار الحوض (Pelvic Instability) عند العداء من خلال: أ. انخفاض التحمل الدوري التنفسي. ب. زيادة الشد العضلي في الذراعين. ج. سقوط الحوض في الجهة المقابلة لقدم الارتكاز أثناء الجري. د. انخفاض سرعة تردد الخطوات فقط.
١٦. تحسين ثبات الكور (Core Stability) يؤدي إلى: أ. تقليل الحركات التعويضية وهدر الطاقة. ب. زيادة معدل ضربات القلب أثناء الراحة. ج. تقليل سرعة الانقباض العضلي. د. زيادة الوزن الكلي للجسم.
١٧. تظهر الحاجة القصوى للاستابيليتي أثناء الأداء الرياضي في مواقف: أ. النوم والاستشفاء. ب. الجلوس الثابت. ج. تغيير الاتجاه والتباطؤ المفاجئ (Change of Direction). د. الجري بخط مستقيم وبسرعة بطيئة.
١٨. يعتمد نظام التوازن البشري على التكامل الحسي بين: أ. قوة عضلات الساقين فقط. ب. الجهاز الدهليزي، الجهاز البصري، ونظام الحس العميق (Proprioception). ج. حجم عضلات الجذع والذراعين. د. نوعية الحذاء الرياضي المستخدم.
١٩. الهدف الأساسي من دمج تدريبات التوازن في البرنامج التدريبي هو: أ. زيادة نسبة الدهون في الجسم. ب. تحسين التحكم الوضعي ومنع السقوط (Fall Prevention). ج. زيادة عدد التكرارات في تدريبات القوة. د. رفع الكفاءة الهوائية.
٢٠. استخدام أدوات مثل (Balance board) في التدريب يفيد في: أ. تحسين استجابات التوازن الحسية الحركية. ب. تقوية عضلات الصدر. ج. زيادة القوة القصوى للرجلين. د. تحسين المرونة السلبية فقط.
٢١. يرتبط التوازن ارتباطاً وثيقاً بـ: أ. حجم العضلة ومقطعها العرضي. ب. كفاءة التحكم العصبي العضلي (Neuromuscular Control). ج. شكل القدم ونوع الحذاء. د. قدرة التحمل اللاكتيكي.
٢٢. القدرة العضلية (Power) هي نتاج المعادلة الفيزيائية: أ. (المرونة × التوازن). ب. (الحجم × كثافة التمرين). ج. (القوة × السرعة). د. (الطول × الوزن).
٢٣. مبدأ "الحمل المتدرج" (Progressive Overload) يعني: أ. إلغاء التكرارات والاعتماد على الزمن. ب. زيادة متطلبات التدريب بشكل منهجي ومستمر لتحفيز التكيف. ج. تثبيت أوزان التدريب طوال الموسم. د. تقليل عدد التمارين تدريجياً.
٢٤. التدريب الذي يهدف لتنمية "التحمل العضلي" يتطلب: أ. أعمال عالية جداً (٩٠% فأكثر). ب. فترات راحة طويلة جداً. ج. تكرارات عالية (+١٥) مع أحمال منخفضة إلى متوسطة. د. تمارين ثابتة فقط (Isometric).
٢٥. نظام تقسيم التدريب (Upper/Lower Split) يشير إلى: أ. تدريب عضلات الجذع فقط. ب. تدريب العضلات الصغيرة فقط. ج. تدريب عضلات الساقين فقط طوال الأسبوع. د. تخصيص أيام للجزء العلوي من الجسم وأيام للجزء السفلي.
٢٦. إحدى العلامات الفسيولوجية الدالة على الحمل الزائد السلبي (Overtraining): أ. تحسن التوازن والتوافق. ب. هبوط مستمر في مستوى الأداء رغم التدريب. ج. زيادة في السرعة الحركية. د. زيادة ملحوظة في المرونة.
٢٧. الخطوة الأولى والأساسية عند الشروع في تخطيط برنامج لتدريب القوة هي: أ. إلغاء فترة الإحماء لتوفير الوقت. ب. تقليل فترات الراحة لأقصى حد. ج. اختيار تمرين واحد فقط وتكراره. د. تحليل الاحتياجات وتحديد الهدف التدريبي (Needs Analysis).
٢٨. في "التدريب بالتباين" (Contrast Training)، يتم الدمج بين: أ. تمرين قوة قصوى (مثل السكوات الثقيل) يليه مباشرة تمرين بليومتري مشابه (مثل القفز). ب. تمرين هوائي يليه تمرين لاهوائي. ج. تمرين للجزء العلوي وتمرين للجزء السفلي. د. تمرين إطالة وتمرين توازن.
٢٩. أقصى وزن للعارضة في مسابقة الوثب العالي أ- ٣ كجم ب- ٢ كجم ج- ٤ كجم د- ٣ جرام
٣٠. الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب أن يكون أ- ٥ متر ب- ١٠ متر ج- ١٥ متر د- ١٦ متر
٣١. ثالث المراحل الفنية لمسابقة الوزن العالي.....
- أ- الارتقاء ب- الهبوط ج- الطيران وتعديه العارضة د- الاعداد للارتقاء
٣٢. في المنافسات الدولية يتراوح طول طريق الاقتراب.....
- أ- ٢٠:١٥ م ب- ٢٠: ٢٥ م ج- ٢٠: ٣٠ م د- ٢٥: ٣٠ م
٣٣. عدد الخطوات الاقتراب في الوثب العالي.....
- أ- ٨-٥ ب- ٦-٩ ج- ٥-٩ د- ٣-٨
٣٤. في مرحله الهبوط بهبوط اللاعب على..... أ- المقعدة ب- الظهر ج- الرجلين د- جميع ما سبق
٣٥. يحرم المتسابق من الوثبات التالية في مسابقة الوثب العالي حاله فشل في أداء..... متتالية
- أ- ثلاث محاولات ب- اثنتين محاولات ج- محاولة واحدة د- اربع محاولات
٣٦. الطول الكلي للعارضة الوثب العالي..... أ- ٥ م ب- ٦ م ج- ٢ م د- ٤ م
٣٧. زمن المحاولة في قذف القرص..... أ- ٦ دقائق ب- ٦ دقائق ج- ٣ دقائق د- دقيقة واحدة
٣٨. وزن القرص للرجال... ووزن القرص للسيدات.... أ- ٤، ٣ ب- ٥، ٢ ج- ٢، ١ د- ٣، ١
٣٩. جميع دوائر الرمي قطرها ٢، ١٣٥ ما عدا القرص..... أ- ٢، ٥٠ م ب- ٢، ٧٥ م ج- ٣، ٠٠ م د- ٣، ٣٤ م
٤٠. زاوية مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص هي.... أ- ٣٤، ٩٢ ب- ٣٥، ٩٢ ج- ٣٤، ٢٩ د- لاشئ مما سبق

انتهت الأسئلة مع خالص الامنيات بدوام النجاح والتوفيق