جامعة دمياط Damietta University كلية علوم الرياضة قسم التدريب الرياضى	امتحان مقرر مقدمة فى التدريب الرياضى الفرقة الثانية الفصل الدراسي (الأول) ٢٠٢٥ـ٢٠٢٦م	تاريخ الامتحان: ١٨/ ١/ ٢٠٢٦م عدد الأسئلة : (٢) اجبارية درجه الكلية : ٧٠ درجه الزمن : ساعتان نموذج (A)

السؤال الاول : (٤٤ درجة) (لكل مفردة درجتين)

ظلل دائرة الإجابة الصحيحة من الاختيارين (√) أو (×) في نموذج الاجابة:-

م	العبارة	(√)	(×)
١	مؤشر النبض ليس من المؤشرات الهامة التى تدل على إستجابة الجسم لشدة حمل التدريب.	○	○
٢	لا يرتبط الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين بزيادة كفاءة الجهاز الدورى بجسم الرياضى.	○	○
٣	فترة دوام التمرين أحد تقسيمات مكون حجم حمل التدريب الرياضى.	○	○
٤	يرتبط مستوى إنتاج الطاقة الهوائية بعاملين الأول هو توصيل الأكسجين للعضلات، والثانى قدرة تلك العضلات على إستهلاك الأكسجين وإنتاج الطاقة.	○	○
٥	إستعانة المدربين ببرامج لاعبى النخبة وتنفيذها على الناشئين يساعد على رفع مستواهم.	○	○
٦	التخصص المبكر للرياضى لا يجعل أدائه منسجماً وفى تحسن مستمر فى المنافسات.	○	○
٧	يعتمد نظام حامض اللاكتيك على المواد البروتينية التى يتناولها الإنسان وتحويلها إلى جليكوجين.	○	○
٨	الطاقة هى مصدر الحركة والإنقباض العضلى فى جسم الإنسان.	○	○
٩	الفورمة الرياضية هى حالة تدريبية طارئة يوجد عليها الرياضى قبل المباراة.	○	○
١٠	التدريب الرياضى هو عملية تربوية منظمة وفق أسس علمية تهدف إلى رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب.	○	○
١١	مقدار الفارق بين النتائج في المنافسات الاختبارية ونتائج المحاولات التجريبية أحد مؤشرات تقدم الفورمة الرياضية.	○	○
١٢	يمكن الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية بشكل ثابت.	○	○
١٣	العمر التدريبي للاعب من أهم المؤشرات التي على أساسها تتحدد قدرات الرياضى.	○	○
١٤	قدرة الرياضي على إنتاج الطاقة الهوائية لا تتأثر بمستوى توصيل الأكسجين واستهلاكه بالعضلات.	○	○
١٥	الحمل الداخلى هو رد فعل وإستجابة الجسم لأداء التمرين.	○	○
١٦	يحقق مبدأ التموج في حمل التدريب إتاحة فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة.	○	○
١٧	يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة.	○	○
١٨	مبدأ التدرج بالحمل يتعتبر من أهم الاشتراطات والعوامل التي يعتمد عليها التدريب الحديث.	○	○
١٩	يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي.	○	○
٢٠	نظام الطاقة الفسفاتى (ATP/ PC) يساعد على إستمرار الأداء لزمن يصل إلى ٦ دقائق.	○	○
٢١	إنتاج الطاقة عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية والدهون عن طريق أكسجين يسمى بالنظام الهوائى.	○	○
٢٢	كثافة الشعيرات الدموية لتوصيل وانتشار كمية أكبر من الدم وسريان الدم يزداد أثناء الراحه السلبية.	○	○

السؤال الثاني:- (٢٦ درجة) (لكل مفردة درجتين)

ظلل دائرة الإجابة الصحيحة من الاختيارات المتعددة (أ) ،(ب) ،(جـ) ،(د) في نموذج الاجابة:

١	مستويات الإعداد والتأسيس الشامل والمتكامل للاعبين يصل إلى:							
أ	١٠: ١٣ سنه	ب	٣: ٤ سنوات	جـ	٥: ٦ سنوات	د	٨: ٩ سنوات	
٢	من أنواع حمل التدريب من حيث الهدف رد فعل وإستجابة الجسم لأداء التمرين:							
أ	تدريب	ب	فردى	جـ	خارجى	د	داخلى	
٣	من مكونات حمل التدريب الرياضى:							
أ	شدة حمل التدريب	ب	كثافة حمل	جـ	حجم حمل التدريب	د	كل ماسبق	
٤	يعد أحد المبادئ الأساسية للتدريب الرياضى:							
أ	شدة حمل التدريب	ب	العمر التدريبى	جـ	حجم التدريب	د	الفورمة الرياضية	
٥	من العوامل الخارجية التى تؤثر على عملية التدريب الرياضى:							
أ	التغذية	ب	المدرب	جـ	الإصابات	د	كل ماسبق	
٦	مصدر إنتاج الطاقة فى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى هو:							
أ	الكربوهيدرات	ب	مركب (ATP/ PC)	جـ	الجلوكوز	د	الدهون	
٧	يتم تقويم الفورمة الرياضية من خلال:							
أ	مؤشرات تقدم المستوى	ب	مؤشرات ثبات المستوى	جـ	(أ، ب)	د	المنافسة	
٨	ترتبط عملية انتقاء الرياضيين الموهوبين بخصائص هى:							
أ	الصفات الجسمية والقدرات الحركية	ب	المستوى النهائي الذي يحققه الرياضي	جـ	التنبؤ بالخصائص الحركية	د	كل ما سبق	
٩	للتدريب الرياضى مجموعه من الخصائص منها:							
أ	الفروق الفردية	ب	الإحتراف	جـ	التدريب والمنافسة	د	الإتجاه التخصصى	
١٠	هو العبء أو الجهد الواقع على الجسم والذى يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدى إلى ظهور التعب:							
أ	التدريب الزائد	ب	حمل التدريب	جـ	النشاط التخصصى	د	المنافسة	
١١	مستوى التطوير خلال خطة الإعداد للبطل الرياضى طويلة المدى يشمل:							
أ	(ب، ج، د)	ب	التطوير الشامل	جـ	التدريب التخصصى	د	الأداء العالى	
١٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يبلغ لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا مقدارًا يتراوح ما بين:							
أ	١- ٣ لتر/ دقيقة	ب	٨- ٩ لتر/ دقيقة	جـ	٦- ٧ لتر/ دقيقة	د	١٣- ١٤ لتر/ دقيقة	
١٣	من العوامل المرتبطة بالإمكانات الهوائية فى العملية التدريبية:							
أ	حامض اللاكتيك	ب	القدرة اللاهوائية	جـ	السعة الهوائية	د	التلوث البيئى	

﴿انتهت الأسئلة ،،، مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق﴾

جامعة دمياط
Damietta University

كلية علوم الرياضة
قسم التدريب الرياضى

امتحان مقرر
مقدمة فى التدريب الرياضى
الفرقة الثانية
الفصل الدراسي (الأول)
٢٠٢٥-٢٠٢٦م

تاريخ الامتحان: ١٨/ ١/ ٢٠٢٦م
عدد الأسئلة : (٢) اجبارية
درجه الكلية : ٧٠ درجه
الزمن : ساعتان
نموذج (B)

السؤال الاول : (٤٤ درجة) (لكل مفردة درجتين)

ظلل دائرة الإجابة الصحيحة من الاختيارين (√) أو (×) في نموذج الاجابة:-

م	العبارة	(√)	(×)
١	إنتاج الطاقة عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية والدهون عن طريق أكسجين يسمى بالنظام الهوائى.	○	○
٢	كثافة الشعيرات الدموية لتوصيل وانتشار كمية أكبر من الدم وسريان الدم يزداد أثناء الراحه السلبية.	○	○
٣	يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي.	○	○
٤	نظام الطاقة الفسفاتى (ATP/ PC) يساعد على إستمرار الأداء لزمن يصل إلى ٦ دقائق.	○	○
٥	يمكن أن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة أو عن تثبيت أوضاع الجسم بدون إنتاج طاقة.	○	○
٦	مبدأ التدرج بالحمل يتعتبر من أهم الاشتراطات والعوامل التي يعتمد عليها التدريب الحديث.	○	○
٧	الحمل الداخلى هو رد فعل وإستجابة الجسم لأداء التمرين.	○	○
٨	يحقق مبدأ التموج في حمل التدريب إتاحة فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة.	○	○
٩	العمر التدريبي للاعب من أهم المؤشرات التي على أساسها تتحدد قدرات الرياضى.	○	○
١٠	قدرة الرياضي على إنتاج الطاقة الهوائية لا تتأثر بمستوى توصيل الأكسجين واستهلاكه بالعضلات.	○	○
١١	مقدار الفارق بين النتائج في المنافسات الاختبارية ونتائج المحاولات التجريبية أحد مؤشرات تقدم الفورمة الرياضية.	○	○
١٢	يمكن الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية بشكل ثابت.	○	○
١٣	الفورمة الرياضية هى حالة تدريبية طارئة يوجد عليها الرياضى قبل المباراة.	○	○
١٤	التدريب الرياضى هو عملية تربوية منظمة وفق أسس علمية تهدف إلى رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب.	○	○
١٥	يعتمد نظام حامض اللاكتيك على المواد البروتينية التى يتناولها الإنسان وتحويلها إلى جليكوجين.	○	○
١٦	الطاقة هى مصدر الحركة والإنقباض العضلى فى جسم الإنسان.	○	○
١٧	إستعانة المدربين ببرامج لاعبى النخبة وتنفيذها على الناشئين يساعد على رفع مستواهم.	○	○
١٨	التخصص المبكر للرياضى لا يجعل أدائه منسجماً وفى تحسن مستمر فى المنافسات.	○	○
١٩	فترة دوام التمرين أحد تقسيمات مكون جحم حمل التدريب الرياضى.	○	○
٢٠	يرتبط مستوى إنتاج الطاقة الهوائية بعاملين الأول هو توصيل الأكسجين للعضلات، والثانى قدرة تلك العضلات على إستهلاك الأكسجين وإنتاج الطاقة.	○	○
٢١	مؤشر النبض ليس من المؤشرات الهامة التى تدل على إستجابة الجسم لشدة حمل التدريب.	○	○
٢٢	لا يرتبط الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين بزيادة كفاءة الجهاز الدورى بجسم الرياضى.	○	○

السؤال الثاني:- (٢٦ درجة) (لكل مفردة درجتين)

ظلل دائرة الإجابة الصحيحة من الاختيارات المتعددة (أ) ،(ب) ،(جـ) ،(د) في نموذج الاجابة:

١	من أنواع حمل التدريب من حيث الهدف رد فعل وإستجابة الجسم لأداء التمرين:							
أ	تدريب	ب	فردى	جـ	خارجى	د	داخلى	
٢	مستويات الإعداد والتأسيس الشامل والمتكامل للاعبين يصل إلى:							
أ	١٠: ١٣ سنه	ب	٣: ٤ سنوات	جـ	٥: ٦ سنوات	د	٨: ٩ سنوات	
٣	يعد أحد المبادئ الأساسية للتدريب الرياضى:							
أ	شدة حمل التدريب	ب	العمر التدريبى	جـ	حجم التدريب	د	الفورمة الرياضية	
٤	من مكونات حمل التدريب الرياضى:							
أ	شدة حمل التدريب	ب	كثافة حمل	جـ	حجم حمل التدريب	د	كل ماسبق	
٥	مصدر إنتاج الطاقة فى نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى هو:							
أ	الكربوهيدرات	ب	مركب (ATP/ PC)	جـ	الجلوكوز	د	الدهون	
٦	من العوامل الخارجية التى تؤثر على عملية التدريب الرياضى:							
أ	التغذية	ب	المدرب	جـ	الإصابات	د	كل ماسبق	
٧	ترتبط عملية انتقاء الرياضيين الموهوبين بخصائص هى:							
أ	الصفات الجسمية والقدرات الحركية	ب	المستوى النهائي الذي يحققه الرياضي	جـ	التنبؤ بالخصائص الحركية	د	كل ما سبق	
٨	يتم تقويم الفورمة الرياضية من خلال:							
أ	مؤشرات تقدم المستوى	ب	مؤشرات ثبات المستوى	جـ	(أ، ب)	د	المنافسة	
٩	من العوامل المرتبطة بالإمكانات الهوائية فى العملية التدريبية:							
أ	حامض اللاكتيك	ب	القدرة اللاهوائية	جـ	السعة الهوائية	د	التلوث البيئى	
١٠	للتدريب الرياضى مجموعه من الخصائص منها:							
أ	الفروق الفردية	ب	الإحتراف	جـ	التدريب والمنافسة	د	الإتجاه التخصصى	
١١	مستوى التطوير خلال خطة الإعداد للبطل الرياضى طويلة المدى يشمل:							
أ	(ب، ج، د)	ب	التطوير الشامل	جـ	التدريب التخصصى	د	الأداء العالى	
١٢	هو العبء أو الجهد الواقع على الجسم والذى يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدى إلى ظهور التعب:							
أ	التدريب الزائد	ب	حمل التدريب	جـ	النشاط التخصصى	د	المنافسة	
١٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يبلغ لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا مقدارًا يتراوح ما بين:							
أ	١- ٣ لتر/ دقيقة	ب	٨- ٩ لتر/ دقيقة	جـ	٦- ٧ لتر/ دقيقة	د	١٣- ١٤ لتر/ دقيقة	

﴿انتهت الأسئلة ،،، مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق﴾