

السؤال الخامس	من خلال دراستك للفقير اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:	(40) درجة
المهارات		
1	من مبادئ تدريب الناشئين..... (أ) التكيف (ب) العودة للحالة الطبيعية (ج) 1-أ	
2 يعني ان يكون الصفات البدنية والمهارات الحركية متزايدة قدر الإمكان (أ) التدرج (ب) مراعاة الفروق الفردية (ج) الموازنة بين التخصصية التدريب وشموليته	
3	من التكيّف بالنشئة الرياضية..... (أ) تأهيل لدرجته وفيه مناسب (ب) تحقيق الإتقان بالارتقاء (ج) الارتقاء بقدرة جسم الطفل على مقاومة الأعباء والحملة	
4	أي مما يأتي ليس من مبادئ التدريب..... (أ) الهدية العكسية (ب) التدريب الموهيل (ج) التوازن	
5	إذا قام المدرب بزيادة حجم الحمل التدريبي مثل عدد التكرارات أو المسافة المقطوعة في الوحدة التدريبية دون تغيير شدة الحمل فإنه يطبق مبدأ..... (أ) زيادة الكثافة (ب) زيادة الحجم (ج) التدرج بالعمل	
6	تعتبر مراعاة الفروق الفردية من أهم مبادئ تدريب الناشئين أي من العوامل التالية لا يعد سبب الرئيسية لهداه الفروق بين الناشئين في نفس الفئة العمرية..... (أ) مستوى النضج البيولوجي (ب) مستوى الممارسة (ج) نوع الرياضة الممارسة	
7	يشير مصطلح الاسترخاء في التدريب إلى..... (أ) زيادة فترة الراحة بين المجموعات (ب) تطبيق حمل تدريبي منخفض الشدة (ج) فقدان الحالة التدريبية المكتسبة عند التوقف عن التدريب	
8	ما هو التركيز الأساسي لبدء التوازن بين قابلية التدريب والتخصصية في تدريب الناشئين..... (أ) التركيز فقط على المهارات التخصصية للرياضة (ب) تحقيق نتائج عالية في المهارات قبل التخصص	
9	يشير مصطلح الاستعداد في تدريب الناشئين بشكل أساسي إلى..... (أ) جاهزية المدرب لتطبيق الخطة التدريبية (ب) توفير المنشآت الرياضية للاعب لمعالجة التدريب	
10	أي من مكونات حمل التدريب يرتبط بشكل مباشر بسرعة أداء التكرارات أو مقدار المقاومة المستخدمة في التمرين..... (أ) حجم الحمل (ب) كثافة الحمل (ج) شدة الحمل	
11	يمكن قياس شدة الحمل التدريبي بشكل موضوعي من خلال..... (أ) عدد مرات تدريب اللاعب (ب) المدة الزمنية للوحدة التدريبية (ج) معدل ضربات القلب أثناء الأداء	

العلمية، علوم الرياضة الرياضية		العلم الرياضي		الطرق الرياضية، التربية الرياضية	
المحاضر المحررون: ماجد تاديب الناشئين		تدريب الكفاح، 2023/12/28		الطرق الرياضية، التربية الرياضية	
الدرجة الكلية: (40) درجة		من الاختبار: ساعتان		شعبة الإدارة الرياضية	
				الفصل الدراسي الأول	
				دور (أول) للعام الجامعي 2023/2024م	
				- الامتحان مكون من عدد (2) أسئلة إجباري، موزعة على (3) ورقات. - استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق لتفصيل الدائرة الدالة على اختيارك بنموذج الإجابة بشكل كلي. - يمنع نهائياً التنظيل على أكثر من إجابة لسؤال الواحد، وكذلك الشطب (تكر جيداً قبل الاختيار).	
اسم الطالب:		رقم الجلوس:		(1)	
السؤال الأول		ظل الدائرة (ب) أمام العبارة الصحيحة الدائرة (أ) أمام العبارة الخاطئة بمجموع الإجابة:		(30) درجة	
م	العبارة	(ب)	(أ)		
1	من أهداف اعداد وتهيئة الناشئ بناء قاعدة متفجرة للوصول إلى مستويات عالية من مبادئ تدريب الناشئ				
2	من العناصر الرئيسية المحددة لأعداد الناشئين الفروق الفردية				
3	مراعاة الخصائص السنية للناشئ يعبر عن الاختلافات بين تدريب الناشئين				
4	عن صفات المدرب الجيد الرغبة في مساعدة الناشئين في الارتقاء بمستواهم الرياضي				
5	هناك مكونات أساسية للقدرة البدنية الحيوية وهي القوى والسرعة				
6	(التحرك للأمام بأسرع ما يمكن) يمكن أن يندرج تحت مسمى السرعة الحركية				
7	يمكن تعريف الرشاقة أنها قدرة اللاعب على أداء حركات بأجزاء متماثلة أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة				
8	التكوين يعني الاقتصاد في الجهد أكبر كمية مستهلكة من الطاقة				
9	تنتهي عملية التدريب لأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية				
10	إيضاح المدرب للرياضيين قبل أداء الأخطاء الشائعة في الحركة من القواعد العامة لتصحيح الأخطاء				
11	يعتبر الشكل النموذجي لحمل التدريب مفهوماً يغطي الإعداد البدني فقط				
12	من خصائص السمات الشخصية الإعداد النفسي للاعب تهدئة النفس والبعد عن الانفعالات				
13	يمكن تعريف الاستعداد النفسي أنه هو الحالة التي يكون عليها الناشئ حيث القابلية للتعلم والتدريب				
14	التبض يستخدم كمؤشر خارجي فيسولوجي لتوجيه شدة الحمل				
15	تؤدي طفرة النمو السريعة عند الناشئين إلى تحسين مباشر في التوازن والثبات الحركي بسبب زيادة الطول				

- ١٢ العلاقة بين (الشدّة-الحمل-الحجم) في الوحدة التدريبية الواحدة تكون غالبا علاقة.....
 (أ) علاقة طردية (ب) لا توجد علاقة بينهما (ج) علاقة عكسية
- ١٣ تكون المرونة في اعلي مستوياتها لدي الناشئين في المراحل العمرية المبكرة وتقل الزيادة فيها بعد سن.....
 (أ) ١٦ سنة (ب) ٨ سنوات (ج) ١٣ سنة
- ١٤ يعد النموذج الجيد (عرض المهارة بشكل صحيح) من اهم وسائل التعلم لأنه.....
 (أ) يقلل من الحاجة الي التغذية الراجعة (ب) يوفر الوقت علي المدرب (ج) يساعد الناشئ علي تكوين التصور الذهني الصحيح للمهارة
- ١٥ أي من أنواع الدافعية التالية يعد الأكثر استدامة وتأثير إيجابيا على أداء الناشئ علي المدى الطويل.....
 (أ) دافعية الخوف من العقاب (ب) الدافعية الخارجية (ج) الدافعية الداخلية
- ١٦ عندما يستخدم الناشئ عبارات مثل (انا أستطيع سوف أركز على الخطوة التالية) لان هذا يعد مثلا على.....
 (أ) الاسترخاء (ب) التخيل العقلي (ج) الحديث الذاتي الايجابي
- ١٧ العلاقة بين مستوي الاثارة (الاستثارة) ومستوي الأداء الرياضي توصف عادة بانها.....
 (أ) علاقة طردية (ب) علاقة عكسية (ج) علاقة على شكل حرف U مقلوب
- ١٨ يعد الاستعداد النفسي (للمنافسة).....
 (أ) حالة ثابتة لا تتغير (ب) مرادفا للقلق (ج) حالة مؤقتة يجب ان يحل اليها اللاعب قبل المنافسة
- ١٩ في المراحل العمرية المبكرة يجب ان يركز المرب علي تعليم الناشئ مهارات نفسية أساسية مثل.....
 (أ) إدارة الضغوط العالية في البطولات الكبرى (ب) التخطيط النفسي للمواسم الطويلة (ج) التحكم في الانفعالات الأساسية والتركيز
- ٢٠ تعرف الثقة بالنفس في المجال الرياضي بانها.....
 (أ) الاعتماد علي الخبرة (ب) الاعتقاد بان اللاعب سيفوز دائما (ج) اعتقاد اللاعب بقدرته على الناجح في مهمة تدريجية معينة