


الزمن : ساعتان درجة الامتحان : (٧٠) درجة الامتحان مكون من : ٣ أسئلة إجبارية واضع الامتحان أ.م.د / حازم رضا عبده الزكي	امتحان مقرر تخطيط برامج التدريب الرياضي الفرقة الرابعة قسم التدريب الرياضي الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م تاريخ الامتحان : ٢٠٢٥/١٢/٣١ م	 جامعة دمياط Damietta University كلية علوم الرياضة قسم التدريب الرياضي
---	--	---

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة. (٣٠) درجة

١	مكونات الحمل التدريبي هي الشدة المتوسطة والشدة الأقل من الأقصى والشدة الأقصى.	()
٢	أنواع الحمل التدريبي هو الحمل المنخفض ، والحمل المتوسط، والحمل العالي.	()
٣	درجات الحمل التدريبي هي الشدة والحجم وفترة الراحة.	()
٤	أنواع الدورات التدريبية ثلاث أنواع.	()
٥	أنظمة الطاقة هي الأنظمة التي من خلالها يتم توفير مركب ATP	()
٦	مسارات الطاقة هي ٦ مسارات مختلفة.	()
٧	مصادر تعويض الطاقة في النظام اللاهوائي الذي زمنه من ٤ : ٢٠ ث هو ATP	()
٨	الدورات التدريبية الصغيرة تتكون من مجموعة وحدات تدريبية تؤدي خلال عدة أسابيع.	()
٩	يطلق على العلاقة بين شدة الحمل ، وفترة الراحة مصطلح كثافة الحمل.	()
١٠	يعتبر تشكيل الحمل بأسلوب ١ : ٢ أو ١ : ٣ من أساليب التمرج في الحمل التدريبي.	()
١١	ديناميكية حمل الدورة التدريبية الأسبوعية هي الحمل المتوسط والأقل من أقصى وأقصى.	()
١٢	ليس هناك فرق بين الزمن الفعلي والزمن التدريبي للمباريات الودية والتجريبية.	()
١٣	لحساب إجمالي عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد يتم ضرب متوسط عدد الوحدات الأسبوعية في متوسط زمن الوحدة.	()
١٤	الدورة التصاعدية من ضمن أنواع الدورات التدريبية الصغيرة.	()
١٥	تبلغ فترة تنفيذ الدورة المدخلية من ٢ إلى ١٠ أسابيع.	()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين العبارات (أ) ، (ب) ، (ج) (٤٠) درجة

١	من أنظمة الطاقة:	أ - النظام اللاهوائي.	ب - النظام الجليكوجيني.	ج - النظام الإنزيمي.
٢	مصادر تعويض الطاقة في النظام اللاهوائي والبالغ زمناً من ١ إلى ٤ ثواني:	أ - ATP	ب - PC - ATP	ج - Lactic Acid
٣	الدورات التدريبية الصغيرة تعني بالغة الإنجليزية:	أ - Macro Cycles	ب - Micro Cycles	ج - Meso Cycles
٤	تتراوح الفترة الزمنية للدورات التدريبية الصغيرة :	أ - من ٢ إلى ١٠ أيام	ب - من ٢ إلى ١٠ أسابيع	ج - من ٢ إلى ١٠ شهور
٥	تتراوح الفترة الزمنية للدورات التدريبية المتوسطة :	أ - من ٤ إلى ٦ أيام	ب - من ٤ إلى ٦ أسابيع	ج - من ٤ إلى ٦ شهور

٦	درجة الحمل الأقصى تتراوح شدته ما بين :		
	أ - من ٨٠ إلى ٩٠ %	ب - من ٩٠ إلى ٩٥ %	ج - من ٩٠ إلى ١٠٠ %
٧	يتراوح معدل النبض عند درجة الحمل الأقل من الأقصى ما بين :		
	أ - من ١٥٠ إلى ١٦٥ ن/ق	ب - من ١٦٥ إلى ١٨٠ ن/ق	ج - من ١٨٠ فأكثر
٨	من أنواع الدورات التدريبية الصغيرة :		
	أ - الدورة التفاعلية	ب - الدورة التجريبية	ج - الدورة التصادمية
٩	فترات الموسم التدريبي:		
	أ - إعداد عام، إعداد خاص، ما قبل المنافسات	ب - إعداد، منافسات، انتقالي	ج - بدني عام، بدني خاص، مهاري، خططي
١٠	مراحل فترة الإعداد للموسم التدريبي:		
	أ - إعداد عام، إعداد خاص، ما قبل المنافسات	ب - إعداد، منافسات، انتقالي	ج - بدني عام، بدني خاص، مهاري، خططي
١١	مواد التدريب لمراحل فترة الإعداد للموسم التدريبي:		
	أ - إعداد عام، إعداد خاص، ما قبل المنافسات	ب - إعداد، منافسات، انتقالي	ج - بدني عام، بدني خاص، مهاري، خططي
١٢	معادلة حساب العدد الإجمالي لوحدات التدريب في فترة الإعداد :		
	أ - متوسط عدد الوحدات الأسبوعية X زمن الوحدة	ب - متوسط عدد الوحدات الأسبوعية X عدد المباريات الودية	ج - متوسط عدد الوحدات الأسبوعية X عدد أسابيع الفترة
١٣	معادلة حساب الزمن الإجمالي لوحدات التدريب في فترة الإعداد :		
	أ - متوسط عدد الوحدات الأسبوعية X زمن الوحدة	ب - إجمالي عدد الوحدات في الفترة X متوسط زمن الوحدة	ج - إجمالي الوحدات X زمن المباريات التدريبي
١٤	يتم تحديد بداية فترة الإعداد في مختلف الرياضات باعتبار:		
	أ - تاريخ بدء المنافسات	ب - مستوى اللاعبين	ج - رأي المدير الفني
١٥	مصطلح الكثافة يقصد به :		
	أ - فترة الراحة	ب - فترة الاستشفاء	ج - العلاقة بين مكونات الحمل
١٦	من أنواع الحمل التدريبي:		
	أ - الحمل الديناميكي	ب - الحمل الاستاتيكي	ج - الحمل الخارجي
١٧	أي من الأشكال التالية يستخدم لتنفيذ شدة الحمل:		
	أ - الأثقال	ب - تركيز حامض اللاكتيك	ج - الانقباض العضلي
١٨	تستخدم معادلة كارفونين للتأكد من:		
	أ - تنفيذ شدة الحمل المطلوبة	ب - تنفيذ حجم الحمل المطلوب	ج - تنفيذ فترة الراحة المطلوبة
١٩	إذا كان متوسط عمر اللاعب ٢٠ عام ومتوسط النبض وقت الراحة ٦٠ ن/ق ويريد المدرب تنمية التحمل بشدة مقدارها ٧٠% لمسافة ٥٠٠ متر ، فما هو معدل النبض الذي يجب على اللاعب الحفاظ عليه أثناء الجري؟		
	أ - ١٥٨ ن/ق	ب - ١٦٨ ن/ق	ج - ١٧٨ ن/ق
٢٠	من أولى مراحل التخطيط للموسم التدريبي :		
	أ - حساب إجمالي زمن الوحدات خلال فترات الموسم.	ب - حساب إجمالي عدد الوحدات خلال فترات الموسم.	ج - حساب إجمالي عدد المباريات خلال فترات الموسم.