

# نماذج أجابه امتحان تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص

الفرقة: الرابعة

(تخصص تدريب رياضي)

التاريخ: ٢٠٢٢/٦/١٩ م

الزمن: ٢.٣٠ : ٤.٣٠

ا.م.د/ رامي محمد الطاهر سالم

(ورقة امتحانية كاملة)



## السؤال الأول:

**ظك العلامة (A) إذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) إذا كانت العبارة تحوي على أي جزء غير صحيح:**

١. الانقباض الاكستوني (الثابت المتحرك) من أنواع العمل العضلي.
٢. سرعة الانتقال في الحركة من مكان الي اخر = المسافة × الزمن.
٣. طريقة التدريب الفتري تعتمد على العمل بشدة عالية مع وجود فترات راحة بينية.
٤. اللاعب المبتدئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٤٥ : ٩٠ ق.
٥. اللاعب الناشئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٩٠ : ١٢٠ ق.
٦. اللاعب الناشئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٩٠ : ١٢٠ ق.
٧. تتكون الخطة التدريبية من خطة ذات المدى طويل وخطة ذات المدى قصير والاثان مرتبطان ببعض.
٨. على اعتبار ان هناك بطولة دولية يوضع لها التركيز الأول خلال موسم المسابقات نحتاج الي التخطيط (الخطة المزدوجة).
٩. من العوامل التي تساعد على استعادة الشفاء التخلص من مخازن الفوسفات بالعضلات.
١٠. من العوامل التي تساعد على استعادة الشفاء تجديد حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.
١١. من الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي حمام الأعشاب.
١٢. من الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي البانيو الدافئ.

١٣. من أنواع التدايك الرياضي التدايك التمهيدي.
١٤. من التغيرات الكيمائية التي تساعد على تساعد الشفاء الجلوكوز (سكر الدم) الذي يصل تركيزه ما بين ٨٠ - ١٢٠ مليجرام / ١٠٠ ملليتر.
١٥. وقت الاستشفاء ٩٠ ث يحدد ٨٧ % من الفوسفات بالعضلات.
١٦. وقت الاستشفاء ١٢٠ ث يحدد ٩٣ % من الفوسفات بالعضلات.
١٧. وقت الاستشفاء ١٠ ث يكون قليل جدا لتجديد الفوسفات بالعضلات.
١٨. وقت الاستشفاء ٣٠ ث يحدد ٥٠ % من الفوسفات بالعضلات.
١٩. وقت الاستشفاء ١٨٠ ث يحدد ٩٨ % من الفوسفات بالعضلات.
٢٠. وقت الاستشفاء ٦٠ ث يحدد ٧٥ % من الفوسفات بالعضلات.

### **السؤال الثاني (المفالي) (١٠) درجات**

قم بوضع وحدة تدريبية يومية لمسابقة قذف القرص في موسم الاعداد الخاص مع مراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

ا.م.د / رامي محمد الطاهر

## السؤال الأول:

**ظك العلامة (A) اذا كانت العبارة صحيحة، والعلامة (B) اذا كانت العبارة تحوي على جزء غير صحيح:**

١. الانقباض الاكستوني (الثابت المتحرك) من أنواع العمل العضلي.
٢. تتكون الخطة التدريبية من خطة ذات المدى طويل وخطة ذات المدى قصير والاثنان مرتبطان ببعض.
٣. سرعة الانتقال في الحركة من مكان الي اخر = المسافة × الزمن.
٤. طريقة التدريب الفتري تعتمد على العمل بشدة عالية مع وجود فترات راحة بينية.
٥. على اعتبار ان هناك بطولة دولية يوضع لها التركيز الأول خلال موسم المسابقات نحتاج الي التخطيط (الخطة المزدوجة).
٦. اللاعب المبتدئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٤٥ : ٩٠ ق.
٧. اللاعب الناشئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٩٠ : ١٢٠ ق.
٨. اللاعب الناشئ زمن الوحدة التدريبية له تتراوح من ٩٠ : ١٢٠ ق.
٩. من التغيرات الكيميائية التي تساعد على تساعد الشفاء الجلوكوز (سكر الدم) الذي يصل تركيزه ما بين ٨٠ - ١٢٠ مليجرام / ١٠٠ ملليتر.
١٠. من العوامل التي تساعد على استعادة الشفاء التخلص من مخازن الفوسفات بالعضلات.

١١. من العوامل التي تساعد على استعادة الشفاء تجديد حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.
١٢. من الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي البانيو الدافئ.
١٣. من الوسائل الاستشفائية في المجال الرياضي حمام الأعشاب.
١٤. من أنواع التدليك الرياضي التدليك التمهيدي.
١٥. وقت الاستشفاء ١٠ ث يكون قليل جدا لتجديد الفوسفات بالعضلات.
١٦. وقت الاستشفاء ١٢٠ ث يجدد ٩٣ % من الفوسفات بالعضلات.
١٧. وقت الاستشفاء ١٨٠ ث يجدد ٩٨ % من الفوسفات بالعضلات.
١٨. وقت الاستشفاء ٣٠ ث يجدد ٥٠ % من الفوسفات بالعضلات.
١٩. وقت الاستشفاء ٦٠ ث يجدد ٧٤ % من الفوسفات بالعضلات.
٢٠. وقت الاستشفاء ٩٠ ث يجدد ٨٦ % من الفوسفات بالعضلات.

## **السؤال الثاني (المفالي) (١٠) درجات**

قم بوضع وحدة تدريبية يومية لمسابقة قذف القرص في موسم الاعداد الخاص مع مراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي

انتهت الأسئلة مع أطيب

الأمنيات بالتوفيق

ا.م.د / رامي محمد الطاهر



