



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: 2021/6/20

الزمن : ساعتين

الدرجة : 70 درجة

كود المقرر : STKI_PFTJ



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : 2020 / 2021

الفرقة : الرابعة (تدريب)

المادة : مبادئ واسس التدريب الرياضي للناشئين

نموذج *1*

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

- [1] نظراً لأن كفاءة التدريب الهوائي يتوقف على مستوى النضج والأمر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوه حيث أن التأثير يكون محدود من حيث تغير قليل في حجم العضلات اما فيما يتعلق بالمهارات العضليه العصبية فانها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس نتيجة للعمر او النضج كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهاره
X (b) ✓ (a)
- [2] يجب تجنب الاحمال التي تؤدي الى الاجهاد وفي حاله استخدام تمارينات تؤدي الى درجه الاجهاد يجب ان يليها تمارينات ذات أحمال منخفضة إلى متوسطه ووفقاً لدرجه الاجهاد التي حدثت يجب تحديد فترات الراحة السلبيه فكلما زاد الاجهاد يتم الزيادة في فتره الراحة السلبيه.
X (b) ✓ (a)
- [3] يعتمد اسلوب السيطرة على مشاركة الرياضيين في اتخاذ القرار.
X (a) ✓ (b)
- [4] يجب مراعاة الاحتراس من تدريب الناشئين بالأثقال من خلال أقصى حمل لهم حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو
X (b) ✓ (a)
- [5] إن تنمية القوة العضلية في المرحلة السنوية للناشئين تعتمد في المقام الأول على توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون.
X (b) ✓ (a)
- [6] يكون الاهتمام بالناشئين موجهاً إلى رفع شدته عامة ، ويكون التدريب للمستويات العالية منصّباً على زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار.
X (b) ✓ (a)
- [7] لا يمكن تدريب الناشئات في مرحلة ما قبل البلوغ بالأثقال تماماً مثل الأولاد لوجود مخاوف التأثير عليهم
X (b) ✓ (a)
- [8] هناك دلائل أخرى من بعض الدراسات مفادها أنه إذا ما قدم للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ تمارينات تحمل لاهوائي مناسبة مقننة فإن أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب.
X (b) ✓ (a)
- [9] عندما نتحدث عن الاستعداد النفسي للناشئ فمن الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار البناء الجسماني وخاصة البناء الجسماني الذي يحتاج إليه النشاط التخصصي
X (a) ✓ (b)
- [10] عند اختيار واستخدام وسائل العمل للناشئين يجب مراعاة الخصائص وسمات المراحل العمرية والنوع (ذكر / انثى) ومن الناحية البدنيه والفسيوبيوجيه والتربويه.
X (a) ✓ (b)
- [11] يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادله بين هذا الاثر الشامل وفترات الراحة أى العمل على انتقاء التمارينات بغرض التنمية الشامله للخصائص الحركيه في إطار التبادل المعروف بين درجه الشده المستخدمه في الاداء والتكوين الحركي للتمرينات البدنيه.
X (b) ✓ (a)
- [12] الاسلوب الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد او محدودى الخبرة هو الاسلوب التعاوني
X (b) ✓ (a)
- [13] ان تدريب الأثقال ليس له تأثير سلبي على النمو.
X (a) ✓ (b)

- [14] اسلوب الخضوع ، لا يفضل استخدام هذا الاسلوب نهائيا في التعامل مع الناشئ الرياضى.
 (b) (a)
- [15] في الوحدات ذات الاحمال المتوسطة يراعى ان تكون التمرينات الختامية محققة التحميل الايجابي وان يحقق نفس الوقت الراحة الفسيولوجيه النسبيه (المناسبه للناشئين.)
 (b) (a)
- [16] كبرتون أخذ قياسات معينة من نسبة الأوكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفسيولوجية للتمرين الرياضية الخاصة بالتحمل، وقد وجد أن ليس هناك أي أدلة لضرر أو تلف الصحة الأطفال في حالة الحمل الأقل من الأقصى.
 (b) (a)
- [17] يرتبط الاحتراق بدرجة بسيطه بضغوط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجا للتدريب الزائد عندما يستمر فترة قصيرة
 (b) (a)
- [18] من مراحل ضغوط التدريب قب الوصول الي الاحتراق ، التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد
 (b) (a)
- [19] إذا كان الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لناشئ (180) نبضة في الدقيقة (و معدل ضربات القلب في الراحة 60) نبضة في الدقيقة , (فان معدل النبض المساوي لشدة حمل % 80 لهذا الناشئ = نبضة في الدقيقة
- [20] مراعاة التبديل بين التدريبات ذات الحجم الكلى المحدود ، الى التمرينات التى تتطلب الحركة في مجال كبير للناشئين
 185 (a) 156 (b) 215 (c) 120 (d)
 (a) (b)
- [21] إن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني بالإضافة إلى الوقاية من الإصابه للناشئين.
 (a) (b)
- [22] يجب ضمان حدوث تبادل منتظم بين فترات الراحة والحمل في الوحده التدريبيه كما يجب ايجاد التناسق بين درجه الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فتره الراحة تبعاً لاثـر التمرين المراد تحقيقه والامكانات الخاصه بمستوى أداء الناشئين
 (a) (b)
- [23] يراعى اثناء إجراء عمليه التعلم الحركى للناشئين ان تكون الاحمال التدريبيه اقل من الاقصى هذا ويجب مراعاة الانشغال الفكرى الذى يكون عليه الناشئون اثناء عمليه التعلم
 (b) (a)
- [24] لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ.
 (a) (b)
- [25] ينبغي سرعه الانتهاء من التمرينات التى تتطلب قدراً كبيراً من التركيز والانتباه قبل وصول الناشئون الى مرحله الاجهاد العام.
 (a) (b)
- [26] في تدريب الناشئين يزداد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس للوصول لمرحلة الكمال والثبات.
 (a) (b)
- [27] يراعى التنسيق بين تـمـرينات المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة
 (a) (b)
- [28] في الحمل الزائد يحدث عدم تقدم في مستوي الأداء ويكون لفرته قصيرة يحدث بعدها التحسن
 (a) (b)
- [29] يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ، لهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة
 (a) (b)
- [30] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : النجاح في مواجهة خبرة الاحتراق السلبية
 (a) (b)
- [31] تجدر الاشارة الي ان الوراثة بالنسبة للناشئ قد تؤثر في مستوي اللياقة والتحمل الهوائى بنسبة 25% بينما نسبة 75% في المستوي يمكن ان تتغير نتيجة العوامل البيئية والتدريبيه
 (a) (b)

- [32] تكون تمارين التحمل الدوري التنفسي ترتبط بالمهارات وخطط ومواقف النشاط الرياضي التخصصي
 (a) ✓ (b) X
- [33] اسلوب السيطرة لا يتفق مع المبدأ الهام : الرياضى اولا ثم المكسب ثانيا.
 (a) X (b) ✓
- [34] تشير الدلائل إلى أن الاجهزة الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب
 (a) ✓ (b) X
- [35] إن التدريب الهوائى للناشئين يكون تأثيره اقل فاعليه مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب بينما التدريب اللاهوائى يكون اكثر فاعلية
 (a) X (b) ✓
- [36] يفضل استخدام الاسلوب التعاونى مع الناشئ
 (a) X (b) ✓
- [37] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 60 تساوي.....
 (a) 120 كجم (b) 220 كجم (c) 180 كجم (d) 150 كجم
- [38] يلاحظ ان أعضاء الجسم لا تستطيع تحمل الاحمال الوظيفيه العاليه في درجات الحراره العاليه أو عند نسبه عاليه من الرطوبه في الهواء ولذلك فان بذل الجهد بالحد الاقصى وتكراره أو استمرار التمارين لفترة طويله تحت تأثير هذه الظروف يرتبط بمخاطر شديده تهدد صحه الناشئين
 (a) ✓ (b) X
- [39] يعني الاحتراق burnout حالة الانتهاك البدني والنفسي والتي تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المبالغ فيها في حمل التدريب من حيث الكم والشدة
 (a) X (b) ✓
- [40] يعرف مفتى إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم " : الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 14 عاماً
 (a) ✓ (b) X
- [41] يكون التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية حيث يبني عليها المستوى الرياضى عند المتقدمين والذي يكون شرطاً أساسياً للانتقال للمستويات العاليه ، حيث يعمل على رفع وتحسين المستوى الخاص بالنشاط الممارس ، والمحافظة على هذا المستوى العالى لأطول فترة ممكنة.
 (a) X (b) ✓
- [42] إن استجابة الناشئين والمراهقين لتمارين التحمل الهوائى تشبه تلك التي تحدث لدى البالغين، ولكن هناك بعض الدلائل التي يستنتج منها أن تلك التمارين لاتعمل استجابة مرضية في مرحلة ما قبل البلوغ مباشرة لدى الناشئين ،
 (a) X (b) ✓
- [43] التدريب الزائد يتضمن هبوط أو عدم تقدم المستوي لفترة قصيره
 (a) X (b) ✓
- [44] تشير الدلائل بالنسبة للتدريب الناشئين ان التكيف الفسيولوجي يكون اقل ثباتا ولا يؤدي الي تطوير المستوي بسرعة اذا ما زاد حجم الحمل , وتم الارتفاع بالشدة بحذر
 (a) X (b) ✓
- [45] ما هو معدل النبض المستهدف لشدة حمل % 75 للاعب أقصى معدل 200 نبضة في الدقيقة خلال المجهود البدني ؟
 (a) 150ن/ق (b) 180ن/ق (c) 110ن/ق (d) 195ن/ق
- [46] الاحمال العاليه اثناء فترات التعليم تكون معوقه وتحدد سن سريان عمليه التعلم للخصائص الحركيه.
 (a) X (b) ✓
- [47] يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق التمارين البنائية الخاصة ، بينما يكون تدريب المستويات العاليه عن طريق تمارين بنائية عامة
 (a) X (b) ✓
- [48] يمكن تنمية القوة للناشئين باستخدام الأثقال من خلال برامج مصممة جيداً بدون حدوث إصابات
 (a) X (b) ✓

- [49] أثبت الباحثان كير وتون و استرانده في أبحاثهما أن الأولاد في سن 7- ١١ سنوات والبنات من 9-7 سنوات تصل إليهم نفس نسبة الأوكسجين مثل الشباب.
 (a) ✓ (b) X
- [50] يتعلم اللاعب خلال تدريب الناشئين المبادئ الخططية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات ، وفي تدريب المستويات العالية يوجه اللاعب إلى إتقان خطط البطولات.
 (a) X (b) ✓
- [51] يعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.
 (a) X (b) ✓
- [52] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : ترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للاحباط والتوتر
 (a) X (b) ✓
- [53] يعني الحمل الزائد : زيادة الحمل الكلى الذي يؤديه الناشئ اثناء التدريب والحياة اليومية عن مستوى قدرته على أداء الحمل.
 (a) X (b) ✓
- [54] التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب , training load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضة معني الآثار السلبية الناتجة عن هذا الضغوط
 (a) X (b) ✓
- [55] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شده الحمل عند مستوى % 70 تساوي.....
 (a) 125 كجم (b) 195 كجم (c) 175 كجم (d) 145 كجم
- [56] يتضح أن كلا من التدريب الزائد والاحتراق نتيجة لضغوط التدريب
 (a) X (b) ✓
- [57] الحمل الزائد يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة التدريب ، واحيانا يسمي بالحمل الاقصى maximum load
 (a) X (b) ✓
- [58] الهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (6_13) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية
 (a) X (b) ✓

السؤال الثاني :

الرياضى أولا والمكسب ثانيا للناشئ وضح ذلك ؟



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: 2021/6/20

الزمن : ساعتين

الدرجة : 70 درجة

كود المقرر : STKI_PFTJ



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : 2021 / 2020

الفرقة : الرابعة (تدريب)

المادة : مبادئ واسس التدريب الرياضي للناشئين

نموذج *4*

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

- [1] نظراً لأن كفاءة التدريب الهوائي يتوقف على مستوى النضج والأمر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوه حيث أن التأثير يكون محدود من حيث تغير قليل في حجم العضلات اما فيما يتعلق بالمهارات العضليه العصبية فانها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس نتيجة للعمر او النضج كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهارة
X (a) ✓ (b)
- [2] يلاحظ ان أعضاء الجسم لا تستطيع تحمل الاحمال الوظيفيه العاليه في درجات الحراره العاليه أو عند نسبه عاليه من الرطوبه في الهواء ولذلك فان بذل الجهد بالحد الاقصى وتكراره أو استمرار التمرينات لفترة طويله تحت تأثير هذه الظروف يرتبط بمخاطر شديده تهدد صحه الناشئين
X (b) ✓ (a)
- [3] يجب مراعاة الاحتراس من تدريب الناشئين بالأثقال من خلال أقصى حمل لهم حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو
X (a) ✓ (b)
- [4] تشير الدلائل إلى أن الاجهزه الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتحقيق الاستجابة الكامله للتدريب
X (b) ✓ (a)
- [5] من مراحل ضغوط التدريب قب الوصول الي الاحتراق ، التفسير السليبي لنتائج التدريب الزائد
X (a) ✓ (b)
- [6] مراعاة التبديل بين التدريبات ذات الحجم الكلي المحدود ، الى التمرينات التي تتطلب الحركه في مجال كبير للناشئين
X (a) ✓ (b)
- [7] كبرتون أخذ قياسات معينة من نسبة الأوكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفسيولوجية للتمرين الرياضية الخاصة بالتحمل، وقد وجد أن ليس هناك أي أدلة لضرر أو تلف الصحة الأطفال في حالة الحمل الأقل من الأقصى.
X (b) ✓ (a)
- [8] يراعى التنسيق بين تمرينات المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة
X (b) ✓ (a)
- [9] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 60 تساوي.....
(a) 180 كجم (b) 220 كجم (c) 120 كجم (d) 150 كجم
- [10] اسلوب السيطرة لا يتفق مع المبدأ الهام : الرياضى اولاً ثم المكسب ثانياً.
X (b) ✓ (a)
- [11] التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب , training load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضة معني الآثار السلبية الناتجة عن هذا الضغوط
X (a) ✓ (b)
- [12] تكون تمرينات التحمل الدوري التنفسي ترتبط بالمهارات وخطط ومواقف النشاط الرياضي التخصصي
X (a) ✓ (b)
- [13] في الوحدات ذات الاحمال المتوسطه يراعى ان تكون التمرينات الختاميه محققه التحميل الايجابي وان يحقق نفس الوقت الراحة الفسيولوجيه النسبيه (المناسبه للناشئين.)
X (b) ✓ (a)
- [14] يعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.
X (b) ✓ (a)

- [15] تجدر الإشارة الي ان الوراثة بالنسبة للناشئ قد تؤثر في مستوى اللياقة والتحمل الهوائي بنسبة 25% بينما نسبة75% في المستوي يمكن ان تتغير نتيجة العوامل البيئية والتدريبه
- (a) ✓ (b) X
- [16] التدريب الزائد يتضمن هبوط أو عدم تقدم المستوي لفترة قصيره
- (a) ✓ (b) X
- [17] أثبت الباحثان كير وتون و استرانده في أبحاثهما أن الأولاد في سن ٧- ١١ سنوات والبنات من 9-7 سنوات تصل إليهم نفس نسبة الأوكسجين مثل الشباب.
- (a) X (b) ✓
- [18] ما هو معدل النبض المستهدف لشدة حمل % 75 للاعب أقصي معدل 200 نبضة في الدقيقة خلال المجهود البدني ؟
- (a) 110ن/ق (b) 150ن/ق (c) 195ن/ق (d) 180ن/ق
- [19] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : النجاح في مواجهة خبرة الاحتراق السلبية
- (a) ✓ (b) X
- [20] يتضح أن كلا من التدريب الزائد والاختراق نتيجة لضغوط التدريب
- (a) ✓ (b) X
- [21] الاسلوب الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد او محدودى الخبرة هو الاسلوب التعاوني
- (a) ✓ (b) X
- [22] يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادله بين هذا الاثر الشامل وفترات الراحة أى العمل على انتقاء التمرينات بغرض التنميه الشامله للخصائص الحركيه في إطار التبادل المعروف بين درجه الشده المستخدمه في الاداء والتكوين الحركي للتمرينات البدنيه.
- (a) X (b) ✓
- [23] في تدريب الناشئين يزداد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس للوصول لمرحلة الكمال والثبات.
- (a) ✓ (b) X
- [24] يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق التمرينات البنائية الخاصة ، بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق تمرينات بنائية عامة
- (a) X (b) ✓
- [25] يفضل استخدام الاسلوب التعاوني مع الناشئ
- (a) X (b) ✓
- [26] لا يمكن تدريب الناشئات في مرحلة ما قبل البلوغ بالأثقال تماماً مثل الأولاد لوجود مخاوف التأثير عليهم
- (a) X (b) ✓
- [27] هناك دلائل أخرى من بعض الدراسات مفادها أنه إذا ما قدم للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ تمرينات تحمل لاهوائي مناسبة مقننة فإن أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب.
- (a) X (b) ✓
- [28] يجب ضمان حدوث تبادل منتظم بين فترات الراحة والحمل في الوحده التدريبيه كما يجب ايجاد التناسق بين درجه الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فتره الراحة تبعاً لاثر التمرين المراد تحقيقه والامكانيات الخاصه بمستوى أداء الناشئين
- (a) ✓ (b) X
- [29] يعني الحمل الزائد : زيادة الحمل الكلى الذي يؤديه الناشئ اثناء التدريب والحياة اليومية عن مستوى قدرته على أداء الحمل.
- (a) ✓ (b) X
- [30] إن التدريب الهوائي للناشئين يكون تأثيره اقل فاعليه مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب بينما التدريب اللاهوائي يكون أكثر فاعلية
- (a) ✓ (b) X
- [31] إن استجابة الناشئين والمراهقين لتمرينات التحمل الهوائي تشبه تلك التي تحدث لدى البالغين، ولكن هناك بعض الدلائل التي يستنتج منها أن تلك التمرينات لاتعمل استجابة مرضية في مرحلة ما قبل البلوغ مباشرة لدى الناشئين ،
- (a) ✓ (b) X
- [32] يعتمد اسلوب السيطرة على مشاركة الرياضيين في اتخاذ القرار.
- (a) ✓ (b) X

- [33] يكون التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية حيث يبنى عليها المستوى الرياضى عند المتقدمين والذي يكون شرطاً أساسياً للانتقال للمستويات العالية ، حيث يعمل على رفع وتحسين المستوى الخاص بالنشاط الممارس ، والمحافظة على هذا المستوى العالى لأطول فترة ممكنة.
 (a) (b)
- [34] لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ.
 (a) اعتقاد مقبول (b) اعتقاد مرفوض
- [35] يكون الاهتمام بالناشئين موجهاً إلى رفع شدته عامة ، ويكون التدريب للمستويات العالية منصّباً على زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار.
 (a) (b)
- [36] يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ، لهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة
 (a) (b)
- [37] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : ترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للاحباط والتوتر
 (a) (b)
- [38] تشير الدلائل بالنسبة للتدريب للناشئين ان التكيف الفسيولوجي يكون اقل ثباتا ولا يؤدي الي تطوير المستوي بسرعة اذا ما زاد حجم الحمل , وتم الارتفاع بالشدة بحذر
 (a) (b)
- [39] عند اختيار واستخدام وسائل العمل للناشئين يجب مراعاة الخصائص وسمات المراحل العمرية والنوع (ذكر / انثى) ومن الناحية البدنية والفسيولوجيه والتربويه.
 (a) (b)
- [40] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 70 تساوي.....
 (a) 175 كجم (b) 145 كجم (c) 125 كجم (d) 195 كجم
- [41] يراعى اثناء إجراء عملية التعلم الحركى للناشئين ان تكون الاحمال التدريبيه اقل من الاقصى هذا ويجب مراعاة الانشغال الفكرى الذى يكون عليه الناشئون اثناء عملية التعلم
 (a) (b)
- [42] ينبغى سرعه الانتهاء من التمرينات التى تتطلب قدرا كبيرا من التركيز والانتباه قبل وصول الناشئون الى مرحله الاجهاد العام.
 (a) (b)
- [43] عندما نتحدث عن الاستعداد النفسى للناشئ فمن الاهميه أن يؤخذ في الاعتبار البناء الجسمانى وخاصة البناء الجسمانى الذى يحتاج إليه النشاط التخصصي
 (a) (b)
- [44] اسلوب الخضوع ، لا يفضل استخدام هذا الاسلوب نهائيا في التعامل مع الناشئ الرياضى.
 (a) (b)
- [45] الحمل الزائد يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة التدريب ، وحيانا يسمى بالحمل الاقصى maximum load
 (a) (b)
- [46] الهدف الرئيسى لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنّية (6_13) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية
 (a) (b)
- [47] ان تدريب الأثقال ليس له تأثير سلبي على النمو.
 (a) (b)
- [48] يجب تجنب الاحمال التى تؤدى الى الاجهاد وفي حاله استخدام تمرينات تؤدى الى درجه الاجهاد يجب ان يليها تمرينات ذات أحمال منخفضة إلى متوسطه ووفقا لدرجه الاجهاد التى حدثت يجب تحديد فترات الراحة السلبيه فكلما زاد الاجهاد يتم زياده في فتره الراحة السلبيه.
 (a) (b)

- [49] إن تنمية القوة العضلية في المرحلة السنوية للناشئين تعتمد في المقام الأول على توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون.
 (a) ✓ (b) X
- [50] إن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني بالإضافة إلى الوقاية من الإصابات للناشئين.
 (a) ✓ (b) X
- [51] يمكن تنمية القوة للناشئين باستخدام الأثقال من خلال برامج مصممة جيداً بدون حدوث إصابات
 (a) X (b) ✓
- [52] الاحمال العاليه اثناء فترات التعليم تكون معوقه وتحدد سن سريان عمليه التعلم للخصائص الحركيه.
 (a) ✓ (b) X
- [53] يتعلم اللاعب خلال تدريب الناشئين المبادئ الخطئية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات ، وفي تدريب المستويات العاليه يوجه اللاعب إلى إتقان خطط البطولات.
 (a) X (b) ✓
- [54] يعني الاحتراق burnout حالة الانتهاك البدني والنفسي والتي تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المبالغ فيها في حمل التدريب من حيث الكم والشدة
 (a) X (b) ✓
- [55] يعرف مفتي إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم " : الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 14 عاماً
 (a) X (b) ✓
- [56] في الحمل الزائد يحدث عدم تقدم في مستوي الأداء ويكون لفته قصيرة يحدث بعدها التحسن
 (a) ✓ (b) X
- [57] يرتبط الاحتراق بدرجة بسيطه بظغوط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجا للتدريب الزائد عندما يستمر فترة قصيرة
 (a) X (b) ✓
- [58] إذا كان الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لناشئ (180 نبضة في الدقيقة) و معدل ضربات القلب في الراحة (60 نبضة في الدقيقة) , فان معدل النبض المساوي لشدة حمل % 80 لهذا الناشئ = نبضة في الدقيقة
 (a) 185 (b) 120 (c) 156 (d) 215

السؤال الثاني :

الرياضي أولا والمكسب ثانيا للناشئ وضح ذلك ؟



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: 2021/6/20

الزمن : ساعتين

الدرجة : 70 درجة

كود المقرر : STKI_PFTJ



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : 2020 / 2021

الفرقة : الرابعة (تدريب)

المادة : مبادئ واسس التدريب الرياضي للناشئين

نموذج *3*

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

- [1] الاسلوب الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد او محدودى الخبرة هو الاسلوب التعاوني
X (b) v (a)
- [2] يمكن تنمية القوة للناشئين باستخدام الأثقال من خلال برامج مصممة جيداً بدون حدوث إصابات
X (b) v (a)
- [3] يجب ضمان حدوث تبادل منتظم بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية كما يجب ايجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فتره الراحة تبعاً لآثر التمرين المراد تحقيقه والامكانيات الخاصه بمستوى أداء الناشئين
X (b) v (a)
- [4] التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب , training load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضة معني الآثار السلبية الناتجة عن هذا الضغوط
X (b) v (a)
- [5] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : ترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للاحباط والتوتر
v (b) X (a)
- [6] الهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (6_13) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية
X (b) v (a)
- [7] يراعى التنسيق بين تمارينات المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة
X (b) v (a)
- [8] نظراً لأن كفاءة التدريب الهوائى يتوقف على مستوى النضج والأمر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوه حيث أن التأثير يكون محدود من حيث تغير قليل في حجم العضلات اما فيما يتعلق بالمهارات العضليه العصبية فانها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس نتيجة للعمر او النضج كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهاره
v (b) X (a)
- [9] من مراحل ضغوط التدريب قب الوصول الي الاحتراق ، التفسير السلبى لنتائج التدريب الزائد
v (b) X (a)
- [10] لاعب قدرته القصوى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 60 تساوي.....
v (b) X (a)
- [11] لا يمكن تدريب الناشئات في مرحلة ما قبل البلوغ بالأثقال تماماً مثل الأولاد لوجود مخاوف التأثير عليهم
v (b) X (a)
- [12] يرتبط الاحتراق بدرجة بسيطه بضغوط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجا للتدريب الزائد عندما يستمر فترة قصيرة
X (b) v (a)
- [13] يجب تجنب الاحمال التي تؤدي الى الاجهاد وفي حاله استخدام تمارينات تؤدي الى درجه الاجهاد يجب ان يليها تمارينات ذات أحمال منخفضة إلى متوسطه ووفقاً لدرجة الاجهاد التي حدثت يجب تحديد فترات الراحة السلبيه فكلما زاد الاجهاد يتم الزيادة في فتره الراحة السلبيه.
v (b) X (a)
- [14] ان تدريب الأثقال ليس له تأثير سلبى على النمو.
v (b) X (a)

[15] يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ، لهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة

(a) X (b) v

[16] لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ.

(a) اعتقاد مرفوض (b) اعتقاد مقبول

[17] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : النجاح في مواجهة خبرة الاحتراق السلبية

(a) v (b) X

[18] تكون ترمينات التحمل الدوري التنفسي ترتبط بالمهارات وخطط ومواقف النشاط الرياضي التخصصي

(a) X (b) v

[19] يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق الترمينات البنائية الخاصة ، بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق ترمينات بنائية عامة

(a) X (b) v

[20] أثبت الباحثان كير وتون و استرانده في أبحاثهما أن الأولاد في سن 7- ١١ سنوات والبنات من 9-7 سنوات تصل إليهم نفس نسبة الأوكسجين مثل الشباب.

(a) v (b) X

[21] في الحمل الزائد يحدث عدم تقدم في مستوي الأداء ويكون لفته قصيرة يحدث بعدها التحسن

(a) v (b) X

[22] إذا كان الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لناشئ (180 نبضة في الدقيقة) و معدل ضربات القلب في الراحة (60 نبضة في الدقيقة) ، فان معدل النبض المساوي لشدة حمل % 80 لهذا الناشئ = نبضة في الدقيقة

(a) 120 (b) 215 (c) 185 (d) 156

[23] يعتمد اسلوب السيطرة على مشاركة الرياضيين في اتخاذ القرار.

(a) X (b) v

[24] في تدريب الناشئين يزداد حجم البناء للنواحي المهارة للنشاط الممارس للوصول لمرحلة الكمال والثبات.

(a) v (b) X

[25] يفضل استخدام الاسلوب التعاوني مع الناشئ

(a) X (b) v

[26] يكون الاهتمام بالناشئين موجهاً إلى رفع شدته عامة ، ويكون التدريب للمستويات العالية منصّباً على زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار.

(a) X (b) v

[27] كبرتون أخذ قياسات معينة من نسبة الأوكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفسيولوجية للتمرارين الرياضية الخاصة بالتحمل، وقد وجد أن ليس هناك أي أدلة لضرر أو تلف الصحة الأطفال في حالة الحمل الأقل من الأقصى.

(a) X (b) v

[28] اسلوب السيطرة لا يتفق مع المبدأ الهام : الرياضى اولاً ثم المكسب ثانياً.

(a) X (b) v

[29] إن تنمية القوة العضلية في المرحلة السنوية للناشئين تعتمد في المقام الأول على توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون.

(a) v (b) X

[30] يتضح أن كلا من التدريب الزائد والاختراق نتيجة لضغوط التدريب

(a) X (b) v

[31] إن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني بالإضافة إلى الوقاية من الإصابه للناشئين.

(a) X (b) v

[32] تشير الدلائل بالنسبة للتدريب الناشئين ان التكيف الفسيولوجي يكون اقل ثباتاً ولا يؤدي الي تطوير المستوي بسرعة اذا ما زاد حجم الحمل , وتم الارتفاع بالشدة بحذر

(a) v (b) X

[33] اسلوب الخضوع ، لا يفضل استخدام هذا الاسلوب نهائياً في التعامل مع الناشئ الرياضي.

(a) X (b) v

- [34] إن استجابة الناشئين والمراهقين لتمرينات التحمل الهوائي تشبه تلك التي تحدث لدى البالغين، ولكن هناك بعض الدلائل التي يستنتج منها أن تلك التمرينات لاتعمل استجابة مرضية في مرحلة ما قبل البلوغ مباشرة لدى الناشئين ،
 (a) (b) X
- [35] يعني الاحتراق burnout حالة الانتهاك البدني والنفسي والتي تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المبالغ فيها في حمل التدريب من حيث الكم والشدة
 (a) (b) v
- [36] تجدر الإشارة الي ان الوراثة بالنسبة للناشئ قد تؤثر في مستوي اللياقة والتحمل الهوائي بنسبة 25% بينما نسبة 75% في المستوي يمكن ان تتغير نتيجة العوامل البيئية والتدريبية
 (a) (b) v
- [37] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى 70 % تساوي.....
 (a) 125 كجم (b) 195 كجم (c) 175 كجم (d) 145 كجم
- [38] يعني الحمل الزائد : زيادة الحمل الكلى الذي يؤديه الناشئ اثناء التدريب والحياة اليومية عن مستوى قدرته على أداء الحمل.
 (a) (b) v
- [39] يجب مراعاة الاحتراس من تدريب الناشئين بالأثقال من خلال أقصى حمل لهم حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو
 (a) (b) v
- [40] يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادله بين هذا الاثر الشامل وفترات الراحة أى العمل على انتقاء التمرينات بغرض التنميه الشامله للخصائص الحركيه في إطار التبادل المعروف بين درجه الشده المستخدمه في الاداء والتكوين الحركى للتمرينات البدنيه.
 (a) (b) X
- [41] في الوحدات ذات الاحمال المتوسطه يراعى ان تكون التمرينات الختاميه محققه التحميل الايجابي وان يحقق نفس الوقت الراحة الفسيولوجيه النسبيه (المناسبه للناشئين.)
 (a) (b) v
- [42] يكون التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية حيث يبني عليها المستوى الرياضى عند المتقدمين والذي يكون شرطاً أساسياً للانتقال للمستويات العاليه ، حيث يعمل على رفع وتحسين المستوى الخاص بالنشاط الممارس ، والمحافظة على هذا المستوى العالى لأطول فترة ممكنة.
 (a) (b) X
- [43] يعرف مفتى إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم " : الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 14 عاماً
 (a) (b) X
- [44] إن التدريب الهوائي للناشئين يكون تأثيره اقل فاعليه مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب بينما التدريب اللاهوائى يكون اكثر فاعلية
 (a) (b) v
- [45] التدريب الزائد يتضمن هبوط أو عدم تقدم المستوي لفترة قصيرة
 (a) (b) X
- [46] يتعلم اللاعب خلال تدريب الناشئين المبادئ الخططية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات ، وفي تدريب المستويات العاليه يوجه اللاعب إلى إتقان خطط البطولات.
 (a) (b) X
- [47] يعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.
 (a) (b) v
- [48] ينبغى سرعه الانتهاء من التمرينات التي تتطلب قدرا كبيرا من التركيز والانتباه قبل وصول الناشئون الى مرحله الاجهاد العام.
 (a) (b) v
- [49] الحمل الزائد يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة التدريب ، واحيانا يسمى بالحمل الاقصى maximum load
 (a) (b) v

- [50] ما هو معدل النبض المستهدف لشدة حمل % 75 للاعب أقصى معدل 200 نبضة في الدقيقة خلال المجهود البدني ؟
- (a) 150ن/ق (b) 110ن/ق (c) 195ن/ق (d) 180ن/ق
- [51] يلاحظ ان أعضاء الجسم لا تستطيع تحمل الاحمال الوظيفيه العاليه في درجات الحراره العاليه أو عند نسبه عاليه من الرطوبه في الهواء ولذلك فان بذل الجهد بالحد الاقصى وتكراره أو استمرار التمرينات لفترة طويله تحت تأثير هذه الظروف يرتبط بمخاطر شديده تهدد صحه الناشئين
- (a) X (b) v
- [52] يراعى اثناء إجراء عمليه التعلم الحركى للناشئين ان تكون الاحمال التدريبيه اقل من الاقصى هذا ويجب مراعاة الانشغال الفكرى الذى يكون عليه الناشئون اثناء عمليه التعلم
- (a) v (b) X
- [53] تشير الدلائل إلى أن الاجهزه الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتحقيق الاستجابة الكامله للتدريب
- (a) X (b) v
- [54] مراعاة التبدل بين التدريبات ذات الحجم الكلى المحدود ، الى التمرينات التى تتطلب الحركه في مجال كبير للناشئين
- (a) v (b) X
- [55] عند اختيار واستخدام وسائل العمل للناشئين يجب مراعاة الخصائص وسمات المراحل العمرية والنوع (ذكر / انثى) ومن الناحيه البدنيه والفسيولوجيه والتربيه.
- (a) v (b) X
- [56] عندما نتحدث عن الاستعداد النفسي للناشئ فمن الاهميه أن يؤخذ في الاعتبار البناء الجسماني وخاصة البناء الجسماني الذى يحتاج إليه النشاط التخصصي
- (a) X (b) v
- [57] الاحمال العاليه اثناء فترات التعليم تكون معوقه وتحدد سن سريان عمليه التعلم للخصائص الحركيه.
- (a) X (b) v
- [58] هناك دلائل أخرى من بعض الدراسات مفادها أنه إذا ما قدم للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ تمرينات تحمل لاهوائى مناسبة مقننة فإن أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب.
- (a) X (b) v

السؤال الثانى :

الرياضى أولا والمكسب ثانيا للناشئ وضح ذلك ؟



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: 2021/6/20

الزمن : ساعتين

الدرجة : 70 درجة

كود المقرر : STKI_PFTJ



كلية التربية الرياضية

العام الجامعي : 2021 / 2020

الفرقة : الرابعة (تدريب)

المادة : مبادئ واسس التدريب الرياضي للناشئين

نموذج *2*

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة

- [1] يمكن تنمية القوة للناشئين باستخدام الأثقال من خلال برامج مصممة جيداً بدون حدوث إصابات
X (b) v (a)
- [2] نظراً لأن كفاءة التدريب الهوائي يتوقف على مستوى النضج والأمر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوه حيث أن التأثير يكون محدود من حيث تغير قليل في حجم العضلات اما فيما يتعلق بالمهارات العضليه العصبية فانها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس نتيجة للعمر او النضج كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهارة
v (b) X (a)
- [3] يعتمد اسلوب السيطرة على مشاركة الرياضيين في اتخاذ القرار.
X (b) v (a)
- [4] كبرتون أخذ قياسات معينة من نسبة الأوكسجين وضغط الدم لبعض الناشئين للتعرف على ردود الفعل الفسيولوجية للتمرين الرياضية الخاصة بالتحمل، وقد وجد أن ليس هناك أي أدلة لضرر أو تلف الصحة الأطفال في حالة الحمل الأقل من الأقصى.
X (b) v (a)
- [5] عندما نتحدث عن الاستعداد النفسي للناشئ فمن الاهميه أن يؤخذ في الاعتبار البناء الجسماني وخاصة البناء الجسماني الذي يحتاج إليه النشاط التخصصي
X (b) v (a)
- [6] عند اختيار واستخدام وسائل العمل للناشئين يجب مراعاة الخصائص وسمات المراحل العمرية والنوع (ذكر / انثى) ومن الناحية البدنية والفسيولوجية والتربويه.
v (b) X (a)
- [7] يجب مراعاة الاحتراس من تدريب الناشئين بالأثقال من خلال أقصى حمل لهم حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو
v (b) X (a)
- [8] تكون تمارين التحمل الدوري التنفسي ترتبط بالمهارات وخطط ومواقف النشاط الرياضي التخصصي
X (b) v (a)
- [9] يتعلم اللاعب خلال تدريب الناشئين المبادئ الخططية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة للمنافسات ، وفي تدريب المستويات العالية يوجه اللاعب إلى إتقان خطط البطولات.
v (b) X (a)
- [10] في الحمل الزائد يحدث عدم تقدم في مستوي الأداء ويكون لفته قصيرة يحدث بعدها التحسن
X (b) v (a)
- [11] إن التدريب الهوائي للناشئين يكون تأثيره اقل فاعليه مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب بينما التدريب اللاهوائي يكون اكثر فاعلية
v (b) X (a)
- [12] اسلوب السيطرة لا يتفق مع المبدأ الهام : الرياضى اولاً ثم المكسب ثانياً.
v (b) X (a)
- [13] يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة
v (b) X (a)
- [14] هناك دلائل أخرى من بعض الدراسات مفادها أنه إذا ما قدم للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ تمارين تحمل لاهوائي مناسبة مقننة فإن أجسامهم تستجيب لها بشكل طيب.
X (b) v (a)

- [15] الاسلوب الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد او محدودى الخبرة هو الاسلوب التعاوني
 (b) (a)
- [16] إن تنمية القوة العضلية في المرحلة السنوية للناشئين تعتمد في المقام الأول على توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون.
 (b) (a)
- [17] إذا كان الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب لناشئ (180) نبضة في الدقيقة (و معدل ضربات القلب في الراحة 60) نبضة في الدقيقة , (فان معدل النبض المساوي لشدة حمل % 80 لهذا الناشئ = نبضة في الدقيقة
- [18] لاعب قدرته القصوى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 60 تساوي.....
 185 (a) 156 (b) 120 (c) 215 (d)
- [19] إن استجابة الناشئين والمراهقين لتمرينات التحمل الهوائى تشبه تلك التي تحدث لدى البالغين، ولكن هناك بعض الدلائل التي يستنتج منها أن تلك التمرينات لاتعمل استجابة مرضية في مرحلة ما قبل البلوغ مباشرة لدى الناشئين ،
 220 كجم (a) 120 كجم (b) 180 كجم (c) 150 كجم (d)
- [20] التدريب الزائد يتضمن هبوط أو عدم تقدم المستوي لفترة قصيرة
 (b) (a)
- [21] لا فائدة من تدريب القوة للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ.
 (b) (a)
- [22] يجب تجنب الاحمال التي تؤدي الى الاجهاد وفي حاله استخدام تمرينات تؤدي الى درجة الاجهاد يجب ان يليها تمرينات ذات أحمال منخفضة إلى متوسطه ووفقا لدرجة الاجهاد التي حدثت يجب تحديد فترات الراحة السلبية فكلما زاد الاجهاد يتم الزيادة في فتره الراحة السلبية.
 اعتقاد مقبول (a) اعتقاد مرفوض (b)
- [23] في تدريب الناشئين يزداد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس للوصول لمرحلة الكمال والثبات.
 (b) (a)
- [24] يرتبط الاحتراق بدرجة بسيطه بضغوط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجا للتدريب الزائد عندما يستمر فترة قصيرة
 (b) (a)
- [25] في الوحدات ذات الاحمال المتوسطة يراعى ان تكون التمرينات الختامية محققه التحميل الايجابي وان يحقق نفس الوقت الراحة الفسيولوجيه النسبيه (المناسبه للناشئين.)
 (b) (a)
- [26] التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب , training load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضة معني الآثار السلبية الناتجة عن هذا الضغوط
 (b) (a)
- [27] الهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنوية (6_13) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية
 (b) (a)
- [28] يعتمد تدريب الناشئين على تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة ، لهذا يكون لدى الناشئ قاعدة حركية واسعة
 (b) (a)
- [29] ما هو معدل النبض المستهدف لشدة حمل % 75 للاعب أقصى معدل 200 نبضة في الدقيقة خلال المجهود البدني ؟
 (b) (a)
- [30] اسلوب الخضوع ، لا يفضل استخدام هذا الاسلوب نهائيا في التعامل مع الناشئ الرياضى.
 110ن/ق (a) 195ن/ق (b) 180ن/ق (c) 150ن/ق (d)
- [31] إن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني بالإضافة إلى الوقاية من الإصابه للناشئين.
 (b) (a)
- [32] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضه : النجاح في مواجهة خبرة الاحتراق السلبية
 (b) (a)

- [33] من نتائج حدوث الاحتراق للناشئ في الرياضة : ترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للاحباط والتوتر
- [34] من مراحل ضغوط التدريب قب الوصول الي الاحتراق ، التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد
- [35] تجدر الاشارة الي ان الوراثة بالنسبة للناشئ قد تؤثر في مستوي اللياقة والتحمل الهوائي بنسبة 25% بينما نسبة 75% في المستوي يمكن ان تتغير نتيجة العوامل البيئية والتدريبية
- [36] الحمل الزائد يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة التدريب ، واحيانا يسمى بالحمل الاقصى maximum load
- [37] أثبت الباحثان كير وتون و استرانده في أبحاثهما أن الأولاد في سن 7- ١١ سنوات والبنات من 9-7 سنوات تصل إليهم نفس نسبة الأوكسجين مثل الشباب.
- [38] مراعاة التبديل بين التدريبات ذات الحجم الكلى المحدود ، الى التمرينات التي تتطلب الحركة في مجال كبير للناشئين
- [39] لاعب قدرته القصى على دفع ثقل بالذراعين من وضع الرقود على الظهر 250 كجم وهذا يمثل 100% من قدره اللاعب ، فان شدة الحمل عند مستوى % 70 تساوي.....
- [40] ان تدريب الأثقال ليس له تأثير سلبي على النمو.
- [41] يعتبر تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين.
- [42] يجب ضمان حدوث تبادل منتظم بين قترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية كما يجب ايجاد التناسق بين درجة الحمل (ارتفاع الحمل) وطول فتره الراحة تبعا لاثر التمرين المراد تحقيقه والامكانيات الخاصه بمستوى أداء الناشئين
- [43] يكون التركيز في تدريب الناشئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية حيث يبني عليها المستوي الرياضي عند المتقدمين والذي يكون شرطاً أساسياً للانتقال للمستويات العالية ، حيث يعمل على رفع وتحسين المستوي الخاص بالنشاط الممارس ، والمحافظة على هذا المستوي العالى لأطول فترة ممكنة.
- [44] الاحمال العالیه اثناء فترات التعليم تكون معوقه وتحدد سن سريان عمليه التعلم للخصائص الحركيه.
- [45] لا يمكن تدريب الناشئات في مرحلة ما قبل البلوغ بالأثقال تماماً مثل الأولاد لوجود مخاوف التأثير عليهم
- [46] يلاحظ ان أعضاء الجسم لا تستطيع تحمل الاحمال الوظيفيه العالیه في درجات الحراره العالیه أو عند نسبه عالیه من الرطوبه في الهواء ولذلك فان بذل الجهد بالحد الاقصى وتكراره أو استمرار التمرينات لفتره طويله تحت تأثير هذه الظروف يرتبط بمخاطر شديده تهدد صحه الناشئين
- [47] يفضل استخدام الاسلوب التعاوني مع الناشئ
- [48] يراعى اثناء إجراء عمليه التعلم الحركي للناشئين ان تكون الاحمال التدريبية اقل من الاقصى هذا ويجب مراعاة الانشغال الفكرى الذى يكون عليه الناشئون اثناء عمليه التعلم
- [49] يعني الحمل الزائد : زيادة الحمل الكلى الذي يؤديه الناشئ اثناء التدريب والحياة اليومية عن مستوى قدرته على أداء الحمل.

- [50] يكون الاهتمام بالناشئين موجهاً إلى رفع شدته عامة ، ويكون التدريب للمستويات العالية منصّباً على زيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار.
 X (a) √ (b)
- [51] تشير الدلائل إلى أن الاجهزة الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهياًة لتحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب
 X (b) √ (a)
- [52] يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادله بين هذا الاثر الشامل وفترات الراحة أى العمل على انتقاء التمرينات بغرض التنميه الشامله للخصائص الحركيه في إطار التبادل المعروف بين درجه الشده المستخدمه في الاداء والتكوين الحركي للتمرينات البدنيه.
 X (b) √ (a)
- [53] يعرف مفتي إبراهيم حماد 1996 الناشئين بأنهم " : الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 14 عاماً
 X (a) √ (b)
- [54] ينبغى سرعه الانتهاء من التمرينات التى تتطلب قدرا كبيرا من التركيز والانتباه قبل وصول الناشئون الى مرحله الاجهاد العام.
 X (a) √ (b)
- [55] تشير الدلائل بالنسبة للتدريب الناشئين ان التكيف الفسيولوجي يكون اقل ثباتا ولا يؤدي الي تطوير المستوي بسرعة اذا ما زاد حجم الحمل , وتم الارتفاع بالشدة بحذر
 X (a) √ (b)
- [56] يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق التمرينات البنائية الخاصة ، بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق تمرينات بنائية عامة
 X (a) √ (b)
- [57] يتضح أن كلا من التدريب الزائد والاختراق نتيجة لضغوط التدريب
 X (b) √ (a)
- [58] يعني الاحتراق burnout حالة الانتهاك البدني والنفسي والتي تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المبالغ فيها في حمل التدريب من حيث الكم والشدة
 X (a) √ (b)

السؤال الثاني :

الرياضي أولا والمكسب ثانيا للناشئ وضح ذلك ؟



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣١	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٢	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٣	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٤	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٥	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٥	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٦	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٧	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٨	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٩	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٠	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤١	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٢	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٣	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٤	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٥	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٦	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٧	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٤٨	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٩	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤٩	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٠	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٠	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥١	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٢	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٣	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٤	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٥	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٦	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٧	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥٨	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٥٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٢٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

٦١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٢٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

61	A	B	C	D
62	A	B	C	D
63	A	B	C	D
64	A	B	C	D
65	A	B	C	D
66	A	B	C	D
67	A	B	C	D
68	A	B	C	D
69	A	B	C	D
70	A	B	C	D
71	A	B	C	D
72	A	B	C	D
73	A	B	C	D
74	A	B	C	D
75	A	B	C	D
76	A	B	C	D
77	A	B	C	D
78	A	B	C	D
79	A	B	C	D
80	A	B	C	D
81	A	B	C	D
82	A	B	C	D
83	A	B	C	D
84	A	B	C	D
85	A	B	C	D
86	A	B	C	D
87	A	B	C	D
88	A	B	C	D
89	A	B	C	D
90	A	B	C	D

91	A	B	C	D
92	A	B	C	D
93	A	B	C	D
94	A	B	C	D
95	A	B	C	D
96	A	B	C	D
97	A	B	C	D
98	A	B	C	D
99	A	B	C	D
100	A	B	C	D
101	A	B	C	D
102	A	B	C	D
103	A	B	C	D
104	A	B	C	D
105	A	B	C	D
106	A	B	C	D
107	A	B	C	D
108	A	B	C	D
109	A	B	C	D
110	A	B	C	D
111	A	B	C	D
112	A	B	C	D
113	A	B	C	D
114	A	B	C	D
115	A	B	C	D
116	A	B	C	D
117	A	B	C	D
118	A	B	C	D
119	A	B	C	D
120	A	B	C	D



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

٦١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D

٩١	A	B	C	D
٩٢	A	B	C	D
٩٣	A	B	C	D
٩٤	A	B	C	D
٩٥	A	B	C	D
٩٦	A	B	C	D
٩٧	A	B	C	D
٩٨	A	B	C	D
٩٩	A	B	C	D
١٠٠	A	B	C	D
١٠١	A	B	C	D
١٠٢	A	B	C	D
١٠٣	A	B	C	D
١٠٤	A	B	C	D
١٠٥	A	B	C	D
١٠٦	A	B	C	D
١٠٧	A	B	C	D
١٠٨	A	B	C	D
١٠٩	A	B	C	D
١١٠	A	B	C	D
١١١	A	B	C	D
١١٢	A	B	C	D
١١٣	A	B	C	D
١١٤	A	B	C	D
١١٥	A	B	C	D
١١٦	A	B	C	D
١١٧	A	B	C	D
١١٨	A	B	C	D
١١٩	A	B	C	D
١٢٠	A	B	C	D