



إمتحان الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م
تاريخ الامتحان : ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٠ م
اليوم : الإثنين الفترة : الأولى
الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١١,٣٠ صباحا
درجة الإمتحان : (٣٠ درجة)

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائية
امتحان مادة (تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص)
الفرقة الرابعة (تخصص تدريب رياضي)

السؤال الأول : (١٥ درجة) درجة السؤال من (٥,٥) نصف درجة (الزمن المقترح للإجابة ٤٠ دقيقة)

- * قم بتظليل الدائرة (أ) في حالة صحة العبارة , وتظليل الدائرة (ب) في حالة خطأ العبارة (الأسئلة من ٢١-٣٠ اختر)
* لن يتم النظر للإجابة وستحسب إجابة خطأ (في حالة ترك الدائرتين فارغتين أو في حالة تظليل الدائرتين)
* رجاء عدم كتابة أي إجابة أو علامه علي ورقة الأسئلة والتأكد من كتابة جميع البيانات علي ورقة الإجابة

م	العبارة	الإجابة
١-	يظهر الشعور بالتعب والإجهاد اثناء التدريب نتيجة زيادة مستوي الجلوكوز في الدم	
٢-	عند السباحة بسرعة ٨٥٪ تكون العتبه الفارقة الهوائية اكثر فائدة للسباح من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	
٣-	المحددات الأساسية المحدده لعملية التدريب ٣ هي (الشدة , المسافة , التكرارات)	
٤-	تناسب شدة الأداء عكسيا مع فترات الراحة البيئية بين التكرارات وبين المجموعات	
٥-	لايد من تصنيف الأنشطة الرياضية وفقا لزمان ادائها حتي يتم تصميم برامج التدريب والإستشفاء وفقا لكفاءة تلك النظم	
٦-	تناسب تحديد شدة الأداء طرديا مع مسافة السباحة للتكرار الواحد ومسافة المجموعة ككل	
٧-	تزيد نسبة الحجم في إتجاه التحمل كلما تقدمنا خلال مراحل الموسم نحو المنافسة والتهدئة	
٨-	يعتبر النبض فقط كمؤشر للتدريب طريقة كافية للمدرب عند تحديد الإستجابات الفسيولوجية	
٩-	عند زيادة إستخدام زمن أدوات المقاومة أو زيادة تكرارات القوة فهي تستخدم حينها لتطوير القوة المميزة بالسرعة	
١٠-	التدريب المستمر يعتبر أكثر الطرق فاعلية يتم الإعتماد عليها خلال فترتي الإعداد الخاص والمنافسات	
١١-	يعتمد التحليل الحركي للبدء لسباحة الظهر من ٥ مراحل هي (وضع البداية , الإرتقاء , الطيران , الدخول , الإنزلاق)	
١٢-	يعتبر الدوران مهارة من ضمن المراحل الهامة للسباق والمكون من (البدء , السباحة , الدوران , نهاية السباق)	
١٣-	هناك ٣ طرق لإعادة بناء ال ATP داخل الجسم وهي (الفوسفوكرياتين , حامض اللاكتيك , التحلل الأوكسجيني)	
١٤-	هناك ٦ انواع للطاقة وهي (الكهربائية , الميكانيكية , الكيميائية , الحرارية , الضوئية , النووية)	
١٥-	تعتبر الشمس هي مصدر الطاقة علي وجه الأرض وتقوم النباتات بتحويلها لطاقة كيميائية ومنها تتحول لباقي الأنواع	
١٦-	التدريب علي نظم انتاج الطاقة ترفع كفاءة الجسم في انتاج الطاقة وترفع كفاءة الجسم في الاداء الرياضي	
١٧-	من أهم التوجيهات في سباحة الصدر أن تظل الركبتين قريبة من بعضها داخل الماء لتقليل المقاومة في حالة تباعدها	
١٨-	تعتبر خاصية النموذج في حمل التدريب من أهم خصائصها عدم إجهاد السباح والمحافظة علي عمليتي الجهد والإستشفاء	
١٩-	تعتمد سباحة الفراشة بشكل كبير علي الإنسيابية في الأداء وتوقيت ضربتي الرجلين مع حركة الذراعين	
٢٠-	من مميزات النظام الهوائي انه يستخدم الكربوهيدرات والاحماض الامينية لانتاج الطاقة وعند نفاذها تستخدم البروتينات	
٢١-	في المسابقات العالمية والأولمبية الحد الأدنى لعمر الحمام (١,٤٠ سم - ١,٦٠ سم - ١,٨٠ سم - ٢,٠٠ سم)	
٢٢-	في حالة الخطو أو دفع قاع الحمام اثناء السباق وفقا للقانون (إنذار السباح - إلغاء السباح - إستمرار السباق - إعادة السباق)	
٢٣-	إذا اختلفت ساعات الميقاتيين الي ٣ ازمة مختلفة للسباح يؤخذ بالرقم (الأقل - الأعلى - المتوسط - الوسيط)	
٢٤-	إذا تحرك السباح قبل صيحة "مكانك" إستعداده للبدء (يتم إنذاره فقط - يتم إستبعاده - يلغي سباقه - لا شئ)	
٢٥-	في حالة النظام الغير أوتوماتيكي يعين لكل سباح عدد ميقاتيين هو (١ - ٢ - ٣ - ٤)	
٢٦-	الحكم الذي يقوم بتسجيل عدد اللغات هو (مراقب الدوران - الميقاتي - حكم الطريقة - قاضي النهاية)	
٢٧-	المسنول عن متابعة السباح التزامة بقواعد السباق (الحكم العام - قاضي الطريقة - رئيس الميقاتيين - معد السباق)	
٢٨-	اللمس يكون في سباحة الظهر عن طريق (كف اليد- الرأس - أي جزء من الجسم - الذراع بالكامل)	
٢٩-	السباقات المعترف بها عالميا للفرد المتنوع هي (١٠٠ , ٢٠٠ م - ٤٠٠ , ١٠٠٠ م - ٢٠٠ , ٤٠٠ م - ٨٠٠ , ١٠٠٠ م)	
٣٠-	طريقتي البداية والنهاية لسباقات التتابع المتنوع هي (فراشة وحرة - ظهر وحرة - ظهر وحرة - صدر وحرة)	

السؤال الثاني : (١٥ درجة) (الزمن المقترح للإجابة ٨٠ دقيقة)

تم تكليفك بقيادة فريق مرحلة ١٤ سنة , لتقوم بتخطيط موسم نصف سنوي لمدة ٦ أشهر ,
موضحا به فترات الموسم وخصائصها وأهدافها وأحداثها (بجدول بيانات للموسم بالكامل).

مع أطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق م.د / محمد جودة قنديل



إمتحان الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م
تاريخ الامتحان : ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٠ م
اليوم : الإثنين الفترة : الأولى
الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١١,٣٠ صباحا
درجة الإمتحان : (٣٠ درجة)

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المانية
امتحان مادة (تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص)
الفرقة الرابعة (تخصص تدريب رياضي)

(نموذج الإجابة)

إجابة السؤال الأول : (١٥ درجة) درجة السؤال من (٠,٥) نصف درجة

(الزمن المقترح للإجابة ٦٠ دقيقة)

(نموذج الإجابة)

رقم السؤال	أ	ب	رقم السؤال	أ	ب	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

