



## نموذج (٢)

اختبار نهاية الفصل الدراسي الثاني لمقرر المبادئ العلمية لتقنين الأحمال

للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ م.

استعن بالله وأجب عن جميع الأسئلة التالية :

ظلل الإجابة الصحيحة في الدائرة A والأجابة الخاطئة في الدائرة B لكل العبارات

التالية :

|    |   |
|----|---|
| ١  | معدل النبض أحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي   |
| ٢  | يجب ان تنتج كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر.   |
| ٣  | يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد و علم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة و الميكانيكا الحيوية و الغذاء و الصحة العامة و الاختبارات و المقاييس و الطب الرياضي |
| ٤  | حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات و معلومات و إحصاءات سليمة  |
| ٥  | يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية و المادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .   |
| ٦  | يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب ( البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية و العقلية و الغذائية ) بهدف الوصول إلى قمة المستوى   |
| ٧  | التدرج يقصد به تحقيق الأهداف و الإجراءات و الوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل .  |
| ٨  | يجب أن تتسم الخطة بالمرونة و استيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق و تغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة   |
| ٩  | يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات و ما سيتم تدبيره من موارد .   |
| ١٠ | يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب   |



|    |  |
|----|--|
| ١١ | تستغرق ظاهرة المثالية في استعادة الشفاء عدة وحدات تدريبية مكثفة بالنسبة للاعبين المستوى العالي ، نظراً لاختلاف المستوى التدريبي بينهم وبين المبتدئين   |
| ١٢ | يقول تأثير الحمل التدريبي ، وينخفض المنحنى الخاص بالمثالية في استعادة الشفاء (فيما يتعلق بمستوى الارتفاع في * المنحنى) ، كلما ارتفع مستوى الفرد المتدرب ، أي أن معدلات الارتفاع في المستوى بالنسبة للأبطال ، ولاعبى المستوى العالي تكون أقل بكثير عن مثيلتها في حالة التعامل مع المبتدئين الذين يحصلون على ارتفاع واضح وسريع في المستوى  |
| ١٣ | أن استخدام هذه الدرجة من الحمل (٣٠% من الحد الأقصى الشخصى) مع لاعبي المستوى العالي لا يؤدي إلى إحداث العمليات البيوفسيولوجية المؤدية لارتفاع المستوى   |
| ١٤ | يقصد بتقنين الحمل التحكم في مكوناته في اتجاه تحقيق الأهداف المرجوة   |
| ١٥ | من المراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب جمع البيانات عن مستوى الحمل المستخدم ونوعيته وطبيعة النشاط الرياضى التخصصي للرياضى ودرجته وغيرها  |
| ١٦ | من المراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب تخطيط حمل التدريب في ضوء ما يتم جمعه من بيانات ومعلومات بناء على تحليل هذه البيانات   |
| ١٧ | من أساليب تقنين الأحمال للناشئين عند اختيار واستخدام وسائل العمل يجب مراعاة الخصائص والسمات السنية الجنسية (ذكر) ومن الناحية البدنية والفسولوجية والتربوية   |
| ١٨ | من أساليب تقنين الأحمال للناشئين يجب أن تكون وسائل الحمل ملينة إلى حد كبير بالحيوية والنشاط وأن تتميز بطابع اللعب والتنافس في إطار تربوي   |
| ١٩ | من أساليب تقنين الأحمال للناشئين يلاحظ أن أعضاء البدن لا تستطيع تحمل الأحمال الوظيفية العالية في درجات الحرارة العالية أو عند نسبة عالية من الرطوبة في الهواء ولذلك فإن بذل الجهد بالحد الأقصى وتكراره أو استمرار التمرينات لفترة طويلة تحت تأثير هذه الظروف يرتبط بمخاطر شديدة تهدد صحة الناشئين  |
| ٢٠ | من أساليب تقنين الأحمال للناشئين يجب استهداف التأثير الشامل للتمرينات مع توافر فعالية متبادلة بين هذا الأثر الشامل وفترات الراحة أي العمل على انتقاء التمرينات بغرض التنمية الشاملة للخصائص الحركية في إطار التبادل المعروف بين درجة الشدة المستخدمة في الأداء والتكوين الحركي للتمرينات البدنية   |
| ٢١ | تتكون الدورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء ، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي ، والوقت النسبى المخصص لها ، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع  |
| ٢٢ | تنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع تختلف تبعاً لأهداف كل منها ومحتوياتها ، ووفقاً لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة ، كما يؤثر ذلك أيضاً على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعاتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته   |
| ٢٣ | الدورة التمهيدية تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة ولذلك تستخدم عادة من بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة ، وتتميز بحمل تدريبي غير مرتفع ، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام ، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحققت خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على الرياضى  |
| ٢٤ | الدورة الأساسية تهدف إلى استثارة عمليات التكيف في الجسم ، وتتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته ، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد ، كما أنها أيضاً تستخدم خلال مختلف مراحل التدريب ولكم بأشكال مختلفة تبعاً لموقعها داخل الموسم التدريبي ، هي حالة ما تكون في مرحلة الإعداد فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، كما تختلف أيضاً تبعاً لعلاقتها بديناميكية تطور حمل التدريب فقد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة والحجم للحمل التدريبي |



|   |    |
|---|----|
| دورة الإعداد للمنافسة وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة ، ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي ، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة ، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلاً قريباً من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البيئية بينها ، مثل التصفيات الصباحية والنهائيات المسائية لبعض الأنشطة الرياضية ، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بيئية للراحة | ٢٥ |
| دورة استعادة الشفاء وتهدف إلى إعداد الرياضي للمنافسة وتتأثر في تكوينها بنوعية المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية وطبيعة برنامج المنافسة التي سيشترك فيها الرياضي ، وتشمل عدد القياسات والتجارب وفترات الراحة البيئية ، كما تشمل وسائل استعادة الشفاء ، وتنظم كل الوسائل التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج في المنافسة   | ٢٦ |
| دورة المنافسة وتهدف إلى إتاحة الفرص لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية ، وتحتوى ، في أعمال تدريبية ذات احجام منخفضة ، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة ، وعدة ما توضع هذه الدورة في اخر الدورة المتوسطة ، كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل  | ٢٧ |
| يشترط مراعاة الحالة التدريبية للاعب أو الفرد الممارس لدى اختيارنا لدرجة الحمل   | ٢٨ |
| وعمليات يشترط في اختيارنا لدرجة الحمل المزمع استخدامها في البرنامج التدريبي تأمين توافر العلاقة الجيدة بين عمليات الهدم الناتجة البناء المرتبطة مما يؤدي إلى تأمين عوامل النجاح (تقنين الحمل)   | ٢٩ |
| تشير آراء العلماء المتخصصين إلى أن التوقيت الزمني المناسب لحدوث مرحلة المثالية في استعادة الشفاء بالنسبة لفئات المبتدئين هو يومان ، أو ثلاثة بعد حدوث الحمل ، حيث تتم عمليات الاستشفاء البيوفسيولوجية وتصل لأعلى مستوى لها خلال هذه الفترة  | ٣٠ |

### ظلل الدائرة A أو B أو C حسب اختيارك للإجابة الصحيحة

|    |   |   |
|----|---|---|
| ٣١ | هو " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو التكرار أو الممارسة .   | A- التعلم<br>B- الإنجاز<br>C- التقدم الصعب  |
| ٣٢ | يقوم على الإعداد المهاري _____  | A- الجانب التدريبي<br>B- الإعداد المتكامل<br>C- الإعداد الخططي  |
| ٣٣ | وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبني عليه السلوك الصحيح من المباريات                           | A- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة<br>B- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي<br>C- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية |
| ٣٤ | هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات                                      | A- العمليات المتكاملة<br>B- الأعداد النفسي<br>C- لإعداد المتكامل  |
| ٣٥ | تعتبر _____ الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد لها | A- البرامج المتخصصة<br>B- الخطة السنوية<br>C- الوحدة التدريبية  |



|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <p>A- للبرنامج التدريبي<br/>B- للوحدة التدريبية<br/>C- للتدريب الفردي</p>             | <p>يتوقف تشكيل المكونات الأساسية _____ على عدة عوامل تشمل ما يلي:<br/>١- الأهداف والواجبات.<br/>٢- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.<br/>٣- حجم الأعمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.<br/>٤- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.<br/>٥- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.</p>  | <p>٣٦</p> |
| <p>A- البعد البدني للبرنامج<br/>B- التكيف<br/>C- الإنجاز</p>                          | <p>هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أعمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة</p>   | <p>٣٧</p> |
| <p>A- البرامج الخاصة<br/>B- مستويات التدريب<br/>C- المشاركة المجتمعية</p>             | <p>يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب</p>   | <p>٣٨</p> |
| <p>A- معدل الشغل<br/>B- التكيف الوظيفي<br/>C- التكيف المورفولوجي</p>                  | <p>هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء وكل من الأجهزة الإخراجي والهضمي</p>  | <p>٣٩</p> |
| <p>A- البعد البدني للبرنامج<br/>B- التكيف<br/>C- الاستشفاء</p>                        | <p>مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة (الفسيولوجية) والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير نشاط معين</p>   | <p>٤٠</p> |
| <p>A- البعد البدني للبرنامج<br/>B- التكيف<br/>C- الاستشفاء</p>                        | <p>التبادل الحادث بين الإجهاد والتوتر من جهة وبين الراحة والاسترخاء</p>  | <p>٤١</p> |
| <p>A- الاستشفاء السلبي<br/>B- الاستشفاء الايجابي<br/>C- العلاقة بين العمل والراحة</p> | <p>أنشطة التهدئة - مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة ١٥ دقيقة .</p>   | <p>٤٢</p> |
| <p>A- الاستشفاء السلبي<br/>B- الاستشفاء الايجابي<br/>C- العلاقة بين العمل والراحة</p> | <p>التدليك - يتم التدليك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية</p>  | <p>٤٣</p> |
| <p>A- : قانون زيادة الحمل<br/>B- : قانون المردود<br/>C- قانون التخصص</p>              | <p>( القوانين الأساسية للتكيف )<br/>إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده</p>  | <p>٤٤</p> |
| <p>A- دورة المنافسة<br/>B- الدورة التعويضية<br/>C- دورة الإعداد للمنافسة</p>          | <p>قد يضطر المدرب احيانا إلى التغير في طبيعة تشكيل الأعمال التدريبية لتعديل بعض مسارات خطة التدريب ، فقد يلاحظ المدرب بناء على تحليل نتائج الدورة الاختبارية زيادة التحميل على الرياضي وتعرضه للحمل الزائد والى الاجهاد ، وفي هذه الحالة يضطر إلى استخدام دورة تدريبية تتميز بتخفيف الأعمال بغرض تحقيق نوع من الاستشفاء والتخلص من تراكمات التعب ، وقد يرى المدرب أن الرياضي يحتاج</p> | <p>٤٥</p> |



|  |  |    |
|--|--|----|
|  | <p>لمزيد من التحميل فيضطر إلى زيادة التحميل في الدورة التالية ، أو قد يلاحظ المدرب نقصا معينا في احد جوانب الاعداد فيحاول العمل على تغطية هذا النقص ، كل هذه التعديلات التي يحتاج إليها المدرب بناء على تحليل نتائج _____<br/>تضطره أحيانا إلى _____<br/>تلى الدورة الاختبارية مباشرة بهدف تعويض<br/>أو استكمال أو إصلاح أو تعديل ما تحتاج إليه خطة إعداد الرياضي</p>  |    |
| <p>A- دورة المنافسة<br/>B- الدورة التعويضية<br/>C- دورة الإعداد للمنافسة</p>                     | <p>ويختلف محتوى هذه الدورة تبعاً لنوع المنافسة والخصائص الفردية لكل رياضي ، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة وفي نفس الوقت تمرينات المنافسة ، وعادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلا قريبا من طبيعة توزيع فترات المنافسة والراحة البيئية بينها ، مثل التصفيات الصباحية والنهائيات المسائية لبعض الأنشطة الرياضية ، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بيئية للراحة ، أو تنفيذ عدة محاولات خلال المنافسة والتعود على إيقاعاتها المختلفة ، مثل الاشتراك في عدة مسابقات متتالية خلال نفس الفترة الزمنية والقدرة على الإستشفاء خلال فترات راحة البيئية القصيرة ، وكذلك القدرة على اداء عدة مباريات بكفاءة عالية ، بالرغم من تكرار هذه المباريات على فترات زمنية قصيرة .</p> | ٤٦ |
| <p>A- دورة أساسية<br/>B- دورة استعادة الشفاء<br/>C- الدورة التعويضية</p>                         | <p>وتهدف إلى إتاحة الفرص لاستعادة الشفاء بين الدورات الأساسية ، وتحتوى ، في احوال تدريبية ذات احوال منخفضة ، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة ، و عدة ما توضع هذه الدورة في اخر الدورة المتوسطة ، كما أنها أيضاً توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية المرتفعة الحمل .</p>   | ٤٧ |
| <p>A- البرنامج<br/>B- الخطة<br/>C- فترة الإعداد</p>  | <p>الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي</p>   | ٤٨ |
| <p>A- التدريب الرياضي<br/>B- التخطيط<br/>C- البرنامج التدريبي</p>                                | <p>عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطة إي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق هذه الأهداف على ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل</p>  | ٤٩ |
| <p>A- الإعداد البدني<br/>B- تخطيط التدريب الرياضي<br/>C- الإعداد المهاري والخططي</p>             | <p>أقصر الطرائق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة</p>   | ٥٠ |
| <p>A- مزايا الإعداد المهاري والخططي<br/>B- مزايا الإعداد البدني<br/>C- مزايا التخطيط وفوائده</p> | <p>يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تلافيها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار</p>  | ٥١ |
| <p>A- مزايا الإعداد المهاري والخططي<br/>B- مزايا الإعداد البدني<br/>C- مزايا التخطيط وفوائده</p> | <p>يعمل على الاستغلال الأمثل للإمكانات المتاحة</p>   | ٥٢ |
| <p>A- مزايا الإعداد المهاري والخططي<br/>B- مزايا الإعداد البدني<br/>C- مزايا التخطيط وفوائده</p> | <p>يحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات ويضمن الجميع إلى جميع الامور</p>  | ٥٣ |



|    |  |
|----|--|
| 54 | تحقيق الهدف - العلمية - البيانات والمعلومات الصحيحة - الواقعية - الشمول - لتدرج - المرونة - الاستغلال الامثل للإمكانات - التنسيق - المشاركة المجتمعية - الاقتصادية.<br>A- أسس ومبادئ الإعداد البدني<br>B - أسس ومبادئ التخطيط الرياضي<br>C - أسس ومبادئ الإعداد المهاري والخططي  |
| 55 | النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب- تكامل جوانب اعداد الخطة - وجود خطة لإعداد اللاعب<br>A- خصائص الإعداد البدني<br>B - خصائص التخطيط الرياضي<br>C - خصائص المنافسات   |
| 56 | الفهم الخاطيء لأهمية النشاط الرياضي - عدم توفر الخبرة الفنية - صعوبة تقييم واختبار النتائج - عدم توفر الوقت للتخطيط - التغيير المستمر - التخفيض المستمر في الميزانية<br>A- معوقات التخطيط الرياضي<br>B - معوقات الفرق الرياضية<br>C - معوقات الإدارة الرياضية  |
| 57 | تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.<br>- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين ( صفات وخصائص اللاعب الفردية ) وذلك بتحديد المستوى.<br>- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.<br>- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.<br>- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.                            |
| 58 | - تخطيط موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.<br>- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة.<br>- تحديد محتوى البرنامج التدريبي.<br>- ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي.<br>- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء للموسم التدريبي.  |
| 59 | - تحقيق الحد الأقصى لمستوى الحالة التدريبية ( الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بذلك المستوى .<br>- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص على مدار فترة المنافسة .<br>- الوصول بالرياضي إلى الحد الأقصى للمستوى المهاري والخططي<br>- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه . |
| 60 | - التخلص من التعب الناتج عن المنافسة أو الموسم الرياضي . - المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة .<br>-التخلص من العيوب التي ظهرت في الأداء المهاري للرياضي<br>- التخلص من الروتين الممل للتدريب بالانتقال بالتدريب إلى مناطق مختلفة غير تقليدية .  |
| 61 | ويستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة ،ويراعى انه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً كلما ارتفعت الشدة   |





|    |  |  |
|----|--|--|
| ٦٢ | ويتميز أسلوب التدرج بزيادة الحمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الشدة والحجم، مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الأحمال، حيث إن ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم، فمن الممكن إن تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة | A - فترة الإعداد العام<br>B - فترة المنافسات<br>C - فترة الإعداد الخاص   |
| ٦٣ | ويعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة وتمارين المنافسة  | A - فترة الإعداد العام<br>B - فترة المنافسات<br>C - فترة الإعداد الخاص   |
| ٦٤ | - تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب ( الأعداد الشامل ) .<br>- ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة .<br>- تحسين واتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة .<br>- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .<br>- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .<br>- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية .                                   | A - أهداف اللاعب<br>B - الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي<br>C - أهداف الفريق   |
| ٦٥ | - قانون المردود ( العائد ) - قانون التخصص - قانون التعويض الزائد   | A - قوانين التدريب الفردي<br>B - قوانين التدريب الرياضي<br>C - قوانين التدريب الجماعي  |
| ٦٦ | تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسات والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة  | A - الإعداد البدني<br>B - اللياقة البدنية<br>C - الفورمة الرياضية  |
| ٦٧ | يعد _____ بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتتناسق جميع العضلات ، وان الإعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية ، اذ ان هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في _____ هو احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني   | A - التنوع<br>B - الأعداد البدني<br>C - الإعداد المتكامل   |
| ٦٨ | ان عملية _____ تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي  | A - التنوع<br>B - الأعداد البدني<br>C - الإعداد المتكامل   |
| ٦٩ | هو عملية أعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية(عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل القوة ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق العضلي العصبي  | A - التنوع<br>B - الأعداد البدني<br>C - الإعداد المتكامل   |
| ٧٠ | يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .  | A - مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية<br>B - مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري<br>C - تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس |

دعواتنا للجميع بالتوفيق والسداد