



بنك أسئلة استرشادي لكيفية شكل أسئلة الامتحان للمقرر،
وليس بالضرورة ان يكون منه الامتحان



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
الفرقة: الرابعة جميع الشعب
بنك الاسئلة في مقرر: "مبادئ التدريب الرياضي للناشئين"
العام الجامعي: ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م
الفصل الدراسي: الثاني

أسئلة الصواب والخطأ: ظلل في ورقة الاجابة الدائرة التي تعبر عن اختيارك لكل عبارة مما يلي:

رقم	العبارة	خطأ (F)	صح (T)
١	من أنواع حمل التدريب الرياضي للناشئين الحمل الداخلي والخارجي.		
٢	اكتساب المعارف والمعلومات من الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي.		
٣	تنمية وتطوير السمات الرياضية من اهداف التدريب الرياضي للناشئين.		
٤	من واجبات التدريب الرياضي للناشئين الواجبات الأخلاقية.		
٥	التوافق يعني قدرة اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه او تغيير اتجاه حركته علي الارض او في الهواء.		
٦	طريقه التدريب الفترى يقصد بها التبادل للحمل والراحة.		
٧	حالة التدريب هي المستوى الذي وصل اليه الناشئ بصفة عامة بدنيا ، مهاريا ، نفسيا وخطبيا.		
٨	من محددات التدريب الرياضي للناشئين تحديد متى وكيف يحدث التعويض الزائد.		
٩	ان السرعة سرعة انتقالية فقط.		
١٠	من مجالات التدريب الرياضي للناشئين في الرياضة للجميع.		
١١	من أنواع العمل العضلي عمل عضلي ديناميكي.		
١٢	ان الاعداد الذهني يعني تعلم واتقان الناشئين للمعارف والمعلومات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة.		
١٣	من الأمثلة التطبيقية للأحمال الخارجية التغيرات الفسيولوجية.		
١٤	يعرف التدريب الرياضي للناشئين بانه عمليه تربوية تخضع لأسس ومبادئ علميه.		
١٥	يجب على المدرب فهم وتحديد كيفية تقنين الأحمال التدريبية والأساليب المختلفة في ذلك وفقا لمتطلبات العملية التعليمية.		
١٦	التدريب يعنى معرفه التغيير الحادث فى سلوك الناشئ وتحديد درجه ومقدار هذا التغيير.		
١٧	التدريب الرياضي يعني في مضمونه اعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي ف الأعلى.		
١٨	ان من اهداف التدريب الفترى مرتفع الشده تحمل القوه.		
١٩	يعتبر حمل التدريب بدرجاته المختلفه هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات الفسيولوجية والنفسية بالجسم		
٢٠	من الواجبات التربوية تربية النشء على تشكيل دوافع وميول للاعب.		
٢١	انما المرونة مرونة عامه فقط.		
٢٢	يؤدى التنظيم المقنن لتأثير حمل التدريب إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لجسم الفرد		
٢٣	المرونة هي القدرة علي اداء الحركات لمدي واسع اقصى مدي للمفصل.		
٢٤	من خصائص التدريب الرياضي للناشئين مبدأ التخصصية.		
٢٥	تعتبر العلاقة بين الشده والحجم علاقته عكسيه اى كلما زاد الحجم يلزم ان تكون الشده كبيره والعكس صحيح.		
٢٦	السرعة الاستجابية هي الانتقال او التحرك من مكان الي اخري بأقصى سرعه ممكنة.		
٢٧	التدريب الفترى هي تقديم حمل تدريبي يعقبه راحه بصوره متكررة او التبادل للحمل و الراحة.		

رقم	العبارات	خطأ (F)	صح (T)
٢٨	التدريب الرياضي يتوقف على مستوى دون الآخر وقاصر فقط على اعداد المستويات العليا.		
٢٩	مفهوم التدريب الرياضي انه عمليه عامة للتربية البدنية الشاملة والمتزنة تهدف للوصول بالفرد الى أي مستوى ممكن من نوع النشاط الممارس.		
٣٠	القوة العضلية هي قدره الفرد علي المقاومات المختلفة او مواجهتها.		
٣١	حمل التدريب هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الذي يؤثر على الفرد تأثيراً إيجابياً		
٣٢	من محددات التدريب الرياضي تحديد الحدين الداخلي والخارجي.		
٣٣	مبدأ الفردية من اهم خصائص التدريب الرياضي.		
٣٤	من مبادئ التدريب الرياضي تطوير وتحسين الاعداد البدني العام		
٣٥	تقطع عملية التدريب يعوق عملية التكيف إلا مع التعب العادي.		
٣٦	من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي تعلم و اتقان المهارات الحركية التخصصية.		
٣٧	الحمل الداخلي هو حجم التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية التي تحدث		
٣٨	من أقسام طريقه التدريب الفترى طريقه التدريب الفترى منخفض الشده فقط.		
٣٩	من المحددات الأساسية لعمليه التدريب الرياضي عناصر الاداء للمهارة الحركية الأساسية.		
٤٠	لا يتاثر التدريب الرياضي بالاستمرارية او النقطع.		
٤١	ليس من أنواع العمل العضلي عمل عضلي ثابت.		
٤٢	من المشكلات التي تمثل معوقا وتحديا للتدريب الرياضي اختراق عدد من غير المؤهلين أكاديمياً لمجال التدريب الرياضي.		
٤٣	تحسين وتطوير الاداء الخططي من واجبات التدريب الرياضي.		
٤٤	الحمل المتوسط أو الضعيف الذي يستخدمه الفرد لا يترتب عليه الدخول في التكيف		
٤٥	تتباين وتختلف النظرة إلى التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات والاتجاهات والثقافات التي ينتمي إليها أفراد المجتمعات.		
٤٦	من اهداف التدريب الرياضي الاعداد الجيد للفريق.		
٤٧	الوقاية من الإصابات وتوافر عنصر الأمان في الأداء يتحقق من خلال الاعداد النفسي و الذهني.		
٤٨	عدم استخدام الحمل المتوسط على الإطلاق حينما يكون الفرد مجهداً.		
٤٩	الحمل الخارجي هو قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد.		
٥٠	الاستمرارية في التدريب ليس من خصائص التدريب الرياضي.		
٥١	التركيز علي المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط من اهم اهداف التدريب الرياضي.		
٥٢	لا يعتبر التدريب الرياضي من احدى طرق ضمان التطور المستمر للرياضيين.		
٥٣	من اهم اهداف التدريب الرياضي تنميه وتحسين القدرات البدنيه بصفه عامه.		
٥٤	من الواجبات التربوية تربية النشء على انكار الذات.		
٥٥	لا يمكن ان يكون هناك تدريب رياضي ما لم يكن هناك حمل تدريب.		
٥٦	ان من اهداف التدريب الفترى مرتفع الشده التحمل اللاهوائي.		

رقم	العبارات	خطأ (F)	صح (T)
٥٧	عرف ليمان التدريب الرياضي انه عمليه خاصه مقننه للتربية البدنية الشاملة تهدف للوصول بالفرد لا علي مستوى من النشاط الرياضي.		
٥٨	الوحدة بين الاعداد العام والإعداد الخاص من أهداف التدريب الرياضي.		
٥٩	الرشاقة هي القدرة علي اداء الحركات لمدي واسع اقصي مدي للمفصل.		
٦٠	طريقه التدريب الفترى يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحه بصوره متكررة.		
٦١	يعد من اهداف التدريب الرياضي تجنب حدوث الاصابة، أي العمل على تطوير الحالة الصحية.		
٦٢	الواجبات التعليمية من واجبات التدريب الرياضي.		
٦٣	التدريب الرياضي هو نتيجة تفاعل وتجنيد كل القدرات الشخصية للاعب أخذاً في الاعتبار علاقته بالبيئة والظروف الاجتماعية في الحياة.		
٦٤	أن درجة من درجات الإجهاد مطلوبة للتقدم المضطرد والثابت لمستوى اللاعب.		
٦٥	من اهداف التدريب الرياضي التركيز على المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط اعتمادا على خبره المدرب وخصائص النشاط.		
٦٦	من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي التقييم المستمر داخل العمليات.		
٦٧	أجراء اختبارات وفحوصات منتظمة يحقق أهداف التدريب الرياضي.		
٦٨	من التموجات في حمل التدريب تموجات قصيره المدى.		
٦٩	تحسين الإحساس بالارتياح والسعادة مما ينعكس بشكل إيجابي على قوة إرادة الفرد وثقته بنفسه تعد من أنواع التدريب الرياضي.		
٧٠	عدم الاستمرار فى التطبيق العلمى لأسس ومبادئ التدريب الرياضى ليس من تحديات التدريب الرياضي.		
٧١	التدريب التكراري هي تقديم حمل تدريبي يعقبه راحه بصوره متكررة او التبادل للحمل و الراحة.		
٧٢	من العوامل المؤثرة علي القوه العضلية حجم العضلة.		
٧٣	من أهداف التدريب أجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.		
٧٤	إذا كان معدل النبض فوق ١٨٥ فإن اتجاه الحمل يكون لا هوائي.		
٧٥	الاعداد المهاري مجموعه العمليات التي تحدث من خلال تنفيذ التمرينات البدنية.		
٧٦	يقوم التدريب الرياضى على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم الأخرى.		
٧٧	الفورمة الرياضية هي حاله من الاستعداد المثلي للأداء يصل اليها الفرد في مرحله واحده من الاداء.		
٧٨	التدريب المستمر هو تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفته زمني طويله نسبيا.		
٧٩	التقليل من خطر الاصابه وتجنب حدوثها من أهداف التدريب الرياضي		
٨٠	هدف الاعداد الخاص هو تنميه للصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس بطريقه مباشره.		
٨١	تقل شدة اداء التمرين في طريقه التدريب التكراري عن طريق التدريب الفترى.		
٨٢	يتم تقييم مستوى الحمل الخارجي للاعب بواسطة التعرف على عدد مرات التنفس في الدقيقة		
٨٣	من الاساليب المستخدمة لتنفيذ طريقه التدريب المستمر ثبات الشدة.		
٨٤	كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تحرك وظيفي وتكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.		
٨٥	التقدم بالمستوى يتطلب دائما زيادة في المتطلبات الملقاة على الأعضاء الداخلية حتى تحدث عملية التكيف المستمرة.		

رقم	العبارات	خطأ (F)	صح (T)
٨٦	مبدأ الفردية هو أن يتعامل التدريب الرياضي الحديث مع كل فرد رياضي كحالة خاصة سواء كان ذلك في الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية.		
٨٧	علم التدريب يقوم على أساس تحقيق شروط الأداء الأمثل للوصول إلى أعلى المستويات وهذا يتطلب معرفة متعمقة وتطويعها بما يتناسب والهدف.		
٨٨	ضبط وإتقان الاداء الفني للفعالية من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي.		
٨٩	السرعة الحركية هي الانتقال او التحرك من مكان الي اخري بأقصى سرعه ممكنة.		
٩٠	ان اداء الحمل البدني يرتبط باستهلاك الجسم لمقدار معين من الطاقة.		
٩١	يتم تفويم مستوى الحمل الداخلي للاعب بواسطة التعرف على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين		
٩٢	الاعداد الذهني العملية التطبيقية لرفع مستوي الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية الحركية.		
٩٣	تزداد شدة اداء التمرين في طريقه التدريب التكراري عن طريقه التدريب الفترتي.		
٩٤	من عناصر حمل التدريب الرياضي فترات الراحة أو الشدة أو تخطيط البرنامج.		
٩٥	التغذية الراجعة هي تلك المعلومات التي توضح الفرق بين الهدف المحدد للأداء وبين الاداء المنفذ.		
٩٦	سرعة الاستجابة هي القدرة علي الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصي زمن ممكن.		
٩٧	التدريب المتقطع يحقق أحد مبادئ التدريب الرياضي.		
٩٨	التدريب المستمر هي تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصوره متكررة او التبادل للحمل و الراحة.		
٩٩	تحسين الإحساس بالارتياح والسعادة مما ينعكس بشكل إيجابي على قوة إرادة الفرد وثقته بنفسه تعد من أهداف التدريب الرياضي.		
١٠٠	من أساليب تقنين الأحمال التدريبية التغيير في الشدة مع ثبات الحجم وفترات الراحة البيئية.		
١٠١	ان من اهداف التدريب الفترتي مرتفع الشده تطوير التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي.		
١٠٢	الاعداد البدني العملية التطبيقية لرفع مستوي الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية الحركية.		
١٠٣	من أساليب تقنين الحمل عدم التغيير في العناصر(شدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة البيئية)		
١٠٤	ان المجموع الكلي للأحجام التدريبية المستخدمة تعطي الفكرة الكافية عن الحمل المستخدم.		
١٠٥	التدريب الرياضي هو عملية تربية مقننة شاملة ومتراطة قصيرة الاجل تخضع للأسس والمبادئ والنظريات العلمية لإحداث تكيف وظيفي وتكويني بهدف تحقيق أعلى نشاط حيوي للأجهزة المناعية.		
١٠٦	من القواعد التي تحدد اتجاه حمل التدريب خواص النشاط الممارس.		
١٠٧	الحمل الفسيولوجي هو انعكاس طبيعي للحمل البدني.		
١٠٨	يقصد بطريقه التدريب المستمر تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصوره متكررة.		
١٠٩	لكي تحدث عملية التكيف لا بد وأن يكون الحمل المعطى مناسباً.		
١١٠	عناصر الأداء للمهارات الحركية الأساسية والعوامل المرتبطة بها من خصائص التدريب.		
١١١	تحسين الذات الايجابية والثقة بالنفس من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة.		
١١٢	من مبادئ التدريب الأعداد التربوي والذي يهدف الى أعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية		
١١٣	تكوين العضلة من العوامل المؤثرة علي القوه العضلية.		
١١٤	كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي وتكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.		

رقم	العبـارات	خطأ (F)	صح (T)
١١٥	الوحدة بين الاعداد العام والإعداد الخاص من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي		
١١٦	شده الحمل الفسيولوجي اقل من ١٣٠ نبض/ دقيقة لشده الحمل المنخفض.		
١١٧	يستهدف الاعداد طويل المدى للاعب التأثير الايجابي علي سلوك اللاعب والفريق قبل المنافسة.		
١١٨	يتم تقويم مستوى الحمل الداخلي للاعب بواسطة التعرف على عدد مرات التنفس في الدقيقة		
١١٩	من اهداف التدريب الرياضي تقدير الذات الإيجابي للفرد.		
١٢٠	الإعداد المهاري هو تلك العمليات التي تهدف الي تعلم اللاعبين اسس اداء المهارات الحركية.		
١٢١	لا يعتبر الحجم من مكونات حمل التدريب.		
١٢٢	من مؤشرات قياس الحمل الفسيولوجي مقدار الطاقة المستهلكة ومؤشرات الجهاز العصبي.		
١٢٣	يجب على المدرب العمل على تقليل الضغوط الحرارية في الأجواء الباردة بالتدرج وبدقة.		
١٢٤	الشدة هي عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات أو حجم محتوى الوحدة التدريبية		
١٢٥	التدريب الدائري هي تقديم حمل تدريبي يعقبه راحه بصوره متكررة او التبادل للحمل و الراحة.		
١٢٦	السرعة الانتقالية هي الانتقال او التحرك من مكان الي اخري بأقصى سرعه ممكنة.		
١٢٧	التغيير في العناصر (شدة الحمل وحجم الحمل و فترات الراحة البينية) من أساليب تقنين الحمل		
١٢٨	الوقاية من الإصابات وتوافر عنصر الأمان في الأداء يتحقق من خلال تدريبات المرونة والإطالة.		
١٢٩	الاعداد الخططي العملية التطبيقية لرفع مستوي الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية الحركية.		
١٣٠	يعتبر الغرض المراد تحقيقه من القواعد التي تحدد اتجاه حمل التدريب		
١٣١	الفردية احد مبادئ التدريب الرياضي الأساسية.		
١٣٢	يهدف البناء العام الي نمو الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس.		
١٣٣	شدة حمل التدريب هي درجة الإثارة الخاصة بكل تمرين.		
١٣٤	وفقاً لمبدأ الفردية في التدريب ونظراً لاختلاف الفروق الفردية بين الأفراد فيجب أن يراعي وضع برنامج تدريبي لكل فراد يشابه الآخر.		
١٣٥	من اهداف التدريب الرياضي خفض التوتر.		
١٣٦	يعرف التدريب الرياضي على انه عملية تربوية تخضع الي مجموعه من الاسس والمبادئ العلمية وتهدف الي اعداد الافراد لتحقيق مستويات رياضية عالية.		
١٣٧	ينصح بعدم استخدام طريقة الحمل الأعلى من الأقصى مع الإناث		
١٣٨	التعليمية احد مبادئ التدريب الرياضي الأساسية.		
١٣٩	درجة تكيف اللاعب مع شدة مثير التدريب تحكمها أمور فسيولوجية ونفسية واجتماعية للاعب.		
١٤٠	الجميع يعرف أن عملية التكيف ثابتة		
١٤١	تعتبر عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية لنجاح اللعبة		
١٤٢	التدريب هو عملية تستهدف استحداث تغيرات مرغوبه في السلوك في المجال المعرفي والانفعالي والنفسي حركي.		
١٤٣	لا يعتبر الغرض المراد تحقيقه من القواعد التي تحدد اتجاه حمل التدريب		
١٤٤	لكي تحدث عملية التكيف لا بد وأن يكون الحمل المعطى أعلى من الأقصى.		

رقم	العبارات	خطأ (F)	صح (T)
١٤٥	انتشر التدريب في العصور الوسطى كعلم له قواعد ونظريات.		
١٤٦	التقليل من خطر الإصابة وتجنب حدوثها من مبادئ التدريب الرياضي		
١٤٧	الحمل الداخلي هو قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد.		
١٤٨	تشير كلمه حمل التدريب الى مكونات ثلاث هي الشدة والحجم والأثقال.		
١٤٩	لا يؤدي التنظيم المقنن لتأثير حمل التدريب إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لجسم الفرد		
١٥٠	التدريب الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب تكيفات بيولوجية قصيرة الأمد للأنظمة سريعة الزوال.		

أسئلة الاختيار: اختر الاجابة الصحيحة، وظل من الدوائر ما يناسب اختيارك لكل عبارة

م	العبارة
١	من أنواع المرونة: (A) عامة (B) خاصة (C) الاثنين معا
٢	اكتساب الناشئ تناسق في الأداء من خلال عناصر الأداء اعتماداً علي التنمية الشاملة لمتطلبات الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة من: (A) اهداف التدريب (B) خصائص التدريب (C) مبادئ التدريب
٣	دوام عمليات التدريب الرياضي علي مدار السنة بشكل مقنن في التدريب. (A) مبدأ التخصصية (B) مبدأ الفردية (C) مبدأ الاستمرارية
٤	يجب تحديد عدد مرات الأداء تبعا لدرجات (A) كثافة الحمل (B) تكرار الحمل (C) شدة الحمل
٥	تعتبر عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية لنجاح (A) اللعبة (B) المدرب (C) العمليات الادارية
٦	كلا مما يلي من مراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب ما عدا (A) جمع البيانات (B) تحليل البيانات (C) الأنشطة الرياضية
٧	تعني قدرة اللاعب علي تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاه حركته علي الارض او في الهواء في إيقاع سليم: (A) السرعة (B) المرونة (C) الرشاقة
٨	مرحلة تتميز بتوجه عمليات التكيف نحو الاستشفائية ويتم فقد الفورمة تدريجياً (A) مرحلة اعداد نمو المستوي (B) مرحلة المحافظة علي المستوي (C) مرحلة هبوط المستوي
٩	التدريب الرياضي عملية تربوية (A) مقننة (B) شاملة (C) الاثنين معاً
١٠	العملية التطبيقية لرفع مستوي الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية الحركية (A) الاعداد البدني (B) الاعداد المهاري (C) الاعداد الخطي
١١	استخدام الأسس والمبادئ العلمية كأساس للتنمية والنظور من الواجبات: (A) التعليمية (B) التنموية (C) التربوية

١٢	تمرينات تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي هي تمرينات.....	(A) تنافسية	(B) بنائية عامة	(C) بنائية خاصة
١٣	الفترة الزمنية التي يتوقف فيها الفرد تماما عن الأداء.....	(A) السلبي	(B) الإيجابية	(C) الانتقالية
١٤	سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة مثل الوثب:	(A) سرعة الاستجابة	(B) سرعة انتقالية	(C) سرعة الحركية
١٥	يقصد بها استخدام الموجة القصيرة شكلاً وتطبيقاً: التموجات.....	(A) قصيرة المدى	(B) متوسطة المدى	(C) طويلة المدى
١٦	أهم اهداف التدريب الرياضي تنمية خصائص الثقة..... للتغلب على صعوبة الأداء.	(A) باللاعبين	(B) بالمدرّب	(C) بالنفس
١٧	من أنواع العمل العضلي :	(A) ثابت	(B) متحرك	(C) الاثنين معاً
١٨	تستخدم علي مدي عدة دورات متوسطة يتخللها دورات مرتفعة او علي مدي عدة دورات مرتفعة يتخللها دورات متوسطة خلال فترات التدريب أو المراحل التدريبية التموجات:	(A) متوسطة المدى	(B) طويلة المدى	(C) قصيرة إلى طويلة المدى
١٩	مبدأ يختلف فيه الأفراد في تحقيق مستوي رياضي موحد	(A) مبدأ الفردية	(B) مبدأ التخصصية	(C) مبدأ الفوارق الفردية
٢٠	تمرينات تهدف الي تقوية العضلات الغير عاملة في النشاط الرياضي هي تمرينات	(A) بنائية عامة	(B) بنائية خاصة	(C) تنافسية
٢١	يعد العصر الحالي والمستقبل المنتظر عصر شديد	(A) القوة	(B) الصعوبة	(C) السرعة
٢٢	تعلم و اتقان الاعبين للمعارف و المعلومات و التحركات المناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة.....	(A) الاعداد الذهني	(B) الاعداد الخططي	(C) الاعداد المهاري
٢٣	اكتساب الفرد تناسق في الأداء من خلال عناصر الأداء اعتماداً علي التنمية الشاملة لمتطلبات الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة من..... التدريب الرياضي.	(A) أهداف	(B) خصائص	(C) مبادئ
٢٤	تعتبر الراحة البينية هي فتره الراحة المستمره	(A) بعد التمرين	(B) قبل التمرين	(C) بين التمرين والآخر
٢٥	تعطي بغرض الهبوط التدريجي بشدة الحمل هي تمرينات.....	(A) تنافسية (B) بنائية عامة (C) الراحة الايجابية		
٢٦	يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعب تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً، طريقة:	(A) التدريب المستمر	(B) التدريب الفترى	(C) التدريب التكراري
٢٧	استخدام الأسس والمبادئ العلمية كأسس للتنمية والتطور من الواجبات	(A) التعليمية	(B) التربوية	(C) التنموية

٢٨	يتم تقييم حمل التدريب الرياضي من خلال حساب مؤشرات	(A) فترات الراحة	(B) تكرار التدريب	(C) شدة حمل التدريب
٢٩	مرحلة تحسين المكونات الأساسية لظهور الفورمة الرياضية هي مرحلة	(A) اعداد نمو المستوي	(B) المحافظة علي المستوي (C) مرحلة هبوط المستوي	
٣٠	يُعد اكتساب المعارف والمعلومات من الواجبات	(A) تربية	(B) تعليمية	(C) تنموية
٣١	عدم التطبيق للأبحاث العلمية التطبيقية التي هي أساس التقدم في الدول المتقدمة من التدريب:	(A) تحديات	(B) أهداف	(C) مبادئ
٣٢	دوام عمليات التدريب الرياضي علي مدار السنة بشكل مقنن في التدريب.	(A) مبدأ التخصصية	(B) مبدأ الاستمرارية	(C) مبدأ الفردية
٣٣	تعتبر عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية لنجاح	(A) اللعبة	(B) العمليات الادارية	(C) المدرب
٣٤	كلا مما يلي من مراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب ما عدا	(A) الأنشطة الرياضية (B) تحليل البيانات	(C) جمع البيانات	
٣٥	مرحلة تتميز بتوجه عمليات التكيف نحو الاستشفائية ويتم فقد الفورمة تدريجياً	(A) مرحلة اعداد نمو المستوي	(B) مرحلة هبوط المستوي	(C) مرحلة المحافظة علي المستوي
٣٦	التدريب الرياضي عملية تربية	(A) مقننة	(B) شاملة	(C) الاثنيين معاً
٣٧	استخدام الأسس والمبادئ العلمية كأساس للتنمية والتطور من الواجبات:	(A) التنمية	(B) التعليمية	(C) التربية
٣٨	تمارين تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي هي تمارين	(A) تنافسية	(B) بنائية خاصة	(C) بنائية عامة
٣٩	من التدريب الرياضي للناشئين عدم إعطاء الاهتمام الكافي والرعاية المادية للمدرب المصري:	(A) سلبيات	(B) دوافع	(C) تحديات
٤٠	لكي تحدث عملية التكيف لا بد وأن يكون الحمل المعطى	(A) مناسباً	(B) زائداً	(C) أقصى
٤١	من أنواع حمل التدريب الرياضي:	(A) بدني	(B) خارجي	(C) مهاري
٤٢	تستخدم علي مدي عدة دورات متوسطة يتخللها دورات مرتفعة او علي مدي عدة دورات مرتفعة يتخللها دورات متوسطة خلال فترات التدريب أو المراحل التدريبية التموجات:	(A) متوسطة المدي	(B) قصيرة إلى طويلة	(C) طويلة المدي
٤٣	يجب أن يدرك المدرب أن عملية التكيف	(A) مؤقتة	(B) ثابتة	(C) دائمة
٤٤	يعد العصر الحالي والمستقبل المنتظر عصر..... للتدريب الرياضي للناشئين.	(A) العشوائية	(B) النظرية والتطبيق	(C) التطبيق بلا تنظير

٤٥	اكتساب الناشئ تناسق في الأداء من خلال عناصر الأداء اعتماداً علي التنمية الشاملة لمتطلبات الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة من..... التدريب الرياضي للناشئين.	(A) مبادئ	(B) خصائص	(C) أهداف
٤٦	تعتبر الراحة البيئية هي فترة الراحة المستمرة	(A) بين التمرين والآخر	(B) قبل التمرين	(C) بعد التمرين
٤٧	التقويم المستمر داخل العمليات من الواجبات..... للتدريب الرياضي للناشئين:	(A) التعليمية	(B) التنموية	(C) التربوية
٤٨	ينصح بعدم استخدام طريقة الحمل مع الإناث	(A) الأقصى	(B) البسيط	(C) الأعلى من الأقصى
٤٩	من المتطلبات العامة للتدريب الرياضي للناشئين.....	(A) تخطيط تدريبي	(B) رعاية من نوع خاص (C) تخطيط على مستوى عالي	
٥٠	يُعد اكتساب المعارف والمعلومات من الواجبات	(A) تربوية	(B) تعليمية	(C) تنموية

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

د/ أحمد خضري محمد