



رياضي

## الاجابة بكلمة صح او خطأ

1. التعب العضلي هو ظاهرة فسيولوجية وقتية تعني هبوط في مستوى القدرات الوظيفية والعقلية والنفسية والحسية والانفعالية : صح
2. من اشتراطات طريقة التدريب المستمر ان يتجاوز اللاعب حد العتبة الفارقة اللاهوائية : خطأ  
لا يتجاوز .
3. كلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص زاد حجم التدريب وقلت الشدة : خطأ يقل الحجم وتزيد الشدة .
4. يرتبط الحمل التدريبي ارتباطاً اساسياً بظاهرة التكيف : صح .
5. ان النظام اللاكتيكي يعتمد على استخدام الكربوهيدرات فقط كمصدر لانتاج ATP اللازم لانتاج الطاقة : صح
6. إن المصدر الأول والرئيسي للطاقة في النظام الفوسفاجيني هو cp المحزون في العضلات : خطأ ATP
7. تعد طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة من الطرائق الفعالة في تدريب السرعة : صح
8. عند تدريب الناشئين يفضل تحديد المسافة بالحمل المستمر وليس السرعة : صح
9. يعد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مقياس للقدرة الهوائية والهوائية : خطأ الهوائية فقط
10. كلما كان مؤشر الزمن الاحتياطي السرعة صغيراً كلما كان التحمل الخاص أفضل : خطأ السرعة كبيراً يسمى احتياطي السرعة
11. بهدف التدريب الرياضي إلى زيادة قدرة الجسم على التكيف مع احمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء : صح
12. المقاومة في تدريب القوة العضلية تعني الشدة كوصف للتمرين : صح

التوفيق للجميع ان شاء الله

13. يعبر عن الحمل الخارجي بانه التعرف على ردود أفعال أجهزة جسم الرياضي الوظيفية :  
خطأ الحمل الداخلي .
14. ان مكونات الحمل التدريبي هي الشدة والحجم والراحة : صح
15. يعرف رد الفعل المركب على انه الزمن المحصور بين لحظة مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له : خطأ زمن رد الفعل الحركي البسيط
16. عند تصميم البرامج التدريبية يجب أن تراعي ثلاث مبادئ وهي البساطة والمرونة والتغيير :  
خطأ 9 مبادئ
17. تكون قوة الجذب عند سطح البحر اكبر منها عند المرتفعات العالية : صح
18. لغرض تدريب القوة القصوى يجب ان يكون الحجم كبيراً والشدة قليلة : خطأ
19. من قواعد التدريب هي قاعدة الاعداد العام ويقصد بها اعداد الرياضي عل جميع المهارات الخاصة بالفعاليات : خطأ
20. يتم بناء القدرة الهوائية قبل القدرات اللاهوائية : صح
21. كلما زاد الارتفاع في تدريب المرتفعات فان نسبة الاوكسجين في الهواء لا تتغير وانما ينخفض الضغط الجوي : صح والاصح هو يتغير الضغط الجزئي للاوكسجين
22. اعطاء فترة راحة 1.30 - 5 دقائق عند التدريب بنظام الطاقة الفوسفاجيني بدون تراكم حامض اللاكتيك : صح
23. يجب بناء دوائر تدريبية صغيرة لاستعادة الشفاء بعد سلسلة من السباقات المهمة او بعد تطبيق دائرة تدريب صغيرة ضارية : صح
24. تعطي تمارين السرعة في بداية الوحدة التدريبية : صح
25. التدريب بطريقة الحمل المستمر تكون الشدة كبيرة والتكرار كثير : خطأ شدة منخفضة .
26. لغرض تطوير الرشاقة يجب على المتدرب اتقان المهارة : خطأ

27. الاعداد البدني العام يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة لنوع الرياضة الممارسة  
: خطأ الاعداد البدني الخاص .
28. ان طريقة التدريب بالحمل الفكري تعتمد العمل المتبادل بين بذل القوة والاسترخاء وبين  
التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة واستخدامها : خطأ مصادر الطاقة  
واستفادها .
29. تستخدم عادة تمارين التهدئة لزيادة سرعة ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم : خطأ  
انخفاض .
30. نعني بالراحة الايجابية عدم اداء الرياضي لاي نوع من انواع النشاط الحركي الممارس :  
خطأ سلبية .
31. تعد طريقة التدريب المستمر مناسبة لتطوير صفتي القوة والسرعة وطريقة التدريب التكراري  
مناسبة لتطوير صفة التحمل : خطأ طريقة التدريب التكراري القوة والسرعة وطريقة التدريب  
المستمر للتحمل .
32. تكون العلاقة بين حجم وشدة الحمل بطريقة التدريب بالحمل المستمر في تدريب الناشئين  
والمبتدئين بالزيادة المدرجة في حجم الحمل مع ثبات الشدة : صح
33. النقطة الأهم في تخطيط التدريب هي نوع وطبيعة واهمية المنافسة : صح
34. تعتمد طول ومدة الفترة الانتقالية البينية في الخطة السنوية ذات القمتين على مقدار الشدة  
وطرائق التدريب المستخدمة : صح
35. يمكن اعطاء حمل لفترات طويلة مع فترات راحة قصيرة بطريقة التدريب بالحمل المستمر :  
خطأ
36. يحقق اسلوب التدريب بالفارنك مطالب المطاولة الطويلة : خطأ
37. يكون تصميم الخطة السنوية بقمة واحدة ملائم للمستويات المتقدمة : خطأ

38. ان زيادة مخزون العضلات من المايوكلوبين من المتغيرات الوظيفية المرافقة لتدريب السرعة : خطأ المطاولة الهوائية للعضلات الهيكلية .
39. تعد طريقتي التدريب المستمر والتكراري مناسبة لتطوير جميع الصفات البدنية القوة والسرعة والتحمل : خطأ
40. الفردية في التدريب تعني تدريب الالعب والفعاليت الرياضية الفردية : خطأ .
41. لا تعد طريقتي التدريب المستمر والتكراري مناسبة لتطوير الصفات البدنية ولكنها ملائمة لتطوير الأداء المهاري : خطأ
42. ان الارتقاء بمستوى الاحمال التدريبية يعني زيادة الشدة التدريبية للتمارين البدنية : صح .
43. في مرحلة الاعداد الخاص تنتفي الحاجة الى تمارين الاعداد العام : صح .
44. يفضل زيادة التدريب عن طريق زيادة عدد الوحدات التدريبية وليس زيادة محتويات التدريب في الوحدة التدريبية الواحدة : صح
45. يفضل تدريب صفة التحمل في نهاية الاسبوع التدريبي لانها تتطلب مدة طويلة نسبياً للاستشفاء : صح .
46. يستعمل التكرار الواحد القصوي (IRM) لتحديد شدة تدريب القوة والسرعة : صح
47. لا يحتاج في فعاليت ركض المسافات الطويلة الى تدريب السرعة : صح يحتاج الى تدريب التحمل .
48. في فعالية 3000 متر نحتاج الى صفة المطاولة (التحمل) اكثر من تحمل السرعة : صح
49. تعطي تمارين القوة العضلية في بداية الوحدة التدريبية : خطأ في نهاية الوحدة التدريبية لانها تحتاج الى راحة تامة .
50. ان الفارتلك يعد احد اشكال التدريب الفتري : خطأ المستمر
51. في الخطة التدريبية السنوية وعند الفترة الاعدادية يتم العمل على تصحيح الازخطاء المهارية والخطئية : خطأ تعمل على محاولة الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى .

52. في تدريبات البلايومترك تحديدا " نجد علاقة عكسية واضحة بين مستوى ارتفاع الصندوق و مستوى القوة الناتجة : خطأ علاقة طردية
53. من خصائص القوة العضلية القصوى أن سرعة الانقباض العضلي فيها يتسم بالبطء الشديد : صح
54. تمثل مرونة الخطة إحدى المبادئ الأساسية لنجاح تخطيط البرامج التدريبية : صح
55. هناك ارتفاع مستوى التعب العضلي عند تحفيز العضلة كهربائياً مقارنة بالتحفيز الطبيعي : خطأ العكس
56. وجود اختلاف واضح بين الحالة التدريبية للرياضي وفورمته الرياضية : صح
57. يتم احتساب الشدة عن طريق الزمن وفق المعادلة اقصى انجاز  $\times 100$  / الشدة المطلوبة : صح
58. يحدد زمن الوحدة التدريبية في التمرين نظام الطاقة المستخدم : صح
59. يفضل تدريب صفة التحمل في بداية الاسبوع التدريبي لانها تتطلب مدة طويلة نسبية للاستشفاء : خطأ .
60. لا يلعب الحمل التدريبي الدور اساسيا في تحديد تطوير السرعة : خطأ
61. الحمل الزائد يقصد به الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع تحمله : صح
62. من وحدات القياس لتحديد الشدة درجة السرعة و درجة قوة المقاومة و مقدار مسافة الاداء : صح
63. ان معدل فترة دوام المثيرات المقترحة لتنمية سرعة العدائين هي 5-20 ثانية ، بينما فترة دوام المثير الاطول من هذا المعدل سوف تنمي المطاولة الاوكسجينية : صح
64. يعتبر قياس مستوى معدل تراكم حامض اللاكتيك في الدم مؤشر جيد لمعرفة اي من انظمة الطاقة يساهم اكثر عند اداء التمرين البدني : صح

65. يبدأ التدريب في المراحل الحساسة للتوافق (18-20) سنة : خطأ بعمر مبكر وحسب

الفعالية

66. ان بناء الحجم العضلي يعتمد على تكرار القوة المميزة بالسرعة : خطأ القوة القصوية

التدريب الرياضي

الفراغات والاختيارات

67. افضل ارتفاع عند التدريب على المرتفعات هو : 2000-3000متر .
68. من مبادئ التدريب : زيادة الحمل بالتدرج .
69. الكثافة التدريبية تعني العلاقة المعبر عنها : بين مرحلة جهد بدني وجهد بدني اخر .
70. يحدث الانقباض العضلي المتحرك اذا كانت قوة العضلة : اكبر من المقاومة .
71. في فترة الاعداد الخاص يكون : بدني 30% مهاري 40% خططي 30% .
72. افضل الاساليب التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين هو اسلوب :  
البلايومترك .
73. يمكن استخراج الشدة في تدريبات الركض من خلال المعادلة : افضل انجاز  $\times 100 /$   
الشدة المطلوبة .
74. الشكل التموجي 2 - 1 يعني حمل : متوسط ثم اقصى ثم منخفض .
75. عند استخدام حمل معين لا بد من مراعاة : الحمل السابق له .
76. زيادة الحجم التدريبي هو المكون المهم جدا في تدريب الالعاب والفعاليات : ذات الطبيعة  
الاوكسجينية .
77. تطوير الحالة التدريبية للاعب تشمل : الاعداد والمنافسات والانتقالات .
78. تعطي تمارين السرعة للناشئين حسب : القابلية .
79. علاقة الشدة بال تكرار : عكسية .
80. من المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي الذي يعتمد على التدريب العلمي المنظم يعمل  
على تحسين القدرات البدنية والوظيفية المختلفة اما في حالة التوقف عن التدريب فان  
اللياقة البدنية والفسيولوجية سوف تهبط للمستوى الذي هبط فيه التدريب هو : مبدأ  
الانقطاع عن التدريب .
81. من انواع الاستشفاء السلبي هو : التدليك

التوفيق للجميع ان شاء الله

82. اذا كان الجهد البدني المستخدم عنيفا وشديدا ان ظاهرتي العجز الاوكسجيني والدين الاوكسجيني تكون : كان كل من العجز الاوكسجيني والدين الاوكسجيني مرتفعا .
83. يستطيع المدرب الرياضي الى حد كبير تقييم الحمل الواقع على الرياضي من خلال : المعاينة الخارجية والداخلية
84. يهدف التدريب في فترة المنافسات الى : تثبيت اقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة .
85. من درجات الحمل التدريبي الحمل المتوسط تتراوح درجته ما بين : 50-75% .
86. من مكونات الحمل التدريبي الشدة والراحة وتكون العلاقة بينهما : طردية
87. من انواع الاستشفاء السلبي : التديك .
88. المرونة من : الصفات البدنية .
89. الاجهاد عادة يصيب : النخبة من اللاعبين اذ يلاحظ من البداية انخفاض مستوى اللاعب سواء في قوته او مطاولته وهنا يجب على اللاعب ان ياخذ راحة تامة لمدة اسبوعين .
90. من القواعد الصحيحة لتقليل الوزن : يجب تحديد الوزن المراد الوصول اليه قبل 6-8 اسابيع من بدء البرنامج .
91. تزداد القوة النسبية اذا كانت الكتلة العضلية : صغيرة ووزن خفيف .
92. طريقة التدريب الهرمي هي من الطرق المستخدمة في تطوير : التحمل .
93. وجبة غذائية غنية يمكن تناولها قبل السباق : الكاربوهيدرات .
94. من وحدات قياس الشدة هي غم / كغم كما في مسابقات : الاتقال .
95. ترابط مجموعة القابليات للانسان تدعى : الموهبة .
96. تعد طريقة تدريب الفارتلك من الطرائق الاساسية لاكتساب : تحمل السرعة وتحمل القوة
97. يمكن حساب القوة النسبية بالمعادلة الاتية : القوة القصوى ÷ وزن الجسم

98. عند زيادة حمل التدريب بالسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بوقت كافي هنالك ظواهر تظهر بوقت كافي هي : سرعة تذبذب بمستوى الانجاز .
99. يتم حساب الشدة عن طريق الزمن وفقاً للمعادلة الآتية : أقصى انجاز  $\times 100 \div$  الشدة المطلوبة وفي تدريب الانتقال أقصى انجاز  $\times$  الشدة  $\div 100$  .
100. تكون الشدة التدريبية بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة للسرعة هي : 60 - 80 % وللقوة 50-60 % .
101. العلاقة بين الشدة والحجم : عكسية .
102. تكون الشدة التدريبية بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة للسرعة والتحمل هي : 80 - 90 % وللقوة 75 % .
103. زمن دوام المثير بالنسبة لتدريبات الجري والسباحة لا يزيد عن : 80-90- % اما بالنسبة لتدريبات القوة العضلية لا يزيد عن 75 %
104. طريقة التدريب بتزايد السرعة يستخدم بالاجواء : الباردة .
105. طريقة التدريب الهايوكسي يعتمد على : تقليل عدد مرات التنفس .
106. تكرار التمرين في فترة استعادة الشفاء وقبل الوصول الى فترة التعويض الزائد يؤدي الى : انخفاض المستوى الوظيفي .
107. كلما ارتفع مستوى الحالة التدريبية .....درجة التطور: زادت .
108. .... العلاقة الزمنية بين العمل والراحة : الكثافة .
109. في مرحلة المنافسات يستخدم التدريب الرياضي كل ما اكتسبه خلال المراحل : ..... السابقة
110. .... تعبير عن ارتفاع مستوى الحالة البدنية : الفورمة الرياضية
111. .... هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل وهو عملية مستمرة تتجه نحو الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج أفضل : تخطيط التدريب .

112. إن من شروط طريقة التدريب..... أن لا يتجاوز اللاعب في التدريب حد العتبة الفارقة اللاوكسجينية : **المستمر**.
113. أن الهدف من التدريب هو : **مقاومة التعب والاستشفاء** .
114. أن تدريب ، بانواعها المتعددة هو صعب قياسا بتدريب باقي القابليات الحركية لارتباطها **بالوراثة : القوة**
115. إن مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة وفترة طويلة هي : **مطاولة السرعة**
116. تكون شدة الوحدة التدريبية ذات الاتجاه الواحد ، دائماً : **قصوية** .
117. إن العلاقة بين السرعة والمقاومة هي علاقة : **العكسية** .
118. تسمى حالة توقف مستوى تحسين السرعة بالرغم من استمرار الرياضي بعملية التدريب ..... : **حاجز السرعة**
119. ....مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال التدريبية البدنية الخاصة **بنشاطه الرياضي : التحمل الخاص**
120. توالي تعرض الرياضي لسلسلة من المثيرات في التدريب بوحدة زمنية معينة يعني : **الشدة التدريبية** .
121. الاطار العام الذي يحدد المعلم الأساسية للمنهج التدريبي : **الخطة التدريبية** .
122. أن طريقة التدريب التي تستخدم لتطوير التحمل الخاص هي : **المستمر** .
123. ان الهدف الأساسي من تدريبات اليومترك هو تطوير : **القدرة الانفجارية** .
124. أن الهدف من الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية والحفاظ عليها : **فترة المنافسات** .
125. تحديد تدريبات المطاولة يكون من خلال..... : **نبضات القلب القصوى** .
126. يقل الاعداد المهاري في فترة العام بينما يصل الى القمة في فترة ..... : **المنافسات** .

127. .... هو عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة لاعداد الرياضي : الانتقاء .
128. ان تجاهل عمليات الاستشفاء وعدم استخدامها بالشكل الصحيح سوف يؤدي بالاخلال بالعملية التدريبية ووصل الرياضي الى .....: التعب .
129. .... يعرف بانه عبارة عن كمية التأثير على اعضاء الجسم المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني : حمل التدريب .
130. ان طريقة التدريب التي تستخدم لتطوير تحمل القوة وتحمل السرهى هي : التدريب الفترى
131. ترتبط تدريبات التحمل بـ : النظام الاوكسجينى .
132. ان العلاقة بين الراحة والشدة فى التدريب الرياضى عادة تكون علاقة : طردية .
133. الزمن المحصور بين لحظة مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له تسمى : رد الفعل البسيط .
134. هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التى تنشأ بسبب الحمل الخارجى : الحمل الداخلى .
135. خلال التدريب الرياضى هناك تبادل واضح بين : الحمل والراحة .
136. تتميز طريقة تدريب الفارتلك : (ثبات الشدة المستخدمة او تغيير الشدة او انخفاض الشدة)
137. افضل طريقة يستخدمها المدربون لتقنين الشدة هي : الزمن
138. كل الانشطة والتمريبات البدنية التى يمارسها الرياضى يطلق عليها : الحمل الخارجى .
139. تنقسم المرونة على وفق الانقباض العضلى الى : الثابتة والمتحركة .
140. هو احد اساليب التدريب الرياضى ويتمثل بوضع اوزان خفيفة على العضلات ثم اداء تمرينات القفز المختلفة ذات الطبيعة الانفجارية : بالبستي
141. من اساليب كسر حاجز السرعة هو تدريب : الركض السريع على المنحدرات او مع ريح اتية من الخلف .

142. عند تدريب عنصر السرعة يجب اعطاء : راحة كبيرة بسبب الشدد العالية.
143. تعني كثافة التدريب العلاقة : المتبادلة بين الحمل والراحة .
144. عند زيادة حجم التدريب يجب : زيادة فترات الراحة .
145. عند التدريب تعطي تمرينات القوة :في نهاية الوحدة التدريبية .
146. للحمل العالي تكون شدة التدريب : 90-100% من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله .
147. ان التدريب على ارض رملية يهدف الى تطوير : التحمل الدوري التنفسي ، السرعة - تحمل القوة ، القدرة العضلية .
148. يتم اعطاء تمرينات المرونة . . . الاحماء : اثناء
149. تستخدم تمرينات الجري على الرمال لتطوير : تحمل القوة .
150. يتميز التدريب الرياضي بمستواه العالي ب : السمات التربوية
151. تكون تمارين القسم الختامي متدرجة من : الصعب الى الاسهل
152. يجب أن تكون تمرينات الأحماء متناسبة مع المرحلة : العمرية
153. من أسس ومبادئ تخطيط التدريب هي : المرونة .
154. الانقباض العضلي المتحرك ينقسم الى : الانقباض الايزوتوني الموجب والسالب .
155. ان رد الفعل يتعلق بدرجة كبيرة ب : قوة المثير .
156. الانقباض بطريقة القوة الثابتة يعمل على تنمية : قوة العضلة
157. ان نسبة وزن العضلات في جسم الانسان يبلغ حوالي : 36% نساء 39% رجال .
158. ان زمن رد الفعل : لا يتاثر بنمو القوة العضلية .
159. وهو الانقباض الذي تتغير فيه طول العضلة (تطول او تقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشدة التي تنتجها العضلة مثل حركات الدفع والمشي والجري والوثب والقفز : الانقباض الايزوتوني (الانقباض العضلي المتحرك).

160. وهو الانقباض الذي تتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث تغيير في طولها مثل رفع ثقل

معين لا يقوي على تحريكه او محاولة دفع الجدار: الانقباض الايزومتري (الانقباض العضلي الثابت).

161. وهو عبارة عن مركب الانقباض العضلي المتحرك والثابت : الانقباض الايكسوتوني.

162. الاحتمالات التي تساعد للوصول الى المستويات العليا : التدريب الجيد والاقتصادي .

163. لكي يتم اختيار الرياضيين المناسبين لاي لعبة او فعالية رياضية يجب توفر ما يأتي :  
معرفة حالة الرياضي الصحية .

164. هناك ظروف خاصة يجب ان تتوفر للتدريب الرياضي اهمها :الظروف الاجتماعية والتربوية والمادية والتنظيمية والطبيعية .

165. من الواجبات المهمة للتدريب الرياضي هي : التعليمية والتربوية والتدريبية .

166. يتضمن الاعداد الرياضي الشامل العناصر الاتية : البدني والمهاري والخططي والفكري والنفسي .

167. من الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي هي : تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية وتطوير الاداء الفني وتحسين الجانب الخططي وتحقيق الرعاية الصحية والاعداد المعرفي وتنمية الخصائص التربوية ورفع الاستعداد النفسي .

168. الانقباض العضلي المعكوس (البلايومترك) هو نوع من : الانقباض العضلي المتحرك .

169. سرعة الاستجابة (رد الفعل) هي : المدة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير (البصري - السمعي واول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير)

170. علاقة الشدة بالحجم التدريبي : عكسية .

171. عملية تربوية مخططة منتظمة مبنية على الاسس العلمية هدفها الوصول للاعب الى التكامل في الاداء الرياضي : التدريب الرياضي .

172. من مميزات التدريب الدائري انه : زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول .
173. الاشكال الاساسية لخطة التدريب هي : الفردية ، الجماعية ، المختلطة ، الحرة .
174. يقسم التحمل الخاص الى : تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل الاستمرار بالاداء ، تحمل الانقباض العضلي
175. العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية الدم المدفوع الى جميع انحاء الجسم والعمل على اتساع الاوعية الدموية الشعرية : الاحماء .
176. ان الزيادة المفرطة في الحجم التدريبي خلال التدريب تؤدي الى : عدم الاقتصاد بالجهد ووصول اللاعبين الى حالة الاجهاد .
177. تهدف طريقة التدريب التكراري الى : تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة .
178. في فترة المنافسات تستخدم : طريقة التدريب التكراري .
179. الشدة المستخدمة في طريقة تدريب البليومتر ك هي : من 30 - 50% من اقصى مستوى للاعب .
180. يعتمد التخطيط على : التنبؤ والخطة .
181. تتحدد فترات الراحة التي تعطي للاعبين بعد الانتهاء من الاداء على : شدة الاداء .
182. من اهداف طريقة التدريب المستمر : تطوير التحمل العام
183. تتحدد شدة التدريب التكراري : 80-90%
184. يهدف الاعداد المهاري الى : تعليم المهارات الحركية
185. احسن طريقة للتنفس بعد الاعياء في السباقات الرياضية المجهدة هي : أ- حالة الهبوط التدريجي ب- حالة الهبوط السريع ج- حالة الوقوف د جميع الخيارات السابقة
186. كلما زادت فترة الانقباض فأن القوة العضلية التي تستطيع العضلة اخراجها : تقل .

طول الفترة المستغرقة في انقباض العضلي : كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة العضلية ، وكان معدل سرعة الانقباض أعلى ، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل انتاج القوة العضلية ، وقلّ معدل سرعة الانقباض .

187. تعني به كمية الاوكسجين الاضافية الماخوذة من قبل الرياضي فورا بعد الانتهاء من تنفيذ حمل بدني معين مقارنة بالكمية الماخوذة من قبله عند بداية تنفيذ هذا الحمل هو : الحجم الاوكسجيني .

188. مقطع من مقاطع الدائرة التدريبية السنوية التي يتم من خلالها تطوير وتثبيت المستوى او الوضع التدريبي الملائم لغرض تأهيل الرياضي للمشاركة في المنافسات المقررة وتحقيق نتائج هي : الفترة التحضيرية .

189. ان طريقة الاطالة الثابتة تتضمن : اطالة العضلة الى مدى معين من الحركة والبقاء على وضع الشد .

190. التدريب التخصصي المبكر يؤدي الى : ارتفاع سريع بالمستوى مع ثبات الاداء .

191. تعد طريقة التدريب المستمر مناسبة لتطوير : التحمل الدوري التنفسي ، التحمل الخاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل الاداء) .

192. تعد طريقة التدريب التكراري مناسبة لتطوير : تطوير السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .

193. تعد طريقة تدريب الفارتلك مناسبة لتطوير : التحمل والسرعة

194. تعد طريقة التدريب الفتري مناسبة لتطوير : السرعة والتحمل والقوة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة .

195. طريقة التدريب الهايوكسي مناسبة لرياضي : السرعة في المرتفعات .

196. تستثار الوحدات الحركية الصغيرة بشكل كبير جدا خلال : استخدام مستوى عالي من السرعة .

التوفيق للجميع ان شاء الله

197. استخدام التدريب الشامل مع الاطفال يؤدي الى : ارتفاع بطئ في المستوى مع ثبات

الاداء مستقبلا .

198. افضل الارتفاعات في تدريب المرتفعات لرياضة التحمل : 1800-3000 متر .

199. افضل زاوية للشد في التدريب الرياضي لانتاج القوة تكون بدرجة : 90 .

200. هو اقصر الطرق واكثرها ضماناً واولها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق

الاهداف المحددة : التخطيط .

201. ان طرق التحكم في درجة الحمل التدريبي تتم من خلال التغيير في : الكثافة .

202. ان الشدة في التدريب التكراري لتدريبات السرعة تتراوح : 90-100% .

203. ان الهدف من تدريب الفارتلك بالدرجة الاول الى تطوير التحمل الخاص بالمسابقة :

القدرة اللاوكسجينية والاكسجينية .

204. قاعدة .....تعني ان عملية التدريب الرياضي يجب ان تكون بشكل مستمر ودائم

كاساس للوصول الى الانجاز الرياضي الافضل : الاستمرارية .

205. كلما كبر المقطع العرضي للعضلة .... القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح : زادت

206. .... هي اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي :

الوحدة التدريبية .

207. .... عمليات محدودة ومترابطة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد

الرياضي : خمسة (الاعداد البدني - الاعداد المهاري والخططي - الاعداد المعرفي -

الاعداد التربوي النفسي - الاعداد الصحي )

208. ان واجبات التدريب الرياضي هي : تعليمية وتربوية .

209. طريقة التدريب الفكري تستخدم على الاكثر لاستهداف : القوة الانفجارية .

210. عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي تحدد مسار الحمل التدريبي ومستوى شدته هي :

القوة والسرعة والتحمل .

التوفيق للجميع ان شاء الله

211. ان تمرين الحبل على ساق واحدة لمدة 15 ثانية لاقصى مسافة ممكنة هو تمرين لتطوير

: القوة المميزة بالسرعة .

212. الانجازات او النتائج التي تعمل الخطة ومنهجها على تحقيقها باستخدام قدرات اللاعبين

هي : العمل الجماعي.

213. قدرة الرياضي على ممارسة الفعاليات الرياضية بحيث يكون مهنا ومؤهلاً لممارستها

تعرف : اللياقة العامة .

214. تحديد الشدة القصوى عن طريق النبض للاعب بعمر ٢٠ سنة فان شدة 100% يقابلها

نبض : 220 ن/ق

215. أن معرفة قابلية الانسجام الرياضي للرياضيين لفعالية رياضية ما يمكن ان تبدأ في مرحلة

: الناشئين

216. التسلسل المثالي لاستهدف عناصر التدريب ضمن الوحدة التدريبية هي : السرعة ، القوة

، التحمل.

217. اقصى انقباض عضلي متكرر باقل زمن ممكن : القوة المميزة بالسرعة .

218. قابلية العضلات على الامتطاط بدرجات محدودة مبدأ تدريبي غالباً ما يستخدم لتطوير :

المرونة .

219. في تحديد شدة التدريب عن طريق الزمن فان شدة 100% يقابلها زمن يبلغ : 10ثا

220. من خصائص فترة الاعداد الخاص وبالذات نهاياتها ان تكون نسبة الحجم الى الشدة

للتدريبات : حجم اقل وشدة اكبر .

221. عند تنظيم حمل تدريبي يتضمن تطور مستوى لعدم حصول : اصابة .

222. ان زيادة الحجم يرافقه ..... والتي تعمل على تحسين المطاولة : انخفاض الشدة .

223. ان العلاقة الزمنية بين الحمل والراحة خلال الوحدة التدريبية : الكثافة .

224. ان تقسيم القوة المطلقة على وزن الجسم يساوي : القوة النسبية .

التوفيق للجميع ان شاء الله

225. قدرة العضلات على البقاء في حالة انقباض ثابت ومستمر يعرف : التحمل العضلي .
226. افضل نتيجة في تنمية المرونة والتي تؤدي ... في اليوم الواحد : مرتان .
227. الزمن الكلي المخصص للتدريب خلال الوحدة التدريبية تسمى : الحجم النسبي .
228. يتاثر تدريب السرعة بكفاءة : الجهاز العصبي والعضلي .
229. يعطي التدريب المستمر في فترة ..... للمحافظة على جهاز الدوري التنفسي : العام .
230. ان تدريب القوة القصوى باوزان ..... من قدرة اللاعب القصوى : 80-100
231. في فترة المنافسات مدة الدائرة التدريبية المتوسطة تكون : اسبوعان .
232. من بين اهداف التخطيط الرياضي : تحديد المرحلة التدريبية .
233. نقصد بالتوقيت المناسب للتقدم بالاحمال التدريبية مراعاة ان لا يسبب الحمل الجديد لجسم الرياضي : اجهاد .
234. العنصر الذي يترجم ارتباط قوة وزمن التمرين بالراحة : كثافة التدريب .
235. طريقة التدريب التكراري تستخدم على الاكثر لتطوير : القوة .
236. يبلغ طول الليفة العضلية الملساء المكونة لجدار الامعاء : 200 مايكرون .
237. الاحماض الدهنية مهمة في تجدد الخلايا الدفاعية من خلال امتصاص : الفيتامينات .
238. ان العلاقة بين زمن التمرين وبين معدل النبض القلبي علاقة : عكسية
239. العنصر الذي يترجم ارتباط قوة وزمن التمرين بالراحة فانه : كثافة التدريب .
240. طريقة التدريب التكراري تستخدم على الاكثر لتطوير : السرعة
241. اقصى انقباض عضلي متكرر للتغلب على مقاومة ما باقل زمن ممكن : القوة المميزة بالسرعة .
242. الصفة البدنية التي تعد مقياس للياقة البدنية هي : القوة
243. في تحديد شدة التدريب عن طريق النبض للاعب بعمر 20 سنة فان شدة 100% يقابلها زمن يبلغ : 200 ن/ق

244. في فترة الاعداد فان مدة الدائرة التدريبية المتوسطة يمكن ان تكون : 4-6 اسابيع .
245. زمن العمل للتمرينات التي تهدف لتطوير النظام اللاهوائي تكون : ثمانية - 3 دقائق
246. ان الحفاظ على مستويات الاعداد هو احد اهداف مرحلة : المنافسات
247. التدريب التكراري يتم بشدة : 90-100% .
248. في الخطة السنوية تبلغ الفترة التحضيرية من : 2 - 3 شهر
249. يمكن رؤية القوة المميزة بالسرعة في فعالية : سباقات الجري لمسافات قصيرة
250. التدريب الفترتي منخفض الشدة يعمل على تطوير : تحمل القوة .
251. القوة القصوى تتم بشدة : 100%
252. الركيزة الاساسية للتخطيط الرياضي هي : الدائرة التدريبية الصغيرة
253. في حال استهداف اكثر من صفة ضمن الوحدة التدريبية فان الأسبقية في الاستهداف ل :  
سرعة رد الفعل .
254. العنصر الكمي لعناصر التدريب في التمرين هو : حجم التدريب متطلبات الاداء
255. العنصر التدريبي المرتبط بسلامة الأجهزة الوظيفية هو : التحمل .
256. زمن القسم الاعدادي للوحدة التدريبية يعتمد على : زمن الوحدة التدريبية و نوع اللعبة او  
الفعالية و المرحلة التدريبية .
257. من اعراض الحمل المفرط العكسي ( التثبيطي ) : ثقل في العضلات
258. التضخم العضلي يحصل نتيجة : تضخم الالياف العضلية .
259. توضع تمارين تدريب القوة للمجموعات العضلية وفق : الكبيرة قبل الصغيرة .
260. يكون واجب تمارين تطوير المهارات للاعب وهو : في بداية القسم الرئيسي .
261. تستخدم اوزان ثقيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرباع : تطوير القوة الانفجارية فيها .
262. كلما زادت فترة الانقباض فان القوة العضلية التي تستطيع العضلة اخراجها : ثقل

263. نعني به كمية الاوكسجين الاضافية الماخوذة من قبل الرياضي فوراً بعد الانتهاء من تنفيذ

حمل بدني معين مقارنة بالكمية الماخوذة من قبله عند بداية تنفيذ هذا الحمل هو : الحجم الاوكسجيني .

264. مقطع من مقاطع الدائرة التدريبية السنوية التي يتم من خلالها تطوير وتثبيت المستوى او

الوضع التدريبي الملائم لغرض تاهيل الرياضي للمشاركة في المنافسات المقررة وتحقيق نتائج هي : الفترة التحضيرية .

265. ان طريقة الاطالة الثابتة تتضمن : اطالة العضلة الى مدى معين من الحركة والبقاء على وضع الشد .

266. يمثل مجموع زمن الاداء والراحة الخاصة بتمرين معين : الكثافة التدريبية .

267. طريقة التدريب الهايوكسي مناسبة : لرياضي السرعة عند اجراء السباقات في المرتفعات

268. هناك نوعين من الوحدات الحركية ( الكبيرة والصغيرة ) ، فتستثار الوحدات الحركية

الصغيرة بشكل كبير جدا وعالي خلال : استخدام مستوى عالي من السرعة .

269. استخدام التدريب الشامل مع الأطفال يؤدي الى : ارتفاع بطيء في المستوى مع ثبات

الأداء مستقبلا .

270. ان القوة العضلية عندما تواجه مقاومات خارجية تتميز : بارتفاع شدتها وقدرة العضلات

على انتاج اقصى انقباض عضلي ارادي لعدد محدود من التكرارات ولفترة زمنية محدودة

271. من الضروري التغير في تركيب الوسائل والطرق التدريبية مع نمو الحالة التدريبية ويرجع

السبب : حدوث التعب والاجهاد يقلل من تاثير التمرينات ذات الشكل الواحد ويقل مقدار

تطوير الحالة التدريبية .

272. بعد التدريب في المرتفعات ذات تثير ايجابي في رياضة التحمل لما له من اهمية في

تطوير مستوى التكيف للرياضيين وتحسين الإنجاز ، وقد اثبتت البحوث أن افضل

الارتفاعات هي : 1800-3000 متر .

التوفيق للجميع ان شاء الله

273. من مكونات المهارة هي : المكونات العقلية والبدنية .
274. يمثل مقدار التدريب المنفذ من قبل احد الرياضيين في وحدة زمنية معينة : الحجم المطلق
275. تمثل العلاقة بين زمن الاداء والراحة لتمرين معين : الكثافة التدريبية .
276. تكون العتبة الفارقة اللاهوائية متأخرة لدى رياضي : التحمل .
277. عندما يحدث هبوط في اداء السرعة القصوى يكون هدف التدريب : تحمل السرعة .
278. يدعى تكامل نواحي الاعداد للمنافسة للرياضي : الفورمة الرياضية .
279. تقسم الخطة السنوية الى : 3 اقسام .
280. من طرائق التدريب الرئيسية طريقة التدريب الدائري والتي تتميز بمكونات حمل تدريبي ثابتة نسبياً : خطأ طريقة التدريب التكراري
281. ان الفارتلك يعد احد اشكال التدريب ب : تغير السرعة .
282. ان تمرينات ..... تعطى في نهاية الوحدة التدريبية : القوة.
283. تحدث النسبة الاكبر للتضخم العضلي في : تدريبات القوة العضلية
284. تكون فترة الاستشفاء بين تكرارات السرعة القصوى : طويلة نسبياً
285. الهدف الاساسي من التدريب الفترتي المرتفع الشدة يكون لتطوير : تحمل القوة وتحمل السرعة والقدرة الانفجارية .
286. التمرينات بطريقة التدريب بالحمل المستمر تكون شدة التمرينات : 40-60%
287. كلما زادت فترة الانقباض العضلي : زاد مقدار القوة المنتجة .
288. ان الوحدات الحركية ..... هي المسؤولة عن اداء الحركات التي تتميز بالقوة او السرعة : السريعة الانتفاض .
289. قانون ..... يعني ما استهلك من طاقة بمستوى اعلى مما كان عليه قبل التدريب : التعويض الزائد

290. يمثل مقدار التدريب المنفذ من قبل احد الرياضيين في وحدة زمنية معينة : الحجم

المطلق.

291. في طريقة التدريب المستمر يمكن اداء الاحمال التدريبية بمستويات من الشدة : متغيرة .

292. الحجم التدريبي لتمرين معين عند تنفيذه بطريقة التدريب الفكري مقارنة بحالة تدريبية

بطريقة : يزداد.

293. في فترة المنافسات من الخطة السنوية يتم التركيز على : وقاية والحفاظ على مستوى

اللاعب

294. في تمارين رفع الاثقال تقاس الشدة والحجم والكثافة كالاتي : الشدة بالوزن والحجم

بالتكرار والكثافة بالزمن .

295. تعطي تمارين السرعة في بداية الوحدة التدريبية وذلك : لانها تحتاج الى سيالات عصبية

نقية

296. مجموع زمن الاداء والراحة الخاصة بتمرين معين يمثل : الكثافة التدريبية .

297. .... يعني تعويض ما استهلك من طاقة بمستوى اعلى مما كان عليه قبل التدريب :

قانون التعويض الزائد

298. الارتقاء بمستوى الاحمال التدريبية في زيادة ..... للتمارين البدنية : الشدة التدريبية

299. ان التدريب الفكري مرتفع الشدة يسهم في تطوير : 75%

300. اهم عامل يؤثر في صفة التحمل هو : كفاءة القلب

301. ان اصغر خطة تدريبية ضمن التخطيط هي : الاسبوعية

302. التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي يتراوح زمنه : 8-15 عام .

303. من خصائص تدريب المرتفعات تكون الشدة : 60-70%

304. لا تقل فترة التدريب في المرتفعات عن : 2-2.5 شهر .

التوفيق للجميع ان شاء الله

305. دورة ... احد اشكال الدورات المتوسطة تهدف الى تحقيق التكيف مع نظام المنافسة وظروفها : ما قبل المنافسات .

306. تحدث حالة تاخير الاستشفاء بعد فترة طويلة تمتد من .....ساعة بعد التدريب يؤدي الى شعور اللاعب بالاستشفاء الكامل : 10-15 ساعة .

307. طبيعة العلاقة بين التأقلم والتكيف : الفترة الزمنية التي تستمر فيها التكيف يتطلب عدة اسابيع بينما التأقلم عدة ايام .

308. طبيعة العلاقة بين الفورمة الرياضية والحالة التدريبية المثلى : الحالة التدريبية المثلى هي احدى صفات الفورمة الرياضية .

309. طبيعة العلاقة بين بين التدريب البالستي والجهاز العصبي المركزي : ينظم الجهاز العصبي مستوى التوتر الذي تنتجه القوة وقوة الانقباض العضلي وتغيير سرعة تردد الاشارة .

310. طبيعة العلاقة بين التدريب الفتري وتدريب الفارتلك : يوجد فرق ان اداء الفارتلك يكون حر غير مقيد بزمن او مسافة او راحة معينة ، بينما الفتري توجد فيه مسافات تقطع بزمن معين وراحة تعتمد على مؤشر الضبط .

311. العلاقة بين التحمل والتعب : هناك علاقة وثيقة لان هدف التحمل الاساس هو عملية التغلب او مقاومة او منع ظهور التعب اثناء الاداء البدني لان توقف درجة التعب تعتمد على شدة وزمن الحمل المستعمل .

312. العلاقة بين الراحة والاستشفاء :الراحة جزء من الاستشفاء يطلق عليها فترة استعادة الاستشفاء المبكر يستمر لعدة دقائق

313. ظاهرة حاجز السرعة تعني : توقف نمو السرعة .

314. تقسم القوة وفقا لارتباطها بالصفات البدنية الى : قوة قصوى ، قوة مميزة بالسرعة ، تحمل القوة .

315. تقسم القوة العضلية وفقا لارتباطها بكتلة الجسم الى : القوة القصوى ، القوة العضلية النسبية ، القوة القصوى النسبية .
316. تقسم القوة العضلية وفقا للانقباض العضلي الى : القوة العضلية الثابتة ، القوة العضلية المتحركة .
317. تقسم القوة وفقا لنوع تماريناتها الى : قوة عامة وقوة خاصة .
318. تحمل القوة تعني : قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية .
319. التحمل الخاص يشمل : التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي .
320. تختلف الوحدات التدريبية في زمنها حسب نوع الهدف والفعالية والوحدة التدريبية المتوسطة يكون زمنها ما بين : 2-3 ساعة .
321. الوحدات التدريبية القصيرة زمنها : 30-90 دقيقة .
322. الوحدات التدريبية طويلة زمنها : اكثر من 3 ساعات
323. النسبة المئوية للشدة : الواطئة 30-50% والمعتدلة 50-70% والمتوسطة 70-80% وتحت القصوى 80-90% والقصوى 90-100% وفوق القصوى 100-105% .
324. مستويات الشدة التدريبية وفق معدل النبض (نيكيفوروف) : واطئة 120-150ض/د ، متوسطة 150-170ض/د ، عالية 170-185ض/د ، قصوى اكثر من 185ض/د .
325. الموسم التنافسي الواحد يتكون من : ثلاث فترات الاعداد والمنافسات والانتقالية .
326. الراحة الكاملة او التامة يعني اعادة النبض الى : 120 ض/د .
327. من خصائص القوة القصوى تكون عدد الالياف العضلية المشاركة بالاداء : اكبر عدد ممكن وسرعة الانقباض العضلي ببطئ وزمن استمرار الانقباض العضلي 1 : 15 ثانية

328. من خصائص القوة المميزة بالسرعة تكون عدد الالياف العضلية المشاركة بالاداء : عدد

كبير جدا وسرعة الانقباض العضلي اسرع ما يمكن وزمن استمرار الانقباض العضلي جزء من ثانية الى ثانية واحدة.

329. من خصائص تحمل القوة تكون عدد الالياف العضلية المشاركة بالاداء : عدد قليل ،

وسرعة الانقباض العضلي بسرعة متوسطة وزمن استمرار الانقباض العضلي 45 ثانية الى عدد كبير من الدقائق .

330. من الطرائق التدريبية لتنمية السرعة : التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

331. المرونة السلبية ناتجة عن : قوة خارجية .

332. الفورمة الرياضية تعني : الحالة التدريبية المثلى .

333. منهجية بناء دائرة التدريب الصغيرة تكون : 2-3 مرات اسبوعيا .

334. دائرة التدريب المتوسطة تستمر : 4-6 اسابيع

335. طرائق تنمية السرعة القصوى هي عناصر : شدة المثير ، فترة دوام المثير ، حجم المثير ،

توالي المثير ، فترة الراحة بين التكرارات المجموعات .

336. طرائق تدريب المرونة : طريقة التدريب الثابتة ، التدريب المتحركة ، التدريب المختلطة .

337. مكونات حمل تدريب المطاولة الاوكسجينية هي : الشدة التدريبية ، فترة دوام المثير ،

عدد مرات التكرارات ، فترة الراحة ، نوع النشاط المستعمل بين فترات الراحة .

338. مكونات حمل تدريب المطاولة الاوكسجينية هي : عدد مرات التكرارات ، الشدة التدريبية ،

فترات الراحة ، نوع النشاط المستعمل بين فترات الراحة ، فترة دوام المثير .

339. منهجية تدريب القوة العضلية : عدد التمارين المستعملة ، العمر ومستوى الانجاز ،

حاجات الالعاب والفعاليات الرياضية للقوة ، الفترة او المرحلة التدريبية ، توالي استخدام

التمارين في الوحدة التدريبية ، الشدة التدريبية ، عدد تكرار وسرعة اداء التمرين ، عدد

المجاميع التدريبية ، التمارين المستعملة اثناء فترات الراحة ، مجموع الحجم التدريبي المستعمل .

340. من اهم العوامل التي تتحكم في تشكيل الحمل : العمر الزمني والتدريبي.

341. تنفذ الوحدة التدريبية النموذجية في مرحلة ..... من مراحل التدريب الرياضي : الثانية

342. المرحلة التي تلي السرعة القصوى في تدريب ركض المسافات القصيرة : تحمل السرعة.

343. يتم تقسيم المرونة وفقا للقوى المسببة للحركة الى : المرونة الايجابية والمرونة السلبية

344. .... هو القدرة على الاستمرار في تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية ولفترات

طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء : تحمل الاداء