

بنك أسئلة التدريب الرياضى

- ١- أن عملية التدريب عملية تربوية مخططة مقننة مبنية على أسس علمية تهدف إلى رفع مستوى اللاعبين
- ٢- أن كلمة عملية هى كل الإجراءات والتنظيمات التى يتخذها المدرب عند التعيين للتدريب فى إحدى الفرق
- ٣- العمر الرياضى هو الفترة الزمنية التى مارس خلالها اللاعب للتدريب
- ٤- العمر الزمنى هو الفترة الزمنية من الميلاد حتى يومه الحالى
- ٥- هدف عملية التدريب هو التعرف على مستوى اللاعبين الحالى والتقدم بالمستوى إلى أعلى مستوى ممكن
- ٦- التدريب الرياضى هو تمرين مقنن هادف
- ٧- تنقسم العملية التربوية فى التدريب الرياضى إلى شقين تربوى وتعليمى
- ٨- لا توجد تدريبات مباشرة لتنمية الأعداد النفسى طويل الأجل ولكن يكتسب اللاعب السمات الإرادية من خلال الاستمرار فى العملية التدريبية
- ٩- تدريبات التحمل يكتسب اللاعب من خلالها المثابرة والكفاح للفوز
- ١٠- تمرينات القوة يكتسب اللاعب من خلالها الشجاعة والجرأة
- ١١- التمرينات المهارية يكتسب اللاعب من خلالها الثقة بالنفس
- ١٢- يمر اللاعب قبل المباراة بثلاث حالات هى حمى البداية وحالة الاستعداد المثالى وحالة اللامبالاة
- ١٣- من علامات الاستعداد المثالى للأداء هو الوقت الصحيح لأداء المهارات واستخدام القوة والسرعة المناسبة
- ١٤- من علامات حمى البداية شعور اللاعب بالبرودة والخوف من الاشتراك فى بدء المباراة
- ١٥- لا يجب إشراك اللاعب فى المباراة إذا زادت لديه حالة حمى البداية
- ١٦- من علامات حالة اللامبالاة انخفاض الروح المعنوية عند اللاعبين وضعف فى مستوى الأداء
- ١٧- الشق التعليمى يشتمل على كل من الاعداد البدنى والمهارى والخططى والذهنى
- ١٨- أن كلمة مقننه فى عملية التدريب يجب ان يكون لها قيمة معيارية أو رقم يستطيع المدرب العمل من خلاله

- ١٩- للتدريب الرياضى علاقة بكل العلوم الانسانية الأخرى
- ٢٠- الفورمة الرياضية هى وصول اللاعب إلى الاداء المثالى فى النواحي البدنية والمهارية والخططية تحت ظروف نفسية وحالة ذهنية تمكنه من الأداءات المختلفة
- ٢١- أن النشاط الرياضى (الرياضة للجميع) لا يخضع لأحمال تدريبية
- ٢٢- النشاط الرياضى (الرياضة للجميع) هدفه المحافظة على الصحة العامة والترويح
- ٢٣- النشاط الرياضى (الرياضة للجميع) يخضع للقوانين المتفق عليها من الأشخاص الممارسين لها
- ٢٤- حمل التدريب هو العبء البدنى والعصبى الواقع على كاهل الفرد
- ٢٥- أنواع حمل التدريب هو حمل خارجى وحمل داخلى
- ٢٦- مكونات الحمل هو شدة الحمل (قوة وكثافة الحمل) وحجم الحمل (دوام الحمل و تكرار الحمل)
- ٢٧- الحمل الخارجى هو عبارة عن التمرينات بأنواعها
- ٢٨- الحمل الداخلى هو أثر انعكاس التمرينات على الاجهزة الحيوية للاعب
- ٢٩- الحمل النفسى هو أثر انعكاس الحمل الخارجى على النواحي النفسية
- ٣٠- قوة الحمل هو عبارة عن مقدار ما يستطيع اللاعب رفعة أو وثبة او دفعة
- ٣١- لتحديد قوة الحمل هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب دفعة أو رفعة لمرة واحدة
- ٣٢- كثافة الحمل هو عبارة عن فترات الراحة البينية بين كل تكرار للحمل التدريبى فى الوحدة اليومية أو ما بين كل وحدة وأخرى
- ٣٣- دوام الحمل هو أستمررا مدى فاعلية قوة الحمل
- ٣٤- تكرار الحمل هو عدد مرات تكرار دوام الحمل
- ٣٥- تقنين الحمل هو كيفية حساب كل مكون من مكونات الحمل التدريبى حتى يستطيع المدرب أن يتعامل مع اللاعب
- ٣٦- تحسب قوة الحمل للقوة العضلية = (أقصى ما يستطيع اللاعب رفعة × درجة الحمل المراد التدريب عليها) ÷ ١٠٠ .
- ٣٧- حساب حجم الحمل من حيث الدوام والتكرار يتوقف على طريقة التدريب المتبعة والهدف من التدريب
- ٣٨- إذا تم إعادة التدريب فى مرحلة زيادة أستعادة الشفاء يتم تطوير حالة اللاعب
- ٣٩- إذا تم إعادة التدريب فى مرحلة أستعادة الشفاء يتم هبوط بسيط فى مستوى اللاعب
- ٤٠- إذا تم إعادة التدريب فى مرحلة أستفاد الجهد يتم هبوط عالى فى مستوى اللاعب

- ٤١- إذا تم إعادة التدريب فى مرحلة العودة للحالة الطبيعى يتم الحفاظ على المستوى
- ٤٢- الأعداد البدنى العام يتم من خلال التمرينات البنائية العامة
- ٤٣- الاعداد البدنى العام يعمل على تنمية العضلات الغير العاملة فى النشاط التخصصى
- ٤٤- الاعداد البدنى العام لا يكون فى اتجاه العمل العضلى
- ٤٥- الأعداد البدنى الخاص يتم من خلال التمرينات البنائية الخاص
- ٤٦- الاعداد البدنى الخاص يعمل على تنمية العضلات العاملة فى النشاط التخصصى
- ٤٧- الاعداد البدنى الخاص يكون فى اتجاه العمل العضلى
- ٤٨- القدرات البدنية هى كل من القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة
- ٤٩- القدرات الحركية هى القدرات التى لا تظهر إلا مع الاداء الحركى مثل المرونة والرشاقة والتوازن والقدرة والتوافق والدقة
- ٥٠- القوة العضلية هى قدرة العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية
- ٥١- القوى القصوى هى قدرة العضلة أو المجموعة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية لمرة واحدة
- ٥٢- القوة الانفجارية هى القدرة للتغلب على مقاومة عالية نسبياً بأقصى سرعة ممكنة
- ٥٣- القدرة العضلية هى قدرة العضلة للتغلب على مقاومة خارجية (متوسطة أو عالية) فى أقل زمن ممكن
- ٥٤- تحمل القوة هى قدرة العضلة او المجموعة العضلية للتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة
- ٥٥- الألياف البيضاء تتميز بسرعة الانقباض
- ٥٦- الألياف الحمراء تتميز ببطئ الانقباض العضلى لها
- ٥٧- كلما زاد مساحة المقطع الفسيولوجى للعضلة أى زاد حجم العضلة زاد القوة العضلية
- ٥٨- أن تدريب القوة العضلية يؤدي إلى زيادة حجم الألياف العضلية وليس زيادة عددها
- ٥٩- كلما زادت قوة المثير زاد مقدار القوة العضلية المنتجة
- ٦٠- كلما زادت مطاطية العضلة كلما زاد قوة الانقباض العضلى الناتج لذلك
- ٦١- كلما زادت زمن وفترة الانقباض كلما أنخفضت القوة العضلية
- ٦٢- كلما زادت الثقة فى النفس كلما زاد مقدار القوة العضلية الناتجة
- ٦٣- الانقباض الثابت هو التغلب على مقاومة خارجية مع تغير الشدة وثبات شكل العضلة

- ٦٤- الانقباض العضلى المتحرك هو قدرة العضلة فى التغلب على مقاومة ثابتة مع التغير فى شكل العضلة
- ٦٥- الانقباض الأكسوتونى هو مركب ما بين الانقباض الأيزوتونى والأيزومتري
- ٦٦- السرعة هى مقدار العضلة أو المجموعة العضلية على أداء حركة أو حركة متكررة أو مركبة فى أقل زمن ممكن
- ٦٧- السرعة الانتقالية هى عبارة عن قطع مسافة معينة فى أقل زمن ممكن
- ٦٨- سرعة رد الفعل هى الزمن ما بين سماع الإشارة وبدء الاستجابة
- ٦٩- السرعة الحركية هى عبارة مقدرة اللاعب على أداء مهارة حركية واحدة فى أقل زمن ممكن
- ٧٠- السرعة الحركية المركبة هى مقدرة اللاعب على أداء مهارتين أو أكثر لمرة واحدة فى أقل زمن ممكن
- ٧١- كلما زاد التوافق العضلى العصبى كلما زادت السرعة
- ٧٢- كلما تميز اللاعب بالألياف البيضاء كلما زادت السرعة
- ٧٣- كلما زاد القوة العضلية لدى اللاعب زاد السرعة
- ٧٤- كلما تمتع اللاعب بمطاطية فى العضلات ومرونة فى المفاصل كلما زادت السرعة والقوة المبذولة
- ٧٥- كلما أستخدم اللاعب الأداء الفنى الأمثل لأداء الحركات الرياضية كلما زاد السرعة طبقاً للقوانين الميكانيكية
- ٧٦- الأعداد المهارى يتم من خلال التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسات
- ٧٧- هدف الأعداد المهارى هو الوصول للألية فى الأداء
- ٧٨- الهادفية هى من أسس الحركة الرياضية
- ٧٩- الأقتصادية فى المجهود هى من أسس الحركة الرياضية
- ٨٠- يجب أن تؤدى المهارة بأقل مجهود وذلك يحدث من خلال التدريب والتكرار والوصول إلى الأتقان
- ٨١- الاداء الحركى هو عبارة عن تكامل الأداء البدنى والمهارى المميز للاعب والدقة والأقتصاد فى الجهد
- ٨٢- يتوقف الاداء الحركى على التوقيت الصحيح والأيقاع السليم فى الحركة
- ٨٣- على المدرب معرفة أنسب الزوايا التى يتخذها اللاعب والشكل الخارجى للاداء المهارى لتطوير الاداء الحركى
- ٨٤- على المدرب معرفة الأقتصاد فى الجهد لمعرفة القوة والسرعة المناسبة للأداء المهارى

- ٨٥- تقسيم الأداء المهارى من حيث التكوين الحركى إلى أداء مهارى بسيط و أداء مهارى مركب وأداء مهارى متغير السرعة
- ٨٦- فى مرحلة التوافق الأولى يوجد ربط مراحل الحركة الثلاثة غير واضح
- ٨٧- فى مرحلة التوافق الأولى يوجد ضعف إيقاف الحركة
- ٨٨- فى مرحلة التوافق الأولى يظهر عدم وجود أنسيابية وتقاطع الاداء الحركى
- ٨٩- فى مرحلة التوافق الأولى يوجد استخدام خاطئ للجذع ومدى حركى مناسب
- ٩٠- فى مرحلة التوافق الأولى تفتقد الحركة للتوقع السليم
- ٩١- فى مرحلة التوافق الأولى يتعرف المبتدئ على الحركة من شكلها الخارجى
- ٩٢- من صعوبات التعلم هو عدم توافر النواحي البدنية الملائمة لأداء المهارة
- ٩٣- من صعوبات التعلم التصور الخاطئ لأداء المهارة من خلال التقديم السمعى أو البصرى
- ٩٤- من صعوبات التعلم عدم ملائمة الأدوات المساعدة فى التدريب لسن المتعلم
- ٩٥- فى مرحلة التوافق الجيد يحدث تحسن واضح فى التوافق الحركى
- ٩٦- فى مرحلة التوافق الجيد يحدث تنظيم للإيقاع الحركى للاداء
- ٩٧- فى مرحلة التوافق الجيد الربط الجيد بين مراحل الأداء للحركة
- ٩٨- فى مرحلة التوافق الجيد تصبح الحركة أكثر ويكون هناك تناغم بين الشد والارتخاء
- ٩٩- فى مرحلة الألية فى الأداء يؤدى اللاعب المهارة بأقل مجهود
- ١٠٠- فى مرحلة الألية فى الاداء يبذل اللاعب القوة والسرعة المناسبين لأداء المهارة
- ١٠١- فى مرحلة الألية فى الاداء يؤدى المهارات تحت ضغط منافس بصورة آلية
- ١٠٢- أنواع خطط اللعب خطط هجومية ودفاعية و تسجيل أرقام
- ١٠٣- الخطط الهجومية هى كل التحركات التى يتخذها الفريق بغرض الهجوم على المنافس
- ١٠٤- معرفة مواطن القوة والضعف لكى كل لاعب من العوامل المؤثرة فى وضع خطط اللعب
- ١٠٥- فى مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية يتم خلالها شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية
- ١٠٦- فى مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططى شرح لمراكز اللاعبين وواجباتهم وكيفية التغلب على الفريق المنافس
- ١٠٧- فى مرحلة تطوير القدرات الأبداعية يوجد مرونة فى الأداء الخططى
- ١٠٨- تمارينات المنافسات هى تمارينات المستخدمة فى تطوير القدرات الخططية

- ١٠٩- إذا تم الارتفاع المفاجئ بدرجة الحمل يحدث تذبذب فى مستوى اللاعب
- ١١٠- إذا تم الارتفاع المفاجئ يحدث هبوط فى مستوى اللاعب الوظيفى والحركى
- ١١١- إذا تم الارتفاع المفاجئ لا يستطيع اللاعب الاحتفاظ بمستواة لفترة طويلة
- ١١٢- أنواع التمرينات هى التمرينات البنائية العامة والخاصة والمنافسات والأسترخائية
- ١١٣- التمرينات البنائية العامة يتم من خلال التمرينات البنائية العامة
- ١١٤- التمرينات البنائية العامة يعمل على تنمية العضلات الغير العاملة فى النشاط التخصصى
- ١١٥- التمرينات البنائية العامة لا يكون فى اتجاه العمل العضلى
- ١١٦- التمرينات البنائية الخاصه يتم من خلال التمرينات البنائية الخاص
- ١١٧- التمرينات البنائية الخاصه يعمل على تنمية العضلات العاملة فى النشاط التخصصى
- ١١٨- التمرينات البنائية الخاصه يكون فى اتجاه العمل العضلى
- ١١٩- التمرينات البنائية العامة هى الأساس للتحمل الدورى التنفسى
- ١٢٠- تستهدف التمرينات البنائية الخاصة الجانب البدنى والمهارى والخططى
- ١٢١- فى التمرينات البنائية الخاصة يجب أن تستهدف التمرينات البدنية وتربطها بالمهارات الحركية
- ١٢٢- تمرينات المنافسات هى مواقف تحدث خلال المباراة
- ١٢٣- تمرينات المنافسات هى زيادة صعوبة مستوى الاداء المهارى من خلال منافس إيجابى
- ١٢٤- تتم تمرينات المنافسات من خلال سرعة أحرارز النقاط أو الهدف
- ١٢٥- نبدء الوحدة التدريبية بالأحماء الذى يمثل ٢٠ من زمن الوحدة التدريبية ويكون هذا الزمن خارج زمن الوحدة التدريبية

- ١٢٦- تدريبات الأحماء هدفها أعدد اللاعب لما يقدم عليه من حمل تدريبى
- ١٢٧- تمرينات الأحماء تكون ذات شدة متوسطة وعالية
- ١٢٨- زمن الجزء الرئيسى يمثل ٧٠% من زمن الوحدة التدريبية
- ١٢٩- نبدء بالتمرينات التى تستهدف الجهاز العصبى فى بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية
- ١٣٠- التدريبات التى تستهدف الجهاز الدورى والتنفسى تأتى فى نهاية الجزء الرئيسى
- ١٣١- الهدف من الجزء الرئيسى تدريب النواحي البدنية والمهارية والخططية

- ١٣٢- التخطيط هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ، ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب
- ١٣٣- للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:تخطيط طويل المدى ، تخطيط قصير المدى والتخطيط الجاري.
- ١٣٤- القواعد الأساسية للتخطيط للتدريب الرياضي هخصوع الخطة للهدفةالعام للدولة و بناء الخطة وفقاً للأسس العلمية وتحديد أهم الواجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها و مرونة الخطة والأرتباط بالتقويم
- ١٣٥- تنقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث مراحل هي فترة الأعداد و فترة المنافسات والفترة الانتقالية
- ١٣٦- تنقسم فترة الأعداد إلى ثلاث مراحل مرحلة الأعداد العام والاعداد الخاص وأعداد ما قبل المنافسات
- ١٣٧- تهدف مرحلة الأعداد العام إلى العمل على تكوين مستوى الفرد على أساس متين من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية وتوسيع رقعة المهارات الحركية للفرد وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة
- ١٣٨- الأعداد البدني الخاص تهدف هذه المرحلة إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستواة ، من خلال الأعداد البدني الخاص وهذا يحتل الجزء الأكبر ويقل الأعداد البدني العام
- ١٣٩- الاعداد البدني الخاص يهدف إلى محاولة الأتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وثبيتها ، أكساب وإتقان القدرات والمهارات الخططية المختلفة و التركيز على تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية الخاصة
- ١٤٠- الفترة الانتقالية يتم خلالها الفترة تشكيل الحمل بما يتناسب مع مقتضيات المنافسات القادمة وخلال هذه الفترة لا يسعى إلى أكتساب معلومات أو مهارات او قدرات جديدة بل يسعى إلى تطبيق كل ما تم أكتسابه
- ١٤١- يراعى في الفترة الانتقالية الانخفاض التدريجي بحمل التدريب وتتوقف طول فترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السالفتين ويفضل ألا تزيد عن ٤-٦ أسابيع .
- ١٤٢- يتم توزيع متطلبات الأعداد البدني العام والخاص وفق الأختبارات القبلية
- ١٤٣- الأعداد الذهني لا يدخل ضمن التوزيع الزمني للاعدادات
- ١٤٤- الأعداد الذهني يتم من خلال محاضرات خارجية
- ١٤٥- يعرف التدريب الرياضي بأنة عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المترنة
- ١٤٦- يعرف حمل التدريب الرياضي بأنة إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فأعلى

- ١٤٧- يعرف التدريب الرياضى بأنه كل الأحمل والمجهودات الجسمية التى تؤدى إلى تكيف وظيفى أو تكوينى فى الأعضاء الداخلية ينتج عنها أرتفاع المستوى الرياضى للاعب
- ١٤٨- يعرف التدريب الرياضى بأنه عملية تربوية مخططة مقننة مبنية على أسس علمية تهدف بالوصول باللاعب إلى أقصى مستوى
- ١٤٩- تتفق كلمة عملية بأنها كل الإجراءات والتنظيمات التى يتخذها المدربين حيث أسم اللاعب ، العمر الزمنى ، العمر التدريبى ، مستوى اللاعبين
- ١٥٠- العمر الرياضى تعنى الفترة الزمنية التى مارس خلالها اللاعب التدريب
- ١٥١- العمر الزمنى تعنى الفترة لزمنية من المولد حتى وقتنا هذا
- ١٥٢- الشق التربوى فى التدريب يحتوى على الاعداد النفسى المباشر والأعداد النفسى طويل الأجل
- ١٥٣- السمات الأردادية تكتسب من خلال التدريب الرياضى أثناء تنمية مكونات الحالة التدريبية ولا تعلم
- ١٥٤- الأعداد النفسى المباشر يصيب اللاعب من الحالات الأتية (حالة الأداء المثالى لبذل الجهد - حالة حمى البداية - حالة اللامبالاه)
- ١٥٥- كلمة مقننة تعنى أن عملية يجب أن يكون لها قيمة معيارية أو رقم يستطيع المدرب أن يتعامل معه
- ١٥٦- يعرف حمل التدريب بأنه العبء البدنى و العصبى الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه لأنظمة حركية (إثارة) مقصودة
- ١٥٧- يعرف حمل التدريب بأنه كمية التأثيرات التى تحدث على الاعضاء الداخلية التى تنتج من عمل عضلى متخصص وتنعكس على الأعضاء الداخلية
- ١٥٨- يعرف حمل التدريب بأنه كمية التأثيرات التى تقع على كافة أجهزة واعضاء اللاعب من خلال أنشطة بدنية أو حركية محددة
- ١٥٩- من خلال تشكيل دورة الحمل الفترية يتم التعرف على عدد أسابيع لكل مرحلة سواء الأعداد العام أو الاعداد الخاص أو ما قبل المنافسات
- ١٦٠- من خلال تشكيل دورة الحمل الفترية يتم تحديد درجة الحمل التدريبى فى كلاًسبوع على حدة
- ١٦١- من خلال تشكيل دورة الحمل الفترية يتمزمن حجم الحمل التدريبى فى كل أسبوع على حدة
- ١٦٢- من خلال تشكيل دورة الحمل الأسبوعية يتم تحديد درجة الحمل التدريبى اليومى خلال أسبوع واحد
- ١٦٣- من خلال تشكيل دورة الحمل الأسبوعية يتم تحديد زمن أو حجم الحمل التدريب اليومى خلال أسبوع واحد