

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(١٠ درجة)

س ١ / اجب بكلمة (صح) أو (خطأ) ثم صحح الخطأ ان وجد لعشرون عبارة فقط؟

- ١- تتميز رياضة البطولات (المستويات العليا) بارتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى .
- ٢- لنجاح العملية التدريبية لابد لها من الاعتماد على ثلاث محاور هي الملعب والمدرّب والرياضي.
- ٣- تؤدي الرياضة الى تقوية الجهاز العظمي المرتبط مباشرة بالجهاز العضلي.
- ٤- تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس للياقة البدنية الخاصة.
- ٥- لا يوجد اختلاف بين مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة بل ان اوجه الاختلاف في طرق التدريب والوسائل المستخدمة في تطوير هذه العناصر
- ٦- ان مواجهة القوة الخارجية تعني القوة المحركة وتغلب العضلة على مقاومة تعني القوة الثابتة.
- ٧- القوة العضلية للفرد تقل تدريجيا بأستمرار الاداء البدني
- ٨- كلما يزداد تضخم العضلات كلما ازدادت المرونة في المفاصل العاملة في الحركة.
- ٩- الهدف المطلوب في تدريبات القوة المميزة بالسرعة هو تقليل تطبيق القوة.
- ١٠- الانقباض الايزوكينيتك هو انقباض مركب من الانقباضين الايزوتوني والايزومتري.
- ١١- يحدث زيادة في القوة العضلية بالانقباض الايزوتوني ولكن بنسبة اقل من تطويرها بالانقباض العضلي الايزومتري
- ١٢- كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة العضلية .
- ١٣- تكون درجة المرونة السلبية اصغر من المرونة الايجابية.
- ١٤- الانسياب الحركي هو التوزيع الامثل للقوة العضلية المبذولة خلال زمن الحركة.
- ١٥- الحمل الخارجي هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الداخلي.
- ١٦- الشدة التدريبية تعني درجة الصعوبة او السرعة المميزة للاداء .
- ١٧- التعويض الزائد هي المرحلة التي تسبق فترة الاستشفاء المتأخرة او قد تتداخل معها في بعض الاحيان.
- ١٨-  $CP \longrightarrow C + P + \text{energy}$
- ١٩- الخطة هي جزء من عملية التخطيط والتخطيط اعم واشمل من الخطة.
- ٢٠- يعطى التدريب الحر في اغلب الاحيان للمبتدئين.
- ٢١- كلما ازداد عدد البطولات خلال الموسم التنافسي زادت الفترة الانتقالية.

(٥,٧ درجة)

س ٢ / أ- اكتب الاختيار الذي تجده مناسباً لتكمل العبارة لخمس عشرة فقط ؟

- ١- يؤدي تنمية الصفات البدنية إلى تغيرات بيولوجية في جميع أجهزة الجسم بصفة عامة وفي ..... بصفة خاصة .
- الجهاز الحركي & الجهاز العضلي & الجهاز العصبي & الجهاز الحسي

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كرنيلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ٢- هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجة متغيرة او متحركة يدعى.....  
الانقباض الثابت & الانقباض المختلط & الانقباض المتحرك & الانقباض المركب
- ٣- تكون اللياقة البدنية هي احدى المؤشرات او العناصر الاساسية التي يركز عليها تحقيق.....  
اللياقة الصحية & الانجاز الرياضي & اللياقة الخاصة & البطولات الرياضية
- ٤- .....هي عباره عن فترة قصيرة من التمرينات الحرة السهلة التي تكسب العضلات المرونة والاسترخاء والتوقيت السليم.  
التمرينات الحرة & الجري الخفيف & التمرينات السويدية & تمرينات الاسترخاء
- ٥- تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل الى ان تصل الى اقصاها في عمر.....  
(١٥ - ٢٠) & (٢٠ - ٢٥) & (٢٥ - ٣٠) & (٣٠ - ٣٥)
- ٦- تعتبر ..... من انواع القوة العضلية.  
القوة القصوى & القوة السريعة & تحمل القوة & القدرة العضلية
- ٧- الانقباض العضلي المركب أو المختلط هو الانقباض.....  
الايروكينييك & الايكسوتوني & الايزومتري & الايزوتوني
- ٨- أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة يدعى ب.....  
الايروكينييك & الايكسوتوني & الايزومتري & الايزوتوني
- ٩- ..... قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لاطول مدة ممكنة  
تحمل الاداء & التحمل الخاص & تحمل السرعة & تحمل القوة
- ١٠- ..... هو الناتج النهائي لمكونات اللياقة البدنية لتحقيق هدف معين.  
التوافق & الرشاقة & الدقة الحركية & الانسيابية
- ١١- رياضي قدرته في أداء تمرين الدبني (٢٠٠كغم) لمرة واحدة. فإذا طلب منه المدرب ان يؤدي هذا التمرين بشدة (٨٠%) من شدته القصوى فان الوزن المطلوب يكون .....  
١٨٠ كغم & ١٧٠ كغم & ١٦٠ كغم & ١٥٠ كغم
- ١٢- تهدف طريقة ..... الى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة اساسية.  
الفتري المرتفع الشدة & التدريب المستمر & التدريب التكراري & التدريب الدائري
- ١٣- يتم تنمية القدرة العضلية بطريقة التدريب.....  
الفتري منخفض الشدة & الفتري متوسط الشدة & الفتري مرتفع الشدة & التكراري
- ١٤- ..... هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها.  
التكيف الوظيفي & التكيف & التكيف المورفولوجي & التكيف البيولوجي
- ١٥- تحدث عملية التكيف بنجاح عندما تكون العلاقة متوازنة بين عمليات إعطاء.....  
التعب والاستشفاء & التدريب والراحة & الحمل والتدريب & الحمل والراحة
- ١٦- المصدر الاساسي للطاقة بشكل عام هي .....  
ATP & الشمس & الغذاء & التمثيل الغذائي

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ب - عرف التوازن وبين انواعه واشكاله وبين المناطق التي يقع عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الجسم؟  
(٥,٧درجة)

س٣/ اختر الكلمة المناسبة لتضعها في الفراغ لخمس عشرة عبارة فقط؟  
(٥,٧درجة)

التدريب الرياضي ، المنافسات التجريبية ، اللياقة البدنية ، الحمل الزائد ، اللياقة الخاصة ، التدريب الدائري ، اللياقة العامة ، الاحماء ، القوة العضلية ، التعب ، القوة القصوى ، طرائق التدريب ، القدرة العضلية ، النظام الاوكسجيني تحمل الاداء ، البالسك ، السرعة الخاصة ، الانجاز الرياضي ، البلايومترك ، الجهاز العصبي ، السرعة ، الرشاقة التوافق ، الجهد البدني ، الحمل التدريبي، الحمل النفسي ، الاستشفاء ، النظام اللاوكسجيني ، الاعداد الخاص

- ١- ..... علمية تربية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة.
- ٢- ..... هي الكفاءة البدنية والوظيفية لاجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد.
- ٣- مجموعه من التمرينات البدنيه الحركيه المتدرجه الشده التي يؤديها اللاعب بهدف اعداده وتهيئته ورفع كفاءته وزياده قدرته علي الاداء يدعى.....
- ٤- التدريب على تنمية ..... هو النوع الوحيد من القوة العضلية الذي يثير الوحدات الحركية البطيئة والوحدات الحركية السريعة الانتفاض.
- ٥- ..... هي احد اشكال القوة العضلية .
- ٦- تعطى القدرات الحركية في بداية القسم الرئيسي لارتباطها ب.....
- ٧- يعد الانقباض ..... نوع من انواع الانقباض العضلي المتحرك ويستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القدرة الانفجارية.
- ٨- ..... هي مقدرة الرياضي بالمحافظة على أداء الحركات المتماثلة المتكررة لمدة قصيرة بأعلى سرعة ممكنة بعد العدو بالسرعة القصوى.
- ٩- ..... هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاستجابة لتحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد.
- ١٠- ..... هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بنشاط رياضي.
- ١١- ..... هو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.
- ١٢- ..... هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى اقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب.
- ١٣- ..... هو هبوط وقتي نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة بدنية وعقلية ونفسية وحسية وانفعالية عند القيام بعمل متعلق بتلك القدرات.
- ١٤- ..... هو مقدرة الرياضي في العودة باجهزة الوظيفية تدريجيا الى حالتها الطبيعية قبل الجهد البدني او النفسي من خلال اعادة تجديد مصادر الطاقة المستخدمة.
- ١٥- ..... اذا كانت مستويات قياس تراكم حامض اللاكتيك حوال (٤ ملي مول) فان النظام السائد هو.....

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٦- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمه الرياضية تدريجياً خلال المنافسات الرسمية يكون في مرحلة.....

ب- اعط تعريف للتدريب الرياضي وما هو هدفه الاساسي وماهي مبادئ التدريب وواجباته عددها فقط؟ (٥,٧ درجة)  
س ٤ / اجب عن فرعين فقط ؟

أ- عرف التخطيط وبين اهميته بنقاط وماهي انواعه واشكاله؟ (٥ درجة)

ب- قارن بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ؟ (٥ درجة)

ج- عداء يبلغ من العمر ٢٢ سنة نبضة وقت الراحة ٦٨ ن/د، انجازه القصوي في ركض ٢٠٠ م هو ٢٤ ثانية، اراد مدربه اعطاه شدة تدريبيه قدرها ٩٠%، كم يبلغ معدل نبضه عند هذه الشدة التدريبيه؟ (٥ درجة)

مع تمنياتنا لكم بالنجاح

أ.م.د. حسين حسون عباس

م.د. علاء فليح جواد

مدرسا المادة:

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاجوبة النموذجية لمادة علم التدريب الرياضي

س ١/ اجب بكلمة (صح) أو (خطأ) ثم صحح الخطأ ان وجد؟

- ١- صح
- ٢- خطأ: لنجاح العملية التدريبية لابد لها من الاعتماد على ثلاث محاور هي الادارة والمدرّب والرياضي.
- ٣- خطأ: تؤدي الرياضة الى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي.
- ٤- صح
- ٥- صح
- ٦- خطأ: ان مواجهة القوة الخارجية تعني القوة الثابتة وتغلب العضلة على مقاومة تعني القوة المحركة.
- ٧- صح
- ٨- خطأ: كلما يزداد تضخم العضلات كلما قلت المرونة في المفاصل العاملة في الحركة.
- ٩- خطأ: الهدف المطلوب في تدريبات القوة المميزة بالسرعة هو تقليل زمن تطبيق القوة.
- ١٠- الانقباض الايكسوتوني هو انقباض مركب من الانقباضين الايزوتوني والايزومتري.
- ١١- صح
- ١٢- صح
- ١٣- خطأ: تكون درجة المرونة السلبية اكبر من المرونة الايجابية.
- ١٤- صح
- ١٥- خطأ: الحمل الداخلي هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي.
- ١٦- خطأ: الشدة التدريبية تعني درجة الصعوبة او السرعة او القوة المميزة للاداء
- ١٧- خطأ: التعويض الزائد هي المرحلة التي تلي فترة الاستشفاء المتاخرة او قد تتداخل معها في بعض الاحيان.
- ١٨- خطأ:  $CP \xrightarrow{+ energy} P + C$
- ١٩- صح
- ٢٠- خطأ: يعطى التدريب الحر في اغلب الاحيان للمتقدمين والمتسويات العليا.
- ٢١- خطأ: كلما ازداد عدد البطولات خلال الموسم التنافسي قلت الفترة الانتقالية.

س ٢/ أ- اكتب الاختيار الذي تجده مناسباً لتكمل العبارة؟

- ١- الجهاز الحركي
- ٢- الانقباض المتحرك
- ٣- الانجاز الرياضي
- ٤- التمرينات السويدية
- ٥- ٣٥-٣٠

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- ٦- القوة القصوى
- ٧- الايكسوتوني
- ٨- الايزوكينيتك
- ٩- تحمل الاداء
- ١٠- الدقة الحركية
- ١١- ٦٠ كغم
- ١٢- الحمل المستمر
- ١٣- الفترتي مرتفع الشدة
- ١٤- التكيف الوظيفي
- ١٥- الحمل والراحة
- ١٦- الشمس

ب - عرف التخطيط وبين اهميته بنقاط وماهي انواعه واشكاله؟

عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق

هدف معين

أهمية التخطيط الرياضي: للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

١-تحديد الهدف

٢-تقدير الإمكانيات المتوفرة

٣-وجود الإجراءات التنفيذية

٤-الاستفادة الكاملة من الوقت

مستويات تخطيط التدريب الرياضي (أنواعه)

١/التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي: هو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (٨-١٥) عاماً

٢/تخطيط التدريب للبطولات الرياضية: هو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة، ويتراوح زمنه ما بين (٢-٤) سنوات

٣/تخطيط التدريب السنوي:

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٤/تخطيط التدريب الفترتي: تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة أو منافستين بعضها داخل بعض كما في كرة القدم

٥/تخطيط التدريب المرحلي: هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل سهولة تحقيق أهداف فرعية تحقق أهداف فترية

٦/تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب) هو الخلية لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ، حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي

#### الأشكال الأساسية للتخطيط

١. تخطيط التدريب الفردي: يقوم الرياضي بأداء المهام المكلف بها بمفرده ، وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب ، وهي يمكن أن تكون أسابيع ويكون تقسيمها وفق أهداف وواجبات تنسجم مع مميزات المستوى المنفرد للرياضي
٢. تخطيط التدريب الجماعي: يكون العمل بأن يقوم الفريق بأداء الوحدة التدريبية وتحت إشراف وقيادة المدرب ، حيث يتميز هذا الشكل بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين
٣. تخطيط التدريب الحر: حيث هو مزيج بين الفردي والجماعي وحسب متطلبات التدريب

س٣/ أ - اختر الكلمة المناسبة لتضعها في الفراغ ؟

- ١- التدريب الرياضي
- ٢- اللياقة الخاصة
- ٣- الاحماء
- ٤- القوة القصوى
- ٥- القدرة العضلية
- ٦- البلايومترك
- ٧- الجهاز العصبي
- ٨- السرعة الخاصة
- ٩- التوافق
- ١٠- حمل التدريب
- ١١- الحمل النفسي
- ١٢- طرائق التدريب
- ١٣- التعب
- ١٤- الاستشفاء
- ١٥- المختلط
- ١٦- المنافسات التجريبية

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ب- اعط تعريف للتدريب الرياضي وما هو هدفه الاساسي وماهي مبادئ التدريب وواجباته عددها فقط؟

فالتدريب الرياضي إذا هو ( عملية علمية تربوية تهدف للارتقاء بمستوى القدرات المميزة للفرد بشكل خاص لتحقيق أهداف معينة (رياضية - اجتماعية - صحية )  
التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس .  
ومبادئ التدريب هي:

مبدأ: - الاستعداد

مبدأ/ التكيف

مبدأ/ التدرج

مبدأ /الفروق الفردية

التخصصية (مبدأ الخصوصية )

مبدأ التنوع ( التنوع )

اهم الواجبات التي تجب على عملية التدريب تحقيقها :-

اولا: الواجبات التعليمية

ثانيا: الواجبات التربوية

وجد في التدريب الحديث ان المدرب الناجح يراعي خلال التدريب الربط بين التربية والتعليم وعدم الفصل بينهما ويمكن حصرها في:

١- الاعداد البدني

٢- الاعداد الفني (التكنيكي)

٣- الاعداد التكتيكي

٤- الاعداد الخلقى والارادي

٥- الاعداد المعرفي

س٤ / اجب عن فرعين فقط ؟

ت- عرف التوازن وبين انواعه واشكاله وبين المناطق التي يقع عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الجسم؟

التوازن: القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والايوضاع الحركية الثابتة والمتحركة. أو هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل اجزائه في اوضاع مختلفة.

المناطق التي يقع عليها مسؤولية الاحتفاظ بالتوازن في الجسم :

أ -القدمان : فحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء أحذية غير مناسبة يضعف من توازن الفرد .

ب -حاسة النظر : أثبتت البحوث انه من السهل ان يحتفظ الفرد بتوازنه إذا ركز على أشياء ثابتة أكثر من تركيزه تجاه أشياء متحركة وقد وجد ان تحديد هدف ثابت على بعد عشرون قدم أي ستة أمتار يساعد الفرد علي تحقيق التوازن بدرجة أفضل وهذا ينطبق علي عارضة التوازن إذ يقال للاعب ركز نظرك على نهاية العارضة للاحتفاظ بالتوازن .

ج -النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في العضلات .

د -الأذن الداخلية : والتي تقع حاسة التوازن فيها داخل القنوات الشبه دائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته.

انواع التوازن:

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١/ التوازن المستقر (الثابت) : هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز أو اتساعها واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض

٢/ التوازن القلق: هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض

٣/ التوازن المستمر: هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة

اشكال التوازن:

- ١- التوازن الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه بوضع ثابت أو ساكن مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان
- ٢- التوازن المتحرك: هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه اثناء الحركة مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة

ث- قارن بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ؟

القوة المميزة بالسرعة	القدرة الانفجارية
وحدة القياس م/ثا	وحدة القياس الواط
اختباراتها ١٠-١٥ ثا	اختباراتها ٢-٣ ثا
تقليل زمن تطبيق القوة	اقصى قوة باقل زمن
نظام الطاقة الفوسفاجيني Atp+cp	نظام الطاقة الفوسفاجيني Atp
السرعة بالاداء	القوة اللحظية وبطبيعة انفجارية ولمرة واحدة
تدريبها بالفترتي مرتفع الشدة	تدريبها بالبلايومترك

ج- عداء يبلغ من العمر ٢٢ سنة نبضة وقت الراحة ٦٨ ن/د، انجازه القصوي في ركض ٢٠٠ م هو ٢٤ ثانية، اراد مدربه اعطاه شدة تدريبية قدرها ٩٠%، كم يبلغ معدل نبضه عند هذه الشدة التدريبية؟

معدل النبض القصوي = ٢٢٠ — عمر اللاعب

$$= 220 - 22 = 198 \text{ ن/د}$$

معدل النبض المستهدف = معدل النبض القصوي — معدل النبض وقت الراحة

$$= 198 - 68 = 130 \text{ ن/د}$$

معدل النبض = النبض المستهدف x الشدة التدريبية المراد التدريب عليها + نبض الراحة

$$= 130 \times 90/100 + 68 = 185 \text{ ن/د}$$

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الأول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أسئلة الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥  
الدور الاول

اسم المادة: التدريب الرياضي  
المرحلة: الرابعة  
الزمن: ثلاث ساعات  
التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧



جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رئيس القسم  
التوقيع

اسم التدريسي  
التوقيع

اسم التدريسي  
التوقيع