

امتحان البرمجة والتخطيط. ثانية ليسانس تدريب

اقرأ كل سؤال بعناية واختر الإجابة الأنسب بناءً على فهمك. بوضع علامة (x)

2. معوقات التخطيط الرياضي؟		1. عوامل نجاح التخطيط الرياضي؟	
1. توفر الوقت للتخطيط	x	1. الارتباط بالتقويم	
2. تقييم واختيار النتائج.	x	2. مرونة الخطة	
3. تصميم الخطة في حدود الإمكانيات		3. الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي	
4. أي من السيناريوهات التالية تظهر تضارباً بين "مرونة الخطة" و"تصميم الخطة في حدود الإمكانيات"؟		3. مدرب يضع خطة تدريبية لموسم كامل. في منتصف الموسم، تعرض 4 من لاعبيه الأساسيين لإصابات في أوقات مختلفة. أي من التصرفات التالية تمثل تطبيقاً متكاملاً لمبادئ التخطيط الناجح في هذا الموقف الصعب؟	
1. مدرب يريد تعديل الخطة بسبب إصابة حارسه الأساسي، لكن النادي لا يملك حارس احتياطي مؤهل	x	1. تراجع الأهداف المحددة مسبقاً ويعيد توزيعها على اللاعبين البدلاء (المرونة).	
2. مدرب يريد تغيير نظام اللعب من 2-4-4 إلى 2-5-3 بسبب ضعف المنافس، ويمكنه ذلك لأن لديه لاعبين مناسبين للتعديل	x	2. يجري اختبارات بدنية للاعبين البدلاء لتحديد مستواهم الحقيقي قبل تعديل الحمل عليهم (الارتباط بالتقويم)	
3. مدرب يريد إضافة تمارين استعادة نشطة بعد مباراة صعبة، لكن النادي لا يملك مسجلاً للاستشفاء المائي	x	3. يستشير أخصائي التأهيل لتحديد الوقت الآمن لعودة كل مصاب قبل إدراجهم في البرنامج (التنظيم والارتباط بالاختصاص)	
6. الدورة الأسبوعية العادية تتميز بـ:		4. طول الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) يختلف حسب:	
1. الارتفاع البطيء للحمل التدريبي	x	1. أهداف الدورة التدريبية	
2. استخدامها غالباً في الإعداد البدني العام	x	2. موقع الدورة داخل الموسم التدريبي.	
3. استخدامها في مرحلة ما قبل المنافسات مباشرة	x	3. الوقت النسبي المخصص	
8- ما العلاقة بين شدة الحمل وحجم الحمل التدريبي؟		7- الدورة الأسبوعية المرتفعة (High-intensity Microcycle) تتميز بـ:	
1. علاقة عكسية؛ كلما زادت الشدة قل الحجم.	x	1. درجة كبيرة من حمل التدريب	
2. علاقة طردية؛ كلما زادت الشدة زاد الحجم.	x	2. استخدامها في الإعداد الخاص وما قبل المنافسات	
3. لا توجد علاقة بين الشدة والحجم.	x	3. زيادة الشدة لتكون بنائية وأساسية أكثر من العامة	
10. مبدأ "التخصص" (Specificity) ينص على أن التكييفات التدريبية تكون خاصة بـ:		9. مبدأ "الاستجابة الفردية" يعني أن المدرب يجب أن يراعي:	
1. نوع النشاط الرياضي الممارس.	x	1. مستوى النضج البيولوجي للاعب مقارنة بأقرانه.	
2. طريقة التدريب المستخدمة.	x	2. الخبرات التدريبية السابقة للاعب	
3. مجموعة العضلات المستخدمة في الأداء	x	3. الاستعدادات النفسية والوراثية لكل لاعب	

11 للمحافظة على الفورما الرياضية خلال الدورة التنافسية، يتخلل الدورة:		12. الدورة الاستشفائية الكبرى (العامة) – Macro Recovery – تتميز بـ:	
1. وحدة تدريبية يومية ذات شدة منخفضة للاستشفاء.		1. تكون بشكل موسع في مرحلة العبور (الفترة الانتقالية)	×
2. وحدة تدريبية يومية ذات شدة قصوى أو قريبة من القصوى.	×	2. تكون شدتها متوسطة أو قليلة	×
3. وحدات تدريبية تحافظ على الشدة العالية	×	3. تستخدم بعد نهاية الموسم التنافسي الطويل	×
13 إذا أراد مدرب تصميم "دورة أسبوعية مرتفعة" (High-intensity Microcycle) للاعب كرة القدم في فترة الإعداد الخاص، أي من الإجراءات التالية ستكون ضرورية لنجاح هذه الدورة دون الوقوع في الحمل الزائد؟		14 اعتمد تقسيم ماتيفيف على فكرة الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية:	
مراقبة مؤشرات الإجهاد اليومية (مثل النبض الصباحي، استعادة النبض بعد الجهد، هرمون الكورتيزول)	×	1. مرة واحدة في السنة (تقسيم فردي).	×
تخصيص دورة استرجاعية (صغرى أو كبرى) مباشرة بعد الدورة المرتفعة	×	2. ثلاث مرات في السنة	×
التأكد من أن اللاعبين حصلوا على قسط كافٍ من النوم والتغذية الجيدة قبل وأثناء الدورة المرتفعة	×	3. مرتين في السنة (تقسيم زوجي)	×
15. إذا كان المدرب يخطط لفريق سباحة يشارك في 5 بطولات كبرى موزعة على مدار السنة، ويريد تطبيق نظام التقسيم الفترى الحديث، أي من الاستراتيجيات التالية ستكون مناسبة؟		16 تنقسم أنواع الوحدات التدريبية وفقاً لاختلاف أهدافها لما يلي:	
استخدام تقسيم السنة ذات الخمسة مواسم، بحيث ينتهي كل موسم بإحدى البطولات الخمس	×	1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد	
ج) التأكد من أن كل موسم تدريبي يتكون من دورات متوسطة وصغرى منظمة (مثل 5 دورات متوسطة × أسبوعين = 10 أسابيع إعداد + أسبوع منافسة).	×	2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد	0.5
التركيز على بطولة واحدة فقط في السنة لأنها الأهم		3. الوحدة الفردية والوحدة الجماعية	
17 يمكن التحكم في درجة الحمل وتوجيهه من خلال طرق أساسية. ما هي هذه الطرق؟		18. في عام 1965، استطاع ماتيفيف أن يثبت تفوق:	
التحكم من خلال التغير في شدة الحمل (مثل تغيير السرعة أو المقاومة).	×	التقسيم الفردي على التقسيم الزوجي.	
التحكم من خلال التغير في حجم الحمل (مثل تغيير عدد التكرارات أو مدة التمرين)	×	التقسيم الزوجي على التقسيم الفردي.	×
التحكم من خلال التغير في اسم التمرين أو موقع إجرائه.		التقسيم الخماسي على التقسيم الثلاثي	

work hard in silence let success make the noise