

اسئلة واجوية ماجستير بابل 2019-2020

1. يرتدي اللاعبون احذية ذات مسامير في الارضيات الثيلية او مضمار الركض لتقليل الاحتكاك وبالتالي زيادة السرعة . (صح)
2. تعمل ايوناتعلى تحفيز عملية الانقباض العضلي .
 - البوتاسيوم
 - الصوديوم
 - المغنسيوم
3. الاجسام المقذوفة في الهواء زمن الصعود اقصر من زمن الهبوط . (خطأ) مساوي
4. الاساليب المعرفية تحدد العلاقة بين السمات الجسمية والنفسية . (خطأ) نظريات الانماط تحدد...
5. تتلائم الالياف العضلية الحمراء مع فعاليات .
 - (المسافات الطويلة)
 - التحمل اللاهوائي اللاكتيكي
 - القوة والسرعة القصوى
6. ربما تكون الفترة طويلة نوعا ما اذا كان ويحتاج الى فترة اطول لتفهمه . (التمرين صعباً) .
7. احد عيوب الطريقة الكلية انها تحتاج الىمن قبل المدرس بسبب كثرة الاصابات فيها . (امكانيات وادوات)
8. تتكون الحرارة الابتدائية الشروعية من حرارة التنشيط و..... (حرارة القصر و حرارة الاستعادة)
9. ان من الطرائق التي يستطيع من خلالها الجسم التخلص من الحرارة الزائدة هي التعرق والحمل والاشعاع(التوصيل)
10. في الاسلوبتنتقل ستة قرارات من المدرس الى الطالب ليتخذ هذه القرارات بنفسه (التبادلي)
11. من العوامل التي تجعل الاتجاه سهلا هي الجمود الفكري وصلابة الراي للفرد .(خطأ) صعباً
12. المادة التي تأخذ وقت اطول في التعلم يكون تذكرها اصعب من المادة التي تأخذ وقت قصير؟ (خطأ) بالعكس
13. ان الانزيمات هي مواد بروتينية تعمل على انتاج طاقة عالية . (خطأ)
14. ان احدى مستويات القياس في التربية الرياضية هو مستوى القياس المستمر.(خطأ)

15. تتميز الالياف العضلية الحمراء بقابليتها على الانقباض باقصى قوة وسرعة . (خطأ)
البيضاء

16. تقديم التغذية الراجعة عن كل محاولة لها اثارها السلبية هي الاتكالية . (صح)

17. صنف العالم موستن اساليب التدريس الى اساليب المباشرة واخرى غير مباشرة فالمباشرة عددها .

• ثلاثة

• اربعة

• (خمسة)

18. المنحنى الذي يكون مقدار او كمية التحسن في البداية بطيء ثم يزداد هذا التحسن تدريجيا هو :

• منحنى سلبي

• منحنى بطيء

• منحنى النجاح

19. ان احدى مراحل ادارة وتنظيم الاختبارات في التربية الرياضية هي مرحلة تطبيق الاختبارات . (صح)

20. هو المرحلة التي يتم فيها اداء الحركة او المهارة بشكلها الاولي وتسمى مرحلة اكتساب المسار الاساسي والاولي للحركة .

• التوافق الثابت

• التوافق الدقيق

• التوافق الخام

21. تختلف نوعية التغذية الراجعة ووقت اعطائها حسب مرحلة التعلم ؟ (صح)

22. ان كثافة التمرين للاعب يتدرب على مسافة 150 متر يقطعها بزمن 25 ثانية وفي 4 تكرارات والراحة بين تكرار واخر هي 300 ثانية .

• 100 ثانية

• 900 ثانية

• 1000 ثانية

23. تمرينات القوة العضلية تقدم بدا من منتصف الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية؟ (صح)

24. ان اوتار المدغم في العضلات يربطها .

• بعضلة اخرى

• بعظم غير متحرك

• **بعظم متحرك**

25. تذكر الفعاليات الفكرية يكون اسهل من تذكر الفعاليات الحركية .(خطأ) بالعكس
26. في المحك السيكلوجي يكون الانتاج جديد بالنسبة للمجتمع ؟ (خطأ) المحك السيكلوجي يكون الانتاج جديداً بالنسبة للفرد
27. ان حرارة السكون هي الحرارة المتولدة من عمليات الايض التي تعيد العضلة الى حالة ما قبل التقلص ؟ (خطأ) حرارة الاستعادة
28. المعايير لها اهمية عندما تستخدم مجموعة اختبارية متعددة الوحدات القياسية حيث تقوم

• **توحيد وحدات القياس**

- اكتشاف العناصر
 - الموضوعية
29. من الامثلة على التمارين التوافقية
- تمارين الرجلين
 - تمارين العنق والجذع
- **تمارين القفز**
30. عن استعمال أي اسلوب من اساليب التدريس لموستن فاننا نستطيع ان نقيس درجة تطور الطالب من خلال قياس .

• **خمس نواحي**

• **ثلاث نواحي**

• **اربع نواحي**

31. تتوفر في الاختبار الجيد صفات عامة

• **المحكات**

• **الناحية التنظيمية والادارية**

• **المقارنة**

32. عند صياغة الاختبارات يجب ان نراعي العناصر الاساسية هي .

• **طريقة القياس**

• **الهدف من الاختبار**

• **التقويم**

33. من اجزاء الهدف السلوكي هو وصف السلوك المرغوب الذي يجب ان يحققه المتعلم بعد مروره بخبرة علمية ؟ (صح)

34. ان الطاقة الحركية للجسم المتارجح تبقى ثابتة طيلة المرجحة والمغيرة هي الطاقة الكامنة ؟ **(خطأ)** بالعكس
35. مصطلح الطاقة النفسية يناقض مصطلح الطاقة البدنية ؟ **(خطأ)** يناظر وليس يناقض
36. من خصائص القياس في التربية الرياضية ان القياس تقدير كمي ؟ **(صح)**
37. الصدق التلازمي نوع من انواع الصدق التجريبي ؟ **(صح)**
38. لاعب يركض مسافة 150 متر بسرعة عالية وفي 5 تكرارات وفي 2 مجموعتين عليه فان حجم مسافة تمرين لتطوير تحمل السرعة الى هو .
- 1000 متر
 - 800 متر
 - **1500 متر**
39. المجال المعرفي يتضمن ست مستويات وهي التذكر والفهم والممارسة والاتقان والمهارات والمصطلحات ؟ **(خطأ)** التذكر والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم
40. من الامثلة على الاوضاع المشتقة المنوعة .
- البروك المتوازي
 - **البروك**
 - البروك النصفي
41. سرعة الجسم على الدائرة تساوي حاصل ضرب السرعة الزاوية بنصف قطر الدائرة ؟ **(خطأ)** السرعة المحيطية
42. ان محتوى وتكامل منهاج التربية الرياضية هو الارتباط بين فقرات المنهاج التعليمي بعضها ببعض بحيث لا تتأثر فيما قبلها ولا تؤثر فيما بعدها ؟ **(خطأ)** تتأثر فيما قبلها وتؤثر فيما بعدها
43. ان انتقال اثر تعلم مهارة معينة الى مهارة اخرى في الفعالية او اللعبة نفسها ومن السهل الى الصعب ؟
- النقل المستمر
 - النقل الافقي (انتقال اثر تعلم مهارة سبق ان تعلمها في فعالية او لعبة ما الى مهارة جديدة في فعالية او لعبة اخرى)
 - **النقل العمودي**
44. للتصنيف في التربية الرياضية عدة طرائق واحدى هذه الطرائق هي طريقة التصنيف الخاص ؟ **(خطأ)** اربع طرق وهي طريقة التصنيف النوعي والكمي والجغرافي والزمني
45. القوة الشخصية والبيئية هي .

- **محصلة السلوك**

- التذكر

- محصلة التفكير

46. مبدأ التموج في حمل التدريب ينقسم الى

- صغرى - متوسطة - كبرى

- **طويل - قصير**

- تنافسي - غير تنافسي

47. ان طريقة اللعب للعالم فرويل امتازت بالاتي .

- تنمية الحواس

- تعتمد على المدرس

- **اعطاء حرية للطفل بالتعلم**

48. ان تأقلم وتكيف الاجهزة الوظيفية الداخلية للرياضي تعتمد على

- شدة المثير

- حجم المثير

- **الراحة**

49. الاختبار المقنن هو اختبار يحدد المعايير ؟ **(صح)**

50. يحدث الانقباض العضلي بفعل البروتينات وهي المايوسين و **(الاكتين)**

51. ان الفرق بين القوة الارادية القصى التي ينتجها الجسم وما يمكن ان ينتجه بالفعل من

قوة مطلقة يسمى **(القوة النسبية)**

52. يعتمد معدل الزيادة في الناتج القلبي على معدل ضربات القلب و **(حجم الضربة)**

53. القدرة هي مكون لصفيتين هي وتعرف على انها انتاج اقصى قوة في اقل زمن

ممكن **(القوة والسرعة)**

54. نظام الطاقة الفوسفاجيني يجهز الجسم بالطاقة لمدة **(8 - 10 ثانية)**

55. ان العزم هو تأثير قوتين متعاكستين تعملان على تدوير الاجسام .

(الدوران)

56. اذا كان تغير السرعة مع الزمن ثابت فان التعجيل يكون منتظم ؟ **(خطأ)** غير منتظم

57. اشكال القوة العضلية وفقاً لارتباطها بالصفات البدنية الاساسية هي القوة الانفجارية والقوة

المميزة بالسرعة و **(تحمل القوة)**

58. هنالك اسس رئيسية للتخطيط الرياضي منها وجود اهداف محددة وتحديد اولوية الاهداف
و..... (توفير قدر كاف من البيانات و رصد مبالغ مادية و تحديد الفترة
الزمنية لكل مرحلة و توفير المختصين من الكفاءات والمؤهلين علمياً)
59. تميل جميع الاجسام للحركة بشكلعند تحركها بشكل دائري . (محيطي)
60. تعتمد جودة اتخاذ القرار على مدى صحة العملياتالسابقة . (القرارات)
61. تقسم الازواج الابتدائية الى قسمين هما الازواج الابتدائية الاصلية و.....
(المشتقة)
62. الشخصية هي نتاج للعلاقةبين الفرد وبيئته الثقافية. (التفاعل)
63. من صفات الطريقة الجيدة في التدريس هو ان نجعلمفهومة لدى الطالب.
64. الاستبانة هي احدى طرق النفسي . (القياس)
65. في تدريبات البلايومترك نستخدم طريقة التدريب الفنري المرتفع الشدة ؟ (صح)
66. يتم تعويض الكلايوجين بالكامل في غضون .
- 2 ساعة
 - 10 دقيقة
 - 49 ساعة
67. يعتمد هذا النظام اساساً على جميع المعلومات من خلال اداء الواجب الحركي فعلا
ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب المهارة وان الفرق بين الاثنين هو مجمل الاخطاء
لا بد ان تصحح.
- نظام التصرف الحركي
 - نظام تحليل الحركات
 - نظام المقارنة ما تم وما يجب ان يتم
68. ان اخر وجبة طعام على الرياضي تناولها تكون قبل المباراة بنصف ساعة ؟ (خطأ)
ساعة
69. اطفاء السلوك عكس .
- تعزيز
 - تقليد
 - تشتت
70. ان استخدام الطريقة الجزئية في التدريس تصلح مع تعلم المهارات .
- الصعبة
 - المركبة

- السهلة
- 71. ان العلاقة بين الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والمرتفعات هي علاقة .
 - طردية
 - لا توجد علاقة
 - **عكسية**
- 72. ان المحكات هي معايير نحكم بها على الاختبار او نقيمه وقد تكون مجموعة من **(الدرجات او المقاييس او التقديرات)**
- 73. ان اهم الاختبارات التي تخضع الى عمليات التصحيح والبناء في الميدان الرياضي هي اختبارات يقوم بوضعها المربي الرياضي و **(الاختبارات المقننة)**
- 74. من اهم العوامل التي تؤثر على صدق الاختبار هي طول الاختبار ومعامل الثبات و..... **(عينة الافراد و التباين)**
- 75. في مرحلةالتوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف. **(التوافق الحركي الدقيق)**
- 76. الاستشفاء الذي يحدث خلال تنفيذ الجرعة التدريبية هو الاستشفاء .
 - السريع
 - القوي
 - **المستمر**
- 77. الحافز هو مؤثر .
 - داخلي
 - مزدوج
 - **خارجي**
- 78. يعمل الجهاز العصبي السمبثاوي على خفض معدل ضربات القلب والضغط الدموي ؟ **(خطأ)** الباراسمبثاوي
- 79. المهارات التي لها بدايات واضحة ونهاية واضحة مثل مهارة الارسال في الكرة الطائرة او الارسال في التنس الارضي .
 - مهارات مستمرة
 - **مهارات منفصلة**
 - مهارات ثنائية
- 80. يلعب دور مهم في تحديد نوع التغذية الراجعة المراد تقديمها للمتعلم . **(العمر التدريبي)**

81. تساعد اللاعب او المتعلم على تصحيح الاستجابات الخاطئة وعلى تكرار الاستجابات الناجحة فقط . **(التغذية الراجعة)**
82. معناها ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح . **(المهارة)**
83. الدافع هو حالةجسمية او نفسية . **(داخلية)**
84. في الانتباه يتجه الانتباه الى المثير رغم ارادة الفرد. **(اللاإرادي القسري)**
85. الحجم التدريبي المنجز من قبل اللاعب يسمى الحجم **(المطلق)**
86. ان حاصل ضرب القوة في السرعة يعبر عن **(القدرة)**
87. **التقويم والاختبارات هو احد اهداف فترة التدريب**
88. بعدما ينطلق اللاعب في الهواء بفعاليات القفز يمكنه التحكم بسرعة انطلاقه لزيادة المسافة ؟ **(صح)**
89. ان خطة التدريب السنوية تتكون من موسم واحد فقط لا اكثر ؟ **(خطأ)** ثلاثة
90. ان دور الطالب في التعلم التعاوني يتمثل ؟
- **تنظيم الخبرة وتحديدها وصياغتها**
 - الاستقصاء والاستنباط
 - استخدام اساليب متنوعة
91. يمكن للمتعلم او اللاعب اتقان الحركات الرياضية وادائها بدون اتقان الحركات الاساسية؟ **(خطأ)**
92. من العوامل التي تؤثر على المرونة الحركية .
- العمليات العقلية
 - **العمر والجنس**
 - طول وقصر العضلة
93. هي دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على الانسان فالتغيرات الكمية هي مقدار التحسن لاداء المهارة وهي تعبير عن التحسن في الاداء نتيجة العمليات التعليمية .
- القياس الكمي
 - الاختبارات والقياس
 - **المنحنيات**
94. ان من المظاهر الخارجية للتعب والتي تظهر على الرياضي عند الوصول الى حالة التعب .
- **ظهور العرق وزيادة معدل افرازه**

- انخفاض سرعة وعمق التنفس
 - التوقف المفاجئ عن الاداء بشكل تام
95. قابلية الترابط الحركي هي صفة الانسجام بين الصفات او القدرات الحركية واجهزة الجسم المختلفة ؟ (صح)
96. التمرين الذي لا يعرف اللاعب او المتعلم الهدف منه والمدرّب او المدرس وحده الذي يعرف الهدف ولا يستخدم هذا النوع من التمارين مع اللاعبين او المتعلمين المبتدئين .
- التمرين العشوائي
 - التمرين المكثف
 - التمرين المتسلسل
97. يمكن استخدام تمارينات الارتخاء في التدريب الذهني ؟ (صح)
98. قدم نظرية مدرج الحاجات .
- فرويد
 - روجز
 - ماسلو
99. للحصول على اتزان الاجسام يجب ان تكون جميع القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفر؟ (صح)