



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
لجنة الأسئلة

# أسئلة

# الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

الدرجة : 80 درجة

قسم علوم الصحة الرياضية

الزمن : 2 ساعة

إمتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2014/2015 (الفرقة الثانية)

المادة : التربية الصحية

السؤال الأول :

اذكر أبعاد الوعي الصحي ثم تناولها بالشرح والتحليل ٣٠ درجة

السؤال الثاني :

تعرضت البلاد للعديد من المشكلات فى السنوات السابقة منها إنتشار بعض أنواع المخدرات وتعاطيها وما ترتب على ذلك من أضرار صحية وإجتماعية وإقتصادية ناقش ذلك موضحا العوامل المؤدية إلى تعاطى الشباب للمخدرات ثم تناول بالتحليل مراحل العلاج من الإدمان

٢٥ درجات

السؤال الثالث :

عرف التربية الصحية ثم أذكر أهدافها وتناول بالشرح مجالات التربية الصحية

٢٥ درجة

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

امتحان البحث العلمى  
الفرقة الثانية بنين + بنات  
الزمن ساعتان



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضى

امتحان البحث العلمى  
الفرقة الثانية بنين + بنات  
للفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠١٤/٢٠١٥

اجب على الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

( ٣٠ درجة )

- أ- اذكر أهداف العلم .
- ب- اذكر الخطوات العامة لإعداد البحوث ؟
- ج- اذكر خطوات البحث العلمى ؟
- د- اذكر مصادر الحصول على المشكلة ؟

السؤال الثانى :

( ٣٠ درجة )

يوجد ثلاثة وسائل لجمع البيانات .

اذكرهم مع شرح المقابلة بالتفصيل من حيث ( خطوات إعداد المقابلة – وقائع المقابلة – مزايا المقابلة عيوب المقابلة )

السؤال الثالث :

( ٣٠ درجة )

اذكر أساليب البحث العلمى مع شرح أحداها بالتفصيل ؟  
مع أطيب الأمنيات بالنجاح .

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

المادة : فسيولوجيا الرياضة .  
الفرقة : الثانية ( بنين - بنات ) .  
الزمن : ساعتان .  
الدرجة : ٨٠ درجة .

## إمتحان الفصل الدراسي الثانى للعام الجامعى ٢٠١٤/ ٢٠١٥ م

### السؤال الأول :

الدرجة = (٤٠)

تظهر بعض التغيرات الوظيفية للجهاز العصبى والتي تعكس ما يسمى بعمليات الإستثارة والكف للقشرة المخية الأمر الذى ينعكس بالتالى على قوة العمليات العصبية ومرونتها ، إشرح هذه العبارة مع توضيح الآتى :

- أ - المراحل التى تمر بها عملية تعلم المهارة الحركية .
- ب- دور كل من الجهازين السمبثاوى والباراسمبثاوى عند بذل الجهد فى الأنشطة البدنية وأيضاً أثناء الراحة .
- ج- الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالجهاز العصبى لدى الرياضيين خاصة فى مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية .

### السؤال الثانى :

الدرجة = (٤٠)

- أ - تناول بالشرح أنواع التعب مع تفسير أسباب حدوثه طبقاً لفترة دوام وشدة التدريب .
- ب- تكلم عن أهمية فسيولوجيا التدريب الرياضى مع شرح أهم التغيرات المرتبطة بالتدريب الرياضى .
- ج- أذكر خمس مصطلحات أساسية مرتبطة بفسيولوجيا الرياضة .

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق



امتحان مبادئ مسابقات الميدان والمضمار (٢)

الفرقة الثانية " بنين + بنات "

للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥

اجب على الأسئلة التالية :

( ٢٠ درجة )

السؤال الأول :

( ١٥ درجة )

أ- اذكر الخطوات الفنية لمسابقة رمى الرمح مع شرح أحداها ؟

( ٥ درجات )

ب- كم عدد المحاولات التي يأخذها اللاعب في مسابقة الوثب الثلاثي ؟

( ٢٠ درجة )

السؤال الثاني :

( ١٥ درجة )

أ- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب الثلاثي ؟

( ٥ درجات )

ب- متى تكون المحاولة فاشلة في مسابقة رمى الرمح ؟

( ٢٠ درجة )

السؤال الثالث :

( ١٠ درجات )

أ- اذكر مسابقات الميدان والمضمار الاولمبية

( ١٠ درجات )

ب- ما هي مراحل السباق في مسابقات المسافات المتوسطة

مع أطيب الأمنيات بالنجاح .

May, 2015

I- Read the following passage and then answer the questions below:

Professional wrestling is a kind of sport. It is different from other sports because it is a fixed sport. It's also known as sports entertainment.

Most wrestlers are exceptional athletes who train for many hours each day to maintain their physical condition. They practice for years to learn both the moves and how to execute them safely while still making it look dangerous. They suffer many injuries, sometimes severe. Their schedules are grueling. There's certainly nothing fake about flying 20 feet through the air from the top rope.

Professional wrestling is done as a show, like a play. Many wrestlers will wrestle in many fights, called matches. They wrestle inside a 'wrestling ring', which is a place with ropes around it. The best wrestlers can win belts, called 'championship titles', to show that they are the best.

- 1- What is wrestling?
- 2- Why is wrestling different from other sports?
- 3- Why do wrestlers train for many hours every day?
- 4- Why do they practice for years?
- 5- Where do they wrestle?

II- Translate into Arabic:


Democracy is a political system in which the people of a country rule through any form of government they choose to establish. In many modern democracies, supreme authority is exercised for the most part by representatives elected by popular suffrage. The representatives may be supplanted by the electorate according to the legal procedures of recall and referendum, and they are, at least in principle, responsible to the electorate. In many democracies, such as the United States, both the executive head of government and the legislature are elected, and from their ranks a cabinet and a prime minister are chosen.

III- Translate into English:

- ١- تحمل العضى  
٢- اللياقة البدنية  
٣- المشطات  
٤- دفاع المنطقة  
٥- المشروطة  
٦- الاحمار / لبتون

Best of luck

Dr. Awad H. Elkilany

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٨٠ درجة		قسم التدريب الرياضى
الفرقة : الثانية		
الامتحان النظرى لمقرر : مقدمة التدريب الرياضى		
للعام الجامعى : ٢٠١٤ / ٢٠١٥		

اجب عن اربعة فقط من الاسئلة التالية على ان يكون السؤال الاول والثانى  
( اجبارى )

### السؤال الاول ( ٢٠ درجة )

١- يعرف علم التدريب الرياضى بانه ..... تربية مخططة مبنية على  
..... ومبادئ ..... سليمة تعمل على وصول اللاعب الى الاداء المثالى  
خلال ..... و .....

٢ يعرف الحمل الخارجى على انه ..... او ..... التى يقوم بها اللاعب بهدف  
تطوير حالته ..... او تحسين دقة الاداء ..... له او زيادة خبراته .....

٣- مكونات الحمل الخارجى تنقسم الى ..... و ..... و ..... و .....  
والحمل الداخلى هو انعكاس اثر الحمل ..... على اجهزة الجسم المختلفة  
كالعضلات و..... اما درجات الحمل تنقسم الى ..... و ..... و .....

### السؤال الثانى : ( ٢٠ درجة )

كيف يمكن حساب شدة الحمل فى المثال التالى ل لاعب العاب قوى عمرة ١٥ سنة ،  
ولديه نبض الراحة ٥٠ نبضة فى الدقيقة ، بشدة مقدارها ٦٥ ٪ من اقصى حمل  
احسب النبض المستهدف . مع مراعاة الاتى :

- النبض الاقصى = ٢٢٠

رحلة النبض = النبض الاقصى للاعب - نبض الراحة

نسبة النبض المقابل للشدة المطلوبة = شدة النبض  $\times 100$  + رحلة النبض

النبض المستهدف = نبض الراحة + نسبة النبض المقابل للشدة



السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بالقدرات البدنية وتعتبر هي النظام المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطرق التي توصل الى الهدف من التدريب .

- ١ اذكر طرق التدريب الرياضى .
- ٢ اشرح احد طرق التدريب الرياضى بالتفصيل من حيث الهدف ، والتأثير ، والخصائص .

السؤال الرابع : (٢٠ درجة)

القوة العضلية هي احد المكونات الاساسية للياقة البدنية ونظرا لدورها المرتبط بالاداء الرياضى او الصحة على وجه العموم .

- ١ عرف القوة العضلية .
- ٢ انواع القوة العضلية وتعريف كل نوع .
- ٣ اذكر نظم تدريبات القوة مع الشرح .

السؤال الخامس : (٢٠ درجة)

التحمل هو القدرة على اداء الاعمال الالية من دون انخفاض مستوى الاداء لمدة طويلة .

- ١ عرف التحمل .
- ٢ ماهى تقسيمات التحمل
- ٣ اذكر طرق تدريب التحمل مع الشرح

مع التمنيات بالتوفيق

الزمن: (٢) ساعتان

الفرقة الثانية

جامعة طنطا

التاريخ: ٢٠١٥/٦/٧م

( بنين + بنات )

كلية التربية الرياضية

الدرجة: (٨٠) ثمانون

الفصل الدراسي الثاني

قسم الإدارة الرياضية

الإمتحان التحريري لمادة مبادئ الإدارة للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥م

اجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول: ( ٢٠ درجة )

قارن بين الإدارة العامة وإدارة الأعمال من حيث: الهدف ، طبيعة النشاط ، الإطار القانوني ، المنافسة؟

السؤال الثاني: ( ٢٠ درجة )

إشرح النشاط الداخلي من حيث تعريفه ، وأغراضه ، والأشترك فيه ، واللجان المنظمة له؟

السؤال الثالث: ( ٢٠ درجة )

أذكر :


أ- شروط وخصائص درس التربية الرياضية الجيد والناجح؟

ب- عوامل ضمان نجاح إتخاذ القرار ؟

السؤال الرابع: ( ٢٠ درجة )

عرف التخطيط ؟ وما هي أنواعه؟ ثم اذكر أسباب نجاح التخطيط ؟ وأسباب فشله؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

كلية التربية الرياضية قسم المنازلات والرياضات الفردية		زمن الامتحان ساعة الفرقة : الثانية (بنين)
الامتحان النظري لمقرر: رياضات فردية (كاراتيه)		
الفصل الدراسي : الثاني للعام الجامعي : ٢٠١٤ : ٢٠١٥ / دور مايو		

- س ١ :-  
تكلم عن تاريخ رياضة الكاراتيه في جمهورية مصر العربية من ٢٠٠٥ حتى ٢٠١٤ ؟  
(٨ درجات)
- س ٢ :-  
عرف الآتي :-  
الكاتا - الكوميتيه - زنكتسوداتشي - جيدان براي - ماي جيرى - هيسكوداتشي .  
(٩ درجات)

س ٤ :-  
أذكر المواصفات الفنية لمهارة الدفاع من أعلى لأسفل (جيدان براي) ؟  
(٧ درجات)

- (أ) أختار الإجابة الصحيحة :-  
١- متى تم إنشاء الإتحاد المصري للكاراتيه ؟  
(أ) عام ١٩٧٠ م  
(ب) عام ١٩٦٧ م  
(ج) ١٩٧٣ م  
(د) ١٩٧٢ م
- ٢- ماهو معنى كلمة كاراتيه ؟  
(أ) القتال باليد المفتوحة  
(ب) القتال بالسلاح  
(ج) القتال باليد الخالية  
(د) القتال باليد والرجل
- ٣- ماهي تقسيمات رياضة الكاراتيه ؟  
(أ) الشوتوكان والشيتوريو  
(ب) الكاتا والشيتوريو  
(ج) الشوتوكان والكوميتيه  
(د) الكاتا والكوميتيه

(ب) ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :-

- ١- يجب أن لا يتجاوز طول جاكيت بدلة الكراتي جي أكثر من ثلاثة أرباع الفخذ. ( )  
٢- الدفاع بسيف اليد هي مهارة شوتو أوكي. ( )  
٣- إن المساحة الكلية لمنطقة اللعب ومساحة الأمان ثمانية أمتار x ثمانية أمتار. ( )  
(٦ درجات)

بالتوفيق

د. عماد السرسى



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

رقم كود المقرر : ٢٢٠٣١

النهاية العظمى : ٣٠ درجة

الامتحان النظري لمقرر مبادئ الرياضات الفردية ( رفع الأثقال )

للفرقة الثانية بنين / دور مايو ٢٠١٥ م

١٠ درجة

السؤال الأول :

اذكر التقسيم الفني لمراحل الأداء لمهارة الخطف، مع شرح المهارة موضحاً الآتي :  
الخطوات الفنية ، والخطوات التعليمية ، والأخطاء الشائعة "السبب والعلاج" لهذه  
المهارة ؟

١٠ درجة

السؤال الثاني :

قم بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري لمهارة الكلين والنظر في رياضة  
رفع الأثقال ؟

١٠ درجة

السؤال الثالث :

هناك العديد من الجوانب الخططية أو التكتيكية "Competition tactic" الأكثر انتشاراً  
في بطولات رياضة رفع الأثقال وذلك من أجل الحصول علي المستويات "المهاريه -  
الرقمية" العالمية للأداء خلال البطولة . في ضوء هذه العبارة اجب عن الآتي :  
أ- اذكر هذه الجوانب مع الشرح ؟  
ب- اذكر العوامل التي تؤثر سلباً علي نتيجة تصنيف الرباع في فنته وحصوله علي  
الأرقام القياسية ؟  
ت- اذكر مثال في المجال الرياضي لبيان أهمية التخطيط لتكتيك المنافسات  
"Competition tactic" في رياضة رفع الأثقال؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ... ،

د / زين العابدين معروف



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان

إمتحان مادة مبادئ الرياضات الفردية  
للفرقة الثانية بنين للعام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م  
أولاً ( كرة سرعة )

السؤال الأول :

- أذكر المهارات الحركية الأساسية لرياضة كرة السرعة مع شرح كلاً من حركات  
القدمين والإرسال بأنواعه الثلاثة ؟  
( عشر درجات )

السؤال الثاني :

- تكلم عن مميزات رياضة كرة السرعة ؟  
( عشر درجات )


السؤال الثالث :

- من خلال القواعد الدولية لرياضة كرة السرعة إشرح المواد الآتية من  
القانون :

- مساحة الملعب القانوني .

- المنطقة المحايدة .

( عشر درجات )

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
النهاية العظمى : ٦٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة : الثانية (بنات)		قسم التعبير الحركى والايقاع
الامتحان النظري لمقرر : مبادئ الایقاع الحركى الایقاع الحركى		
الفصل الدراسي : الثاني/ للعام الجامعي : ٢٠١٤/٢٠١٥ م		

**أجب عن الأسئلة الآتية :-**

(٢٠ درجة)

**١- السؤال الأول:** أكمل مايلي :

- (أ) الایقاع يمثل أحد شقى الموسيقى ، حيث أن الموسيقى تتكون من شقين الشق ..... ويطلق عليه ..... و الشق ..... ويطلق عليه .....
- (ب) الآلات الموسيقية ثلاثة أنواع هي آلات ..... و آلات ..... وآلات .....
- (ج) تعتمد طريقة دالكروز على أربعة أركان رئيسية..... ، ..... ، ..... ، .....
- (د) التأليف الموسيقى العالمى يتضمن ..... ، ..... ، ..... ، .....
- (هـ) التأكيد هو تأكيد أو تركيز على ..... ، سلاسل .....
- (و) النقرة وحدة من ..... فى .....
- (ى) المازورة هي المسافة بين ..... عمود .

(٢٠ درجة)

**٢- السؤال الثاني:**

- (أ) حللى العلاقة بين الموسيقى والایقاع والغناء والرقص ، مع ذكر تصنيف تمارينات دالكروز؟
- (ب) يهدف الایقاع الحركى من خلال تمارينه إلى عدة أهداف ، أذكرها مع ذكر التمارينات؟

(٢٠ درجة)

**٣- السؤال الثالث:**

- (أ) من خلال دراستك للوحة الایقاعية هذا العام طبقى ثلاثة تمارين على العلامات الآتية :
- علامة الروند .
  - علامة الكروش .
  - علامة النوار .

(ب) أذكرى علاقة الایقاع الحركى ببعض الأنشطة الرياضية ، وإشرحى إثنين منها بالتفصيل ؟

**مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق**