



جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية  
شئون الطلاب

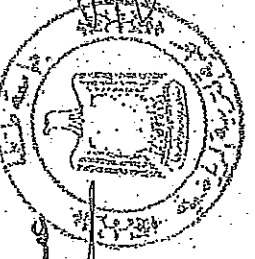
جدول الامتحانات النظرية هوو سبتمبر للعام الجامعي ٢٠١٥ تحفقات الفرقه الرابعه ( بنين وبنات )

الوقت والتاريخ	مادة	مادة	مادة	مادة	مادة	مادة	مادة
الأحد ٢٠١٥/٩/٦	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
الاثنين ٢٠١٥/٩/٧	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
الثلاثاء ٢٠١٥/٩/٨	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
الأربعاء ٢٠١٥/٩/٩	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
الخميس ٢٠١٥/٩/١٠	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات

\*\*\* تبدأ جميع الامتحانات في تمام الساعة العاشرة صباحا طبقا للتواريخ الموضحة بالجدول \*\*\*

(تعريف)

عميد الكلية



وكيل الكلية لشئون الطلاب

رئيس شئون الطلاب

المختص

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

الفرقة الرابعة (تدريب، إدارة)

الزمن (ساعتان)

الدرجة الكلية (٨٠ درجة)

امتحان مادة التغذية الرياضية – الدور الثاني ٢٠١٤-٢٠١٥

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

- ١) تناول البروتينات بالشرح موضحاً:
  - أهمية ووظائف البروتينات.
  - تأثير البروتينات على الأداء الرياضي.
- ٢) وضح أهمية الغذاء مع ذكر القواعد الأساسية للتغذية.

السؤال الثاني: (٢٠ درجة)

أجب حسب تخصصك:-

- اشرح كيفية اعداد الميزانية النقدية للتغذية في المعسكرات (تخصص إدارة)
- تكلم عن اهمية المكملات الغذائية و تخير احداها بالشرح (تخصص تدريب)

السؤال الثالث: (٢٠ درجة)

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة مع تصحيح الخطأ:

- ١- تعتبر السمنة من امراض سوء التغذية.
- ٢- يعتبر فيتامين D من الفيتامينات الذائبة في الدهون و يتواجد في الحليب.
- ٣- يفضل تناول المكملات الغذائية مع الطعام.
- ٤- تدخل الدهون في تركيب انسجة جسم الانسان.
- ٥- ينخفض مستوى الجلوكوز بعد ساعتين من الاداء الرياضي لذا يفضل تناول البروتينات بصوره متقطعة اثناء النشاط.
- ٦- الأملاح المعدنية ضرورية لعملية الأكسدة داخل الجسم.
- ٧- يعتبر البروتين مصدر أساسي للطاقة خلال النشاط الرياضي وينصح به كغذاء ما قبل المنافسة.
- ٨- يعتبر تعزيز المناعة من وظائف الغذاء بالجسم.
- ٩- تستمد خلايا الجسم احتياجاتها من الطاقة عن طريق هدم عناصر الغذاء وخاصة الكربوهيدرات والدهون.
- ١٠- يجب تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي ب ٢,٥-٣ ساعات.

مع خالص التمنيات بالتوفيق والنجاح،

زمن الامتحان : ٣ ساعات  
النهاية العظمى : ١٢٠ درجة



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المائية

امتحان مادة : تدريب رياضة التخصص ( ٢ ) س ٣

دور سبتمبر ٢٠١٥

\*\*\*\*\*

أجب عن الأسئلة التالية :-

السؤال الأول :-

- اشرح النواحي المهارية في السباحة المختلفة .

السؤال الثاني :-

- هناك العديد من اغراض القياس في السباحة ... تكلم عنها بالتفصيل

السؤال الثالث :-

- العديد من التقنيات الحديثة في الاختبارات المهارية والبدنية .... اشرح هذه العبارة .

السؤال الرابع :-

- اشرح برنامج توريبدو للمدربين .

السؤال الخامس :-

- مراحل الاداء الفني في سباحة الزحف علي البطن ... اشرح هذه المرحلة .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

د. محمد إسماعيل

د. محمد إسماعيل  
٢٠١٥  
٩

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات

الفرقة : الرابعة

الزمن : ساعتين

المادة : رياضة تخصصية (1)

الشعبة : تدريب رياضي

امتحان مادة رياضة تخصصية كاراتية للعام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥

دور اغسطس ٢٠١٥

السؤال الاول ( اجباري ) :-

ا/ اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتية مع شرح اهم عنصر من هذه العناصر المطلوبة لرياضة الكاراتية من وجهة نظرك .

ب/ قوم بعمل نموذج لوحدة تدريبية يومية في رياضة الكاراتية مع مراعاة نسب الاحمال التدريبية والشدة والحجم والكثافة .

اجب علي سؤالي فقط من الاسئلة الاتية :-

السؤال الثاني :-

ا/ اذكر تعريف وانواع حمل التدريب والمكونات الاساسية للحمل التدريبي مع شرح احدهما بالتفصيل .  
ب/ ما هو مفهوم ودرجات حمل التدريب مع شرح درجات الحمل بالتفصيل .

السؤال الثالث :-

ناقش باستفاضة المراحل الاساسية للمهارة في رياضة الكاراتية ومن وجهة نظرك ماهي اهم هذه المراحل

السؤال الرابع :-

اذكر مبادئ التدريب الرياضي التي يجب مراعاتها مع شرح ثلاثة مبادئ بالتفصيل .

انتهت الاسئلة

مع تمنياتي بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

الماده : فسيولوجيا الرياضه ٢

الفرقه : الرابعه

الزمن : ساعتان

امتحان دور سبتمبر للعام الجامعى ٢٠١٤/٢٠١٥


### السؤال الأول :

تناول بالشرح نظم إنتاج الطاقة مع إيضاح الفترات الزمنية المختلفه للحمل الأقصى وعلاقتها بالطاقة .

### السؤال الثانى :

ما المقصود بالتقويم الفسيولوجى ودوره فى الإرتقاء بالمستوى الرياضى .  
قارن بين القدره الإنقباضيه للألياف العضليه السريعه والبطيئه.


مع أطيب التمنيات بالتوفيق ،،

رقم كود المقرر: ٤٢٠٨٦		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى: ٨٠ درجة		قسم علوم الحركة الرياضية
الفرقة: الرابعة		
التخصص: التدريب الرياضي	الامتحان النظري لمقرر الميكانيكا الحيوية / برنامج: التدريب الرياضي	
امتحان تخلفات ٢٠١٥		

من خلال دراستك للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي اجب عن الاتي:

- عرف الميكانيكا الحيوية ، وتقسيمتها .
- تكلم عن أهمية دراسة الميكانيكا الحيوية بالنسبة لـ ( الطالب – المدرب – المدرس ) .
- عرف مستويات ومحاور الحركة .
- عرف القوى ، وتقسيمتها .

مع تمنياتي بالتوفيق

رقم كود المقرر: ٣٢٠٧٣		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى: ٨٠ درجة		قسم علوم الحركة الرياضية
الفرقة: الثالثة		
التخصص: التدريب الرياضي		
الامتحان النظري لمقرر التحليل الحركي/برنامج: التدريب الرياضي		
امتحان التخلفات ٢٠١٥		

من خلال دراستك للتحليل الحركي في المجال الرياضي أجب عن الآتي:

السؤال الأول:

- ما المقصود بالتحليل الحركي.
- عرف الكرونوجرام، وأنواعه.

السؤال الثاني:

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	Bi
٢٠٠	١٢٠	٩٧	٨٥	٧٠	٥٨	٤٢	٣٦	٢٨	١٨	١٠	Sx

من خلال الجدول الآتي:

- أحسب السرعات المتوسطة الخطية لنقطة مفصل الكتف، علما بأن مقياس الرسم ١:١٠، وتردد الكاميرا 50 كادر/ث، مع التمثيل بالرسم البياني.

مع تمنياتي بالتوفيق

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

Aristotle, the Greek philosopher, summed up the four chief qualities of money some 2,000 years ago. It must be lasting and easy to recognize, to divide, and to carry about. In other words it must be, 'durable, distinct, divisible and portable'. When we think of money today, we picture it either as round, flat pieces of metal which we call coins, or as printed paper notes. But there are still parts of the world today where coins and notes are of no use. They will buy nothing, and a traveller might starve if he had none of the particular local 'money' to exchange for food.

Among isolated peoples, who are not often reached by traders from outside, commerce usually means barter. There is a direct exchange of goods. Perhaps it is fish for vegetables, meat for grain, or various kinds of food in exchange for pots, baskets, or other manufactured goods. For this kind of simple trading, money is not needed, but there is often some-thing that everyone wants and everybody can use, such as salt to flavor food, shells for ornaments, or iron and copper to make into tools and vessels. These things - salt, shells or metals - are still used as money in out-of-the-way parts of the world today.

Salt may seem rather a strange substance to use as money, but in countries where the food of the people is mainly vegetable, it is often an absolute necessity. Cakes of salt, stamped to show their value, were used as money in Tibet until recent times, and cakes of salt will still buy goods in Borneo and parts of Africa.

- 1- Who is Aristotle?
- 2- What did he sum up?
- 3- What are the chief qualities of money according to Aristotle?
- 4- How do we picture money today?
- 5- Where does commerce usually mean barter?
- 6- Where are salt, shells and metals used as money?
- 7- Where were cakes of salt used as money?

**II- Translate into Arabic:**

Personality "traits" describe the common behavior and feelings of a person. For example, some people like to take risks, and others avoid risks. These are personality traits. Other personality traits describe whether people often worry, or whether they have a strong religious feeling. When a person is shy, or when someone enjoys meeting new people, these are also examples of personality traits.



September, 2015

---

1- 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 a sports entertainment.

Most wrestlers are exceptional athletes who train for many years every 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- Where do they practice for years?
- 5- Where do they wrestle?

11- Translate into Arabic:

All Egyptians are affected by crime. Some are victims; some are criminals. Some, even, are both. The majority, however, are affected as bystanders. We get a daily dosage of crime from newspapers, radio, television and the moves. As a result of our experiences and exposure through the mass media, most of us are concerned about the problem of crime.

III- Translate into English:

كرة قدم - كرة سلة - اللياقة البدنية - العدو - التربية الرياضية



## امتحان

مادة علم التدريب الرياضي ٢ دور سبتمبر ٢٠١٥

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

- أ - أذكر أهداف الانتقاء في المجال الرياضي  
ب - اذكر القواعد الأساسية الخاصة لعملية استعادته الشفاء

السؤال الثاني :

- أ - تكلم عن كل من رفع الأثقال ، التدريب بالأثقال  
ب - متى يبدأ التدريب بالإثقال  
ج - أهمية التدريب بالأثقال  
د - الشروط الهامة التي يجب مراعاتها عند التدريب بالأثقال  
مع تمنياتي بالتوفيق



امتحان "دور سبتمبر ٢٠١٥"  
مادة مقدمة التدريب الرياضي

السؤال الأول :-

تكلم عن حمل التدريب من حيث :-


" تعريفه - أنواعه - مكوناته - درجاته "

السؤال الثاني :-

- اذكر مميزات التدريب البليومتري ؟

- اذكر الشروط الواجب إتباعها قبل استخدام التدريب البليومتري ؟

مع تمنياتي بالتوفيق

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
النهاية العظمى : ٨٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة : الرابعة - جميع الشعب (بنين- بنات) "تخلفات"		قسم علم النفس الرياضي
الامتحان النظري لمادة علم الاجتماع الرياضي		
الدور الثاني ( دور سبتمبر للعام الجامعي ٢٠١٥ )		

**أجب عما يأتي :-**

- السؤال الأول :-** تكلم بالتفصيل عما يأتي :-
- (٤٥ درجة)
- (أ) مراحل بناء الفريق الرياضي.
- (ب) مواصفات القائد الرياضي الناجح .
- (ج) إحدى نظريات القيادة في المجال الرياضي.
- (١٥ درجة)
- (١٥ درجة)
- (١٥ درجة)

**السؤال الثاني :-**

- (٣٥ درجة)
- (أ) تكلم عن أهم العوامل المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي .
- (ب) تخير إحدى وسائل التنشئة الاجتماعية للأفراد وتناول بالتفصيل دورها الرئيسي في التنشئة الاجتماعية الرياضية لهم.
- (١٥ درجة)
- (٢٠ درجة)

**مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ،،،**

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الإدارة الرياضية

المادة : طرق إدارة المنافسات الرياضية .  
الفرقة : الرابعة ( جميع الشعب ) .  
الزمن : ساعتان .  
النهاية العظمى : ٦٠ درجة .

## إمتحان دور سبتمبر للعام الجامعى ٢٠١٤/٢٠١٥ م

أجب عن الأسئلة التالية :

الدرجة = ٢٠

السؤال الأول :

- س- فى ضوء دراستك لمقرر طرق إدارة المنافسات الرياضية أذكر ما يلى :
- ١- مميزات وعيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .
  - ٢- إيجابيات وسلبيات طريقة الدورى .
  - ٣- إيجابيات طريقة المزج ( الخلط ) .

الدرجة = ٢٠

السؤال الثانى :

- س- تم تكليفك بتنظيم بطولة لعدد ( ١٣ ) فريق رياضى بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة كنموذج لتنظيم المنافسات الجماعية ، تناول بالشرح ما يلى :
- ١- رسم الجدول الخاص بالإقتراع .
  - ٢- رسم الجدول الخاص بتوزيع مباريات البطولة .
  - ٣- حساب عدد المباريات للمعبوبة فى دور اللعب الأول .
  - ٤- حساب عدد المباريات للمعبوبة فى البطولة ككل .

الدرجة = ٢٠

السؤال الثالث :

- س- تم تكليفك بتنظيم بطولة لعدد ( ٤ ) فرق رياضية بطريقة نصف الدورى بنظام الرقم الثابت ، تناول بالشرح ما يلى :
- ١- رسم الجدول الخاص بالإقتراع .
  - ٢- رسم الجدول الخاص بتوزيع مباريات البطولة .
  - ٣- حساب عدد المباريات للمعبوبة فى البطولة ككل .

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



رقم كود المقرر :  
زمن الامتحان : ساعتين  
النهاية العظمى : ١٠٠ درجة



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب وعلوم الحركة  
الرياضية

الامتحان النظري لمقرر : علم التدريب الرياضي ١ / برنامج : التدريب الرياضي  
تخلفات / للعام الجامعي ٢٠١٤:٢٠١٥

اجب على الاسئلة التالية

درجة (٥٠)

السؤال الاول

من العوامل الهامة التي تساعد على تطوير الأداء الرياضي وتقنين أحمال التدريب الاهتمام بعمليات استعادة الشفاء بعد أداء الجهد البدني . في ضوء هذه العبارة تكلم عن بعض الوسائل المستخدمة للاسراع في عملية استعادة الشفاء؟

درجة (٥٠)

السؤال الثاني

المقصود بنظم تدريبات القوة هو كيفية اخراج الوحدة التدريبية في شكل يتفق والغرض من التدريب. او بمعنى آخر هو القلب التنظيمي الذي من خلاله تقدم الجرعة التدريبية للفرد. في ضوء هذه العبارة تكلم عن نظم تدريبات القوة؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح