

المادة/تدريب رياضة التخصص(2)بنين)  
الفرقة/الثالثة شعبة تدريب(تخصص كرة سلة)  
الزمن /ثلاث ساعات

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2017م

\*\*\*\*\*

السؤال الأول :

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة هي الاساس التي يبني عليه اى برنامج تدريبي من خلال ما درست تكلم عنك

- اهمية المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة
- اذكر تصنيف للمهارات الأساسية في كرة السلة

الدرجة (30)

السؤال الثاني:-

المهارات الاساسية الهجوميه احد اهم المراحل التي يجب الاهتمام بها عند البدء في تعليم ناشئ كرة السله من خلال ما درست :

تكلم عن مهارة مسك الكرة واستلام الكرة بالتفصيل

الدرجة (30)

السؤال الثالث:

يعتبر الدفاع في كرة السله من اهم المراحل التي يجب الاهتمام بها لناشئ كرة السله من خلال ما درست تكلم عن:

- مهارة وقفه الاستعداد الدفاعية للاعب كرة السله
- تعليم الوقفه الدفاعية في كرة السله

الدرجة (30)

السؤال الرابع: اذكر ما تعرفه عن:

- تعليم المحاوره من الجرى للاعب كرة السله
- الخطوات التعليمية لاستلام الكرات المرتده
- العوامل المؤثرة في دقة التصويب

الدرجة (30)

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن: ٣ ساعة

الدرجة الكلية: (١٢٠)

الفرقة: الثالثة شعبة تدريب

**امتحان مادة تدريب رياضة التخصص (٢) كرة قدم للعام الجامعي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)**

**السؤال الأول:**

الدرجة (٥٠)

تعتبر خطط اللعب في كرة القدم هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة. من العبارة السابقة وضح مايلي :

- أ- أذكر أنواع خطط اللعب في كرة القدم ؟ ثم تناول إحداها بالشرح؟
- ب- اذكر خطوات التدريب علي خطط اللعب في كرة القدم؟
- ج - ماهي متطلبات الأداء الخططي في كرة القدم؟
- د- أذكر ثلاث تدريبات لبناء الخطط الجماعية الهجومية مع الرسم؟

**السؤال الثاني:**

الدرجة (٥٠)

الإعداد النفسي يعتبر أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى في ضوء ذلك وضح مايلي :

- أ- ضع تعريفا للإعداد النفسي للمباريات في كرة القدم؟
- ب- أذكر مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم؟
- ج - ماهي أقسام الإعداد النفسي في كرة القدم؟
- د - أذكر واجبات الإعداد النفسي للاعب في كرة القدم؟
- هـ - ماهي مبادئ بناء الإعداد النفسي في كرة القدم؟

**السؤال الثالث:**

الدرجة (٢٠)

- أ- أذكر ٥ أخطاء يقوم من خلالها حكم المباراة بإنذار اللاعب؟
- ب- كيف يتصرف الحكم في حالة إصابة عدد ٢ لاعب من فريق واحد أثناء المباراة؟
- ج - هل يسمح أثناء تنفيذ ركلة الجزاء أن يقوم اللاعب بعمل خداع بعد الوصول إلي الكرة؟
- د - أذكر تعديلين من التعديلات الحديثة في قانون كرة القدم؟

**انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق...**

**أ.د/ هاني سعيد**

أختيار مادة تخصصها إلى مادة دفعته الثالثة  
ببشرط

السؤال الأول

١- عرف نظام هامس اللاكتات وكنيفير التاليمية

٢- اشبع النظام الهوائي واللاهوائي

٣- كتنبيه الحمل

السؤال الثاني

١- اشبع زيادة الأفاءة الميكانيكية لفترية السباحة

٢- اشبع الأساليب الحديثة في تدريس السباحة

السؤال الثالث

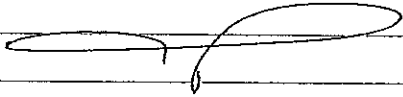
١- تكلم عن القدرات البدنية ونظم إنتاج الطاقة وعلاقتها بالسرعة

٢- القوة والسرعة والمرونة والرشاقة

٣- تعريف أنواع الأهمية العوامل المؤثرة

مع تمنياتي بالتميز والرفق

د. السيد



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان رياضة التخصص ( مصارعة )  
الفرقة الثالثة بنين تدريب رياضي ٢٠١٧م

السؤال الأول : ٤٠ درجة

في ضوء دراستك للأحمال التدريبية ضع نموذج لوحدة تدريبية في فترة الإعداد الخاص موضعا بها شدة الحمل وسبب اختيارك لها .

السؤال الثاني : ٤٠ درجة

أذكر أهم العناصر البدنية الخاصة بالمصارعين مع شرح مفصل لثلاث منها وطرق تنميتها .

السؤال الثالث ٢٠ درجة

اكتب ما تعرفه عن :

( مواصفات بساط المصارعة - واجبات لجنة الحكام - كيفية احتساب النقاط - موازين اللعب للرجال ) .

السؤال الرابع : ٢٠ درجة

اختر حركة من حركات المصارعة تناولها بشرح الخطوات الفنية لأدائها وطرق تنميتها .

زمن الامتحان ٣ ساعات		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى ١٢٠ درجة		قسم التدريب الرياضي
الفرقة : الثالثة (طلبة) لائحة قديمة		
الامتحان النظري لمقرر: رياضة التخصص ٢ مادة / الكاراتيه / برنامج :		
للعام الجامعي : ٢٠١٦ : ٢٠١٧ / دور مايو		الفصل الدراسي : الثاني

أجب عن الأسئلة الآتية:-

السؤال الأول :

(أ) تكلم عن الإعداد المهاري في ضوء (ماهيته - تعريفاته ) مبينا الفرق بين الإعداد المهاري العام والخاص مع إعطاء نماذج من خلال تمارين عامين وتمرينين خاصين مستخدما مكونات الحمل التدريبي في ضوء تخصص رياضة الكاراتيه (كاتا - كوميتيه ) ؟

(ب) مراحل التعلم مع شرح عيوب ومميزات كل مرحلة من هذه المراحل وذكر دور كل من المدرب واللاعب مع إعطاء نماذج من خلال الشرح  
(٥٠ درجة)

السؤال الثاني :

- (أ) تناول من وجهة نظرك كمتخصص أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه وذلك من خلال مفهومه ومن حيث الحمل التدريبي الموجه لتنميته باستخدام شكل تنظيمي (تدريب دائري) وموضحا أيضا أهم طرق التدريب التي تتناسب مع تنمية وتطوير هذا العنصر؟

- (ب) ماهي أهم مميزات المدرب الناجح من وجهة نظرك ؟  
(٤٠ درجة)

السؤال الثالث :

(أ) أذكر المعايير الثلاثة لتقييم مستوي أداء الكاتا مع الشرح؟

(ب) اذكر حالات الإقصاء من مباريات الكاتا (الطرد من المباراة)

(٣٠ درجة)

مع تمنياتي بالتوفيق ،،، (أ.د/ عماد عبدالفتاح السرسى)



الامتحان النظري لمقرر : تدريب رياضة تخصصية (رفع الأثقال) / شعبة : التدريب الرياضي / بنين  
الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعي : ٢٠١٦ : ٢٠١٧ / دور : يونيه

- السؤال الأول :
- ٨٠ درجة
- ٤٠ درجة
- ٤٠ درجة
- ٤٠ درجة
- السؤال الثاني :
- ٤٠ درجة
- بعد العمل الخططي هو الصورة النهائية للأداء الرياضي والتي تظهر بشكل واضح كلما ارتفع مستوى الفريق :
- في ضوء هذه العبارة تناول بالشرح مفهوم و أهمية الإعداد الخططي ، ثم تناول بالشرح تخطيط أو تكتيك المنافسة "Competition tactic" في بطولات رياضة رفع الأثقال مع ذكر مثال

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ...

المادة/تدريب رياضة التخصص(2)بنات)  
الفرقة/الثالثة شعبة تدريب(تخصص كرة سلة)  
الزمن /ثلاث ساعات

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية

امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2017م

\*\*\*\*\*

السؤال الأول :

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة هي الأساس التي يبني عليه أي برنامج تدريبي من خلال ما درست تكلم عنك  
• أهمية المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة  
• اذكر تصنيف للمهارات الأساسية في كرة السلة

الدرجة (30)

السؤال الثاني:-

المهارات الأساسية الهجومية احد اهم المراحل التي يجب الاهتمام بها عند البدء في تعليم ناشئ كرة السلة من خلال ما درست :  
تكلم عن مهارة مسك الكرة واستلام الكرة بالتفصيل

الدرجة (30)

السؤال الثالث:

يعتبر الدفاع في كرة السلة من اهم المراحل التي يجب الاهتمام بها لناشئ كرة السلة من خلال ما درست  
تكلم عن:  
• مهارة وقفه الاستعداد الدفاعية للاعب كرة السلة  
- تعليم الوقفه الدفاعية في كرة السلة

الدرجة (30)

السؤال الرابع: اذكر ما تعرفه عن:

• تعليم المحاوره من الجرى للاعب كرة السلة  
- الخطوات التعليمية لاستلام الكرات المرتده  
- العوامل المؤثرة في دقة التصويب

الدرجة (30)

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق





الفرقة الثالثة - الثالث

الزمن: ٣ ساعات

الدرجة: ١٠ درجات

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميزان لطنطا

إمتحان مادة تدريب رياضه التجمه (ج)

المعهد اليراسى الناف للعلم الجامعى ١٦/١٧/٢٠١٧م

السؤال الأول:

« حقق الاتحاد الدولى لألعاب القوى الريادة فى مجال مكافحة المنشطات منذ عام ١٩٥٨م - حيث أنه أول اتحاد رياضى دولى يحظر تعاطى المنشطات رسمياً. »

أشرح تلك العبارة مع تعريف مكافحة المنشطات وأنواع المنشطات والتأثير السلبية لإستخدام المنشطات فى المجال الرياضى.

السؤال الثانى:

أذكرى المراحل الفنية ومناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مسابقة من المسابقات التى درستها فى تخصص ألعاب القوى ؟

السؤال الثالث:

ماذا تعرف عن:

أ- الإلتقاء فى ألعاب القوى

ب- قانون هاق الحواجز ورمي الرمح

ج- القاموس الرياضى الخاص بألعاب القوى مع ترجمة (١٠) مصطلحات

السؤال الرابع:

« عينت مربية لمسابقات الوثب فى إحدى الأندية » وضح كيف

يمكنك تعليم مبتدئين إحدى مسابقات الوثب بطريقة علمية سليمة.

أظهر تميزاً بالشرح والتوضيح.

جامعه طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

الماده :الإصابات والإسعافات الأولية .  
الفرقه:الثالثة شعبة تدريب (بنين-بنات).  
الزمن : ساعتان . ( لأئحة قديمة )

### إمتحان الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م

إجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول :

- ( ٢٠ ) درجة .
- أذكر الفوائد والتأثيرات الفسيولوجية لكل من ( الكمادات الباردة - الكمادات الساخنة - الحمامات التصادمية ) .
  - أكتب ( الشروط - الواجبات ) الواجب توافرها في المسعف .
  - تكلم عن دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية .
- السؤال الثاني ( ٢٠ ) درجة
- أ- أذكر التعريفات التالية :
- ( الإصابة الرياضية - الكدمات - التقلص العضلي - الإلتواء - التمزق العضلي )

ب- إن ظاهرة التقلصات العضلية التي تحدث في الملاعب أكبر دليل على نقص في معدلات اللياقة البدنية، إشرح هذه العبارة ثم أذكر :-

- أنواع التشنجات العضلية .
- الأسباب التي تؤدي إلى التقلص العضلي .
- أعراضة والإسعافات الأولية الفورية

السؤال الثالث : ( ٢٠ ) درجة

- الإصابة أمر وارد ومتوقع أثناء ممارسة النشاط الرياضي حيث يعتبر مفصل الركبة من أكثر المفاصل تعرضا للإصابة . وضح مع الشرح :-
- التركيب التشريحي لمفصل الركبة موضحا بالرسم .
- وضح وظيفة كل من ( الغضاريف الهلالية - الرباط الصليبي الأمامي - الرباط الصليبي الخلفي )
- ميكانيكة حدوث إصابة الرباط الداخلي لمفصل الركبة موضحا أسبابه ، وأعراضه ،الإسعافات الأولية اللازمة لهذه الإصابة لمنع تضاعف الإصابة .

أطيب تمنياتنا بالنجاح ،



**امتحان مادة سيكولوجية المنافسات الرياضية  
الفرقة الثالثة بين - بنات (تدريب رياضي)**

**اجب عن الأسئلة الآتية:**

**السؤال الأول :**

يكتسب موضوع الدافعية اهتماما متميزا من المعنيين بدراسة الانسان والمتعاملين معه وذلك للارتباط سلوك الفرد بدوافعه .

أ- من خلال العبارة السابقة تكلم بايجاز عن :-

تقسيم الدوافع - وظائف الدافعية - تقسم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

التعرف على الأسباب الدافعة للممارسة الرياضة

ب- عرف كل من :-

الدافع - الحاجة - الباعث - الحافز


**السؤال الثاني :**

أ- من خلال دراستك للتدريب العقلي :

تكلم عن ( مفهوم - فوائد - مميزات - أنواع - مراحل التدريب العقلي )

ب- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح .

**مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق .**

رقم كود المقرر: 32073		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى: 80 درجة		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الفرقة : الثالثة		
التخصص: التدريب الرياضي		
الامتحان النظري لمقرر التحليل الحركي / برنامج : التدريب الرياضي		
امتحان نقل 2017		

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

السؤال الأول :- (20 درجة)

- عرف الميكانيكا وتقسيمتها المختلفة.
- عرف الحركة المنتظمة للجسم.
- عرف السرعة المتوسطة الخطية .
- عرف العجلة المتوسطة الخطية.

السؤال الثاني :- (20 درجة)

أحسب الكرونجرام الخطي للتفصيلات الزمنية لمهارة القفز على الحصان حيث انتهت مرحلة الاقتراب عند الكادر رقم (12) وانتهت مرحلة الارتقاء عند الكادر رقم (16) وانتهت مرحلة الطيران عند الكادر رقم (36) وانتهت مرحلة الهبوط عند الكادر رقم (40) علما بأن سرعة تردد الكاميرا 40 كادر/ث ، مع تمثيله بيانيا.

السؤال الثالث: (40 درجة)

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Bi
150	110	97	83	70	55	41	35	26	18	10	Sx

من خلال الجدول الآتي :

- احسب السرعات المتوسطة الخطية لنقطة مفصل المرفق مع التمثيل بالرسم البياني علما بأن تردد الكاميرا 40 كادر/ث ومقياس الرسم 1:10 .

مع تمنياتي بالتوفيق



اجب عن الأسئلة الآتیة:

السؤال الأول:

- ✓ ما هو برنامج SPSS وفيما يستخدم؟
- ✓ أذكر خطوات تحليل البيانات باستخدام SPSS؟
- ✓ أذكر حقول برنامج SPSS ووظيفة كل منها بالتفصیل؟
- ✓ أذكر الاربع أجزاء الرئيسية لواجهة برنامج SPSS؟

السؤال الثاني:

- ✓ أذكر المقاييس الثلاثة المستخدمة داخل برنامج SPSS؟
- ✓ ما هي الخطوات المتبعة لاستبدال قيمة معينة بقيمة أخرى بأكثر من طريقة؟
- ✓ أذكر كيفية إدخال البيانات المستقلة والمعتمدة داخل برنامج SPSS؟
- ✓ أذكر كيفية إدخال بيانات الجدول المزدوج في برنامج - SPSS مع ذكر مثال؟