



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة إختيار متقدم ١ (تنس أرضى) للفصل الدراسي الأول
للفرقة الرابعة بنين - بنات للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

من خلال دراستك للنشاط الرياضي التخصصي (التنس الأرضي)

أ- إذكر المهارات الأساسية لرياضة التنس الأرضي مع شرح الضربة الأمامية
من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
(عشر درجات)

ب- إذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التنس الأرضي مع شرح
عنصر واحد فقط ؟
(عشر درجات)

السؤال الثاني : (عشرون درجة)

من خلال دراستك للقانون الدولي للتنس الأرضي إذكر ما يلي :
أ- المقاييس الخاصة بكلاً من الملعب - وزن الكرة - وزن المضرب - أنواع
الملاعب - عدد الحكام ؟
(عشر درجات)

ب- التغذية بالنسبة للاعبي التنس الأرضي قبل وأثناء وبعد المباراة ؟
(عشر درجات)

مع تمنياتي بدوام النجاح



الامتحان النظري لمقرر : اختياري متقدم (١) (كرة سلة)
دور : يناير / للعام الجامعي : ٢٠٢٠-٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

"من خلال دراستك تعتبر المهارات الاساسية الهجومية احد اهم المراحل التي يجب اتقانها بشكل متميز للاعب كرة السلة " اذكر المهارات الاساسية مع تناول احدى هذه المهارات موضحا :

- الخطوات التعليمية
- الاخطاء الشائعة
- تدريب للارتقاء بالمهارة

(٢٠ درجات)

السؤال الثالث :

- أ- ارسم ملعب كرة سلة موضحا عليه كافة الابعاد القانونية (١٠ درجات)
- ب- ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات الآتية:
- ١- يمكن أن تنتهي مباريات كرة السلة بالتعادل.
 - ٢- زمن الوقت المستقطع خمس دقائق.
 - ٣- عقوبة الخطأ الفني ثلاث رميات حرة.
 - ٤- زمن فترة الراحة بين الشوطين الاول و الثاني (١٠) دقائق.
 - ٥- طول ملعب كرة السلة (٢٨) متر و عرضه (١٥) متر.
 - ٦- عدد افراد فريق كرة السلة داخل الملعب (٦) لاعبين
 - ٧- عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب (٥) اخطاء في المباراة.
 - ٨- ارتفاع حلقه كرة السله عن الأرض (٤) متر
 - ٩- سمك خطوط الملعب (٥) سم.
 - ١٠- زمن المباراة في كرة السله (٤٥) دقيقة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق،،،

امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (التيرم الأول)

إختباري (1) للعام الجامعي 2021 / 2020 م

أجيب عن الأسئلة الآتية :

(10 درجات)

السؤال الأول :

"يعتبر تكنيك الأداء في مسابقة إطاحة المطرقة من أصعب أنواع التكنيك في مسابقات ألعاب القوى"

- أذكر المراحل الفنية مع شرح مراحلها ؟
- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة إطاحة المطرقة ؟

(10 درجات)

السؤال الثاني :

" لمدرّب ألعاب القوى الناجح مواصفات ثقافية وإنسانية ونفسية كثيرة تعكس حساسية دوره في أداء رسالته "

- وضّح خصائص المدرّب الناجح في نقاط .

(10 درجات)

السؤال الثالث : أكمل ما يأتي

- تتكون المطرقة من ثلاثة أجزاء ؟ ؟ ووزنها للسيدات
- وزنها للرجال ، ووزنها للناشئين الذكور ، ويبلغ طولها
- وقطر دائرتها ، وأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بإطاحة المطرقة ؟

(10 درجات)

السؤال الرابع :

" هناك بعض المشكلات التي تواجهها مسابقات الميدان والمضمار في مصر وقد نتج عن ذلك عدم وصول أي مصري

إلى منصات التتويج الأوليمبية خلال الخمسون عاماً السابقة "

- أذكر بعض المشكلات من خلال دراستك وإطلاعك وتخصصك ووجهة نظرك .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أ.د / غادة محمد عبد الحميد



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

المرحلة:	البكالوريوس	الفرقة:	الرابعة
اسم المادة:	متقدم (1) كاراتيه	زمن الامتحان:	ساعتين
تاريخ الامتحان:	2021/ 03 /9	الدرجة الكلية:	40 درجة

الأسئلة

الدرجة: 5 درجات

السؤال الأول:

أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة.

- ()
()
()
()
()

1. نشأ الكاراتيه في أول ظهور له في اليابان.
2. دخل الكاراتيه إلى مصر سنة 1972.
3. زمن مباراة الكوميتيه للرجال والسيدات (3 دقائق).
4. لون زي الكاراتيه الرسمي اللون الأسود واللون الأبيض.
5. يطلق على الكاتا الأولى اسم (Heian Shodan).

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثاني:

أكمل العبارات التالية.

1. مساحة اللعب القانونية بملعب الكاراتيه
2. مدارس الكاراتيه المعتمدة:
.....
.....
.....
.....
3. ينقسم الكاراتيه إلى:
.....
.....
.....
4. أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكاراتيه:
.....
.....
.....
5. الوقفات الأساسية الأكثر شيوعاً في الكاراتيه:
.....
.....
.....

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثالث:

تناول بالشرح الخطوات التعليمية لمهارة (Shuto – Uke).

الدرجة: 10 درجة

السؤال الرابع:

تناول بالشرح الخطوات الفنية لمهارة (Mawashi – Geri).

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

زمن الامتحان : ساعتان
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة (تخصص)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : متقدم (٢) سباحة - الفرقة الرابعة
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية :

(١٥ درجة)

- السؤال الأول :-

(١٠ درجات)

١ - هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عملية الانتقاء تكلم عنها ؟

(٥ درجات)

٢ - ما هي محددات عملية الانتقاء ؟

(١٥ درجة)

- السؤال الثاني :-

(١٠ درجات)

١- أذكر طرق التدريب في مجال السباحة مع شرح إحداها ؟

(٥ درجات)

٢- تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط . أذكر محتويات الوحدة التدريبية ؟

(١٠ درجات)

- السؤال الثالث :-

- ضع علامة صح أو خطأ مع تصحيح الخطأ

١- أدخل اليابانيون في سباحة الزحف على البطن تغيرات تتفق مع طبع أجسامهم التي تتصف بأنها قصيرة مستديرة ؟

٢- تؤدي سباحة الزحف على البطن بحركات رجلين مقصية وذراعين تماثلية ؟

٣- أول من استخدم سباحة الزحف على البطن هو السباح الأمريكي (جوني) وتتميز طريقته بحركات الذراعين للأمام

وتؤدي الحركة من مفصل الكتف ؟

٤- أول من سبج بطريقة الفراشة هو سباح يدعى (كيا هوا) في مسابقة لسباحة الصدر ؟

٥- نشأت طريقة الفراشة عندما شاهد دكتور (امبرستون) سباح ألمانيا (رادياخر) في إحدى سباقات سباحة

الصدر ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

المادة : التأهيل البدني للاصابات الرياضية .
الفرقة : الرابعة .
الزمن : ساعتان .

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١

أجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : (٢٠) درجة

- ما هية التأهيل البدني
- أذكر اهدافه التأهيل البدني .
- اكتب اسس بناء البرنامج التأهيلي .
- تكلم عن تقسيمات التمرينات التأهيلية .
- تكلم عن مراحل التأهيل البدني .

السؤال الثاني :

أ- اكتب التركيب التشريحي لمفصل الركبة ، ثم اذكر وظيفة (الأربطة الصليبية - الغضاريف الهلالية) . (١٠ درجات)

ب- تكلم عن إصابة التواء مفصل الكاحل من حيث :- (١٠ درجات)

- اسباب حدوث إصابة تمزق اربطة مفصل الكاحل .
- العلامات والاعراض المصاحبة لتلك الاصابة .
- الاسعافات الاولية .
- اكتب ٥ تمارين لتأهيل مفصل الكاحل .

أطيب التمنيات بالنجاح ،

المادة : متقدم (١) كرة طائرة

جامعة طنطا

الزمن : ساعتان

كلية التربية الرياضية

كود المادة : ٤١٠٦

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

تاريخ الأمتحان : ٢٠٢١/٣/٩ م

امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م

للفرقة الرابعة (بنات + بنين) لائحة جديدة

السؤال الأول : (١٥) درجة

"أن المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة هى الحركات التى تحتتم على اللاعب أدائها فى جميع المواقف التى تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج" من خلال هذه العبارة :

أ- أذكر المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة .

ب- تكلم عن إحدى المهارات الأساسية من حيث (الأداء الفنى - الخطوات التعليمية - تدريبان للإرتقاء بالمهارة).

السؤال الثانى : (١٥) درجة

"تعد المتطلبات البدنية الخاصة إحدى الجوانب الضرورية لاتقان المهارات الحركية للوصول إلى الاداء الفنى المطلوب" من خلال العبارة السابقة :

أ- عرف القوة العضلية مع ذكر أنواعها .

ب- العوامل المؤثرة على القوة العضلية .

ج - أذكر تدريبان لتنمية القوة العضلية .

السؤال الثالث : (١٠) درجات

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨ م × ١٠ م ()
- ٢- جميع الخطوط بعرض ٥ سم فى ملعب الكرة الطائرة ()
- ٣- تبعد المنطقة الامامية عن خط المنتصف مسافة ٣ م ()
- ٤- تكون منطقة الأرسال بعرض ٩ م خلف خط النهاية ()
- ٥- ارتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال ٢,٤٣ م ، والنساء ٢,٢٤ م ()
- ٦- يكون محيط الكرة من ٦٥ - ٦٧ سم وزنها ٢٦٠ - ٢٨٠ جم ()
- ٧- رئيس الفريق قبل المباراة يوقع على إستمارة التسجيل ويمثل فريقة فى القرعة ()
- ٨- يفوز بالشوط الفريق الذى يسجل ٢٥ نقطة أولا ويتقدم بفارق نقطتين على الأقل ()
- ٩- يفوز بالمباراة الفريق الذى يفوز بثلاث أشواط ()
- ١٠- فى حالة التعادل ٢-٢ يلعب الشوط الفاصل (الخامس) من ١٥ نقطة ويتقدم بفارق نقطتين ()

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنارات والرياضات الفردية		الفرقة: الرابعة (بنات)
امتحان مادة اختيار متقدم 1 (تايكوندو)		
للعام الجامعي 2020 / 2021 م		

السؤال الأول: 20 درجة

أ - اشرح الاداء الفني للبوذا الثالثة (تاجوك سمجن) مستعينة بالمصطلحات الكورية وموضحة الاتجاهات
ب - تلعب عملية الانتقاء دورا هاما في اختيار أفضل العناصر ناقش في ضوء تلك العبارة وضع: -
5 درجات

- مفهوم الانتقاء موضحة أهميته.
- مراحل الانتقاء.
- محددات الانتقاء في رياضة التايكوندو مع شرح احدهما.

ج - أكمل ما يلي: - 10 درجات

- 1- من الافعال الممنوعة التي تستوجب عقوبة كامجم
- 2- يحق للمدرب طلب مراجعه اعاده الفيديو في حاله وذلك في زمن قدره
- 3- الزمن الكلى للمباراة وفي حالة التعادل يكون هناك جولة رابعة زمنها
- 4- عند اداء اللاعب مهارة (اولجل دوليو تشاجي) ثم يليها مهارة تي تشاجي كم عدد النقاط المحتسبة
- بينما عند اداء مهارة ممتونج جريجى تحتسب
- 5 - من الواجبات التي يقوم بها حكم المباراة

السؤال الثاني: - 10 درجات

أ- لعودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا يستوجب توافر الإجراءات الاحترازية التي يجب اتباعها اثناء التدريب والمنافسة لمراعاة عوامل الامن والسلامة.
- اشرح تلك العبارة موضحة عوامل الامن والسلامة في منطقة المنافسة ولللاعبين والأدوات لضمان حمايتهم
5 درجات

ب - اذكر عناصر اللياقة البدنية للاعب التايكوندو مع شرح أهمها من وجهة نظرك موضحة ذلك بالاختبارات اللازمة.
5 درجات

السؤال الثالث: - 10 درجات

أ - ضع علامة صح (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) امام العبارة الخاطئة: -
5 درجات

- () 1) تتراوح المسافة بين اللاعبين عند بدء المباراة 1.5 متر.
- () 2) لا تؤثر المحددات النفسية في عملية انتقاء الناشئين.
- () 3) من واجبات القضاة في اركان الملعب إيقاف المباراة في أي وقت.
- () 4) التنبؤ بالمستويات المستقبلية للاعبين يعتبر من مراحل الانتقاء.
- () 5) يمكن للاعب الفوز بالمباراة بفارق نقاط 20 نقطة في أي وقت خلال الجولة الأولى ()

ب - ارسم ملعب التايكوندو موضحة عليه
مقاسات الملعب - أماكن الحكام - المسافة بين اللاعبين - المسافة بين اللاعبين والحكم.
5 درجات

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمي : ٤٠ درجة
الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الأول 2020/ 2021



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة اختيار متقدم (١) كرة اليد

أجب عن الأسئلة الآتية:

(٢٠ درجة)

السؤال الأول: أكمل الاجابات الآتية:

- ١- ملعب كرة اليد مستطيل طوله وعرضه والخطوط بسمك
- ٢- منطقة المرمي تبعد مسافة من خط المرمي بينما المنطقة الحرة علي بعد
- ٣- من أنواع الانتقاء ، ،
- ٤- محددات الانتقاء تنقسم إلي ، ، ،
- ٥- من تشكيلات طرق الهجوم في كرة اليد ، ،
- ٦- يبلغ اتساع الهدف ، بينما ارتفاع الهدف
- ٧- من مراحل الانتقاء ، ،

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

أذكر أنواع الهجوم في كرة اليد مع شرح الهجوم الخاطف بالتفصيل ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :

- ١- تعليم - تدريب الناشئين يعتبر عملية تربوية منظمة مبنية علي أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الي أرقى المستويات بالأداء في ضوء هذه العبارة تكلم عن :
 - أ- ارشادات تعليم - تدريب الناشئين ؟
 - ب- التركيز علي أسلوب التنمية الشاملة (النضج الحركي) ؟
 - ج- ذكر المراحل الأساسية في تعليم - تدريب الناشئين في كرة اليد مع توضيح مثال لكل منها؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

الزمن : ساعتين
الدرجة الكلية : (٤٠ درجة)
التاريخ : ٢٠٢١/٣/٩



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب
ج- تكلم عن مراحل الانتقاء

امتحان مقرر: اختيار متقدم (١) (كرة قدم)
لطلاب الفرقة الرابعة بنين - بنات - الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠/٢٠٢١

(١٥ درجات)

السؤال الأول :

عملية الانتقاء في كرة القدم هي التنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب علي نمو وتطوير القدرات بطريقة فعالة تمكن لاعب كرة القدم من تحقيق التقدم المستمر، من خلال تلك العبارة تناول بالشرح ما يلي :

أ- مفهوم الانتقاء وأنواعه؟

ب- أغراض عملية الانتقاء في كرة القدم؟

ج- تكلم عن مراحل الانتقاء في كرة القدم؟

(٢٥ درجات)

السؤال الثاني :

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة رياضة كرة القدم ، وهو الأساس الذي يرتكز عليه الحالة الفنية للاعب طوال الموسم ، في ضوء هذه العبارة أجب عما يلي :

أ. ضع تعريفاً للإعداد البدني للاعب كرة القدم - ثم وضح أنواعه؟

ب. أذكر عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ثم تناول إحداها بالشرح ، مستعيناً بنموذج

تدريبي مع الرسم؟

مع تمنياتنا لكم بالتفويق والنجاح

أ.د/ هاني سعيد



الفرقة : الرابعة (بنين _ بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

امتحان مادة (اختياري متقدم (١) تنس الطاولة)
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي
٢٠٢٠/٢٠٢١ م

(٣٠ درجة)

السؤال الأول:

تتميز رياضة تنس الطاولة بتعدد وتنوع مهاراتها الحركية ما بين المهارات الحركية التمهيدية والمهارات الحركية الأساسية والتي يجب أن يجيدها اللاعب بدرجة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق لاستخدامها في مواقف اللعب المختلفة.

١. وضح أهمية تحركات القدمين للاعب تنس الطاولة مع شرح أنواعها بالتفصيل ؟
٢. ما هي أنواع ضربة الإرسال مع توضيح الشروط القانونية الخاصة لأداء ضربة إرسال سليمة ؟
٣. اذكر كل من طرق التدريب وأنواع المنافسات في رياضة تنس الطاولة ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة - (اجب برقم الفقرة ثم رمز الإجابة (١٥ - ب))

- ١- يجب أن يكون حيز اللعب (ملعب تنس الطاولة) مستطيلاً بمواصفات ؟
أ- ١٤ متر عرض ، ٧ متر طول
ب- ١٤ سم عرض ، ٧ سم طول
ج- ١٤ متر طول ، ٧ متر عرض
٢- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي ؟
أ- ٧٥ متر
ب- ٧٠ سم
ج- ٧٥ سم
٣- يجب أن يكون سطح اللعب مستطيلاً بمواصفات ؟
أ- ٢٧٤ سم عرض ، ١٥٢.٥ سم طول
ب- ٢٧٤ متر طول ، ١٥٢.٥ متر عرض
ج- ٢٧٤ سم طول ، ١٥٢.٥ سم عرض
٤- يجوز أن يكون سطح اللعب من أي مادة ولكن يشترط فيه إذا سقطت عليه كرة قانونية من ارتفاع ٣٠ سم ترتد لمسافة ؟
أ- ٣٠ سم
ب- ٢٣ متر
ج- ٢٣ سم
٥- يجب أن يكون سطح اللعب ذا لون داكن ومعتم ؟ ويرسم على طول جوائفه خط أبيض عرضه ٢ سم يسمى ؟
أ- خط النهاية
ب- خط الجانب
ج- كل ما سبق
٦- يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة على امتداد طولها بارتفاع فوق سطح اللعب ؟
أ- ١٥.٢٥ متر
ب- ١٥.٢٠ سم
ج- ١٥.٢٥ سم
٧- أن يكون الكرة مستديرة الشكل ذات قطر ، ووزن ؟
أ- ٣٨ ملم ، ٢.٥ جرام
ب- ٤٠ ملم ، ٢.٥ جرام
ج- ٤٠ ملم ، ٢.٧ جرام
٨- يجب أن يكون سطح غطاء المضرب أو جسم المضرب إذا كان غير مغطى معتمًا ذا لون أحمر فاتح فيكون الوجه الآخر ؟
أ- أحمر داكن
ب- بدون لون
ج- أسود
٩- يقسم كل ملعب لنصفين متساويين بخط أبيض يسمى خط الوسط ويعتبر جزءاً من أي ملعب أثناء ضربة الإرسال في الزوجي ؟
أ- منتصف الطاولة
ب- النصف الأيسر
ج- النصف الأيمن
١٠- أثناء ضربة الإرسال يجب أن تكون أعلى مستوى سطح اللعب وخلف خط النهاية لملاعب المرسل ؟
أ- يد اللاعب والكرة
ب- يد اللاعب
ج- الكرة



الزمن : ساعتان
التاريخ : 2021/03/09
الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2021/2020
الدرجة الكلية للأختبار : 40 درجة
المرحلة : البكالوريوس

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة مبارزة (الأختيار الأول متقدم 1)
للفرقة الرابعة بنين/ بنات

السؤال الاول :

(20 درجة)

من خلال دراستك لتنظيم وأدارة مباريات المبارزة أحسب من الجدول الآتى :

No	Name	1	2	3	4	5	6	%	V	HS	HR	Def	Rank
1	FRA		1	2	1	2	0						
2	EGY	V5		V3	V2	1	V2						
3	ITA	V4	1		1	1	2						
4	USA	V3	0	V2		V2	V4						
5	ALG	V5	V2	V3	1		2						
6	GER	V4	1	V5	2	V3							
شروط التأكد من صحة النتائج													

- نسبة الانجاز . - عدد مباريات الفوز . - عدد اللمسات الايجابية التى أحرزها اللاعب .
- عدد اللمسات السلبية التى استقبلها اللاعب . - فرق عدد اللمسات . - الترتيب .
- مع مراعاة تطبيق قواعد التأكد من صحة النتائج .

(10 درجات)

السؤال الثانى :

- أ- أذكر مهارات الهجوم البسيط ؟
ب - أذكر مهارات الهجوم المركب ؟

(10 درجات)

السؤال الثالث :

أذكر عناصر اللياقة البدنية للاعبى رياضة المبارزة وتناول أختبار عنصر بدنى بالشرح .

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

إمتحان مادة إختيار متقدم ١ (تنس أرضى) للفصل الدراسي الأول
للفرقة الرابعة بنين - بنات للعام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

من خلال دراستك للنشاط الرياضى التخصصى (التنس الأرضى)

أ- إذكر المهارات الأساسية لرياضة التنس الأرضى مع شرح الضربة الأمامية
من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
(عشر درجات)

ب- إذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى التنس الأرضى مع شرح
عنصر واحد فقط ؟
(عشر درجات)

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

من خلال دراستك للقانون الدولى للتنس الأرضى إذكر ما يلى :
أ- المقاييس الخاصة بكلاً من الملعب - وزن الكرة - وزن المضرب - أنواع
الملاعب - عدد الحكام ؟
(عشر درجات)

ب- التغذية بالنسبة للاعبى التنس الأرضى قبل وأثناء وبعد المباراة ؟
(عشر درجات)

مع تمنياتى بدوام النجاح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة التخصص إختيار متقدم ١ (كرة سرعة) للفصل الدراسي الأول
للفرقة الرابعة (بنين - بنات) للعام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

١- إذكر المميزات فى رياضة كرة السرعة ؟

(عشر درجات)

٢- إذكر المهارات الأساسية فى رياضة كرة السرعة مع شرح وقفة الإستعداد ؟

(عشر درجات)

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

أولاً : تناول بالشرح المواصفات القانونية للملعب فى كرة السرعة ؟

(عشر درجات)

ثانياً : إشرح المواد الآتية من قانون رياضة كرة السرعة :

١- الراحة بين الأشواط .

٢- القرعة .

٣- المنطقة المحايدة .

٤- الإحماء والتسخين .

٥- الفوز بالأشواط .

(عشر درجات)

مع تمنياتى بدوام النجاح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

المرحلة:	البكالوريوس	الفرقة:	الرابعة
اسم المادة:	متقدم (1) كاراتيه	زمن الامتحان:	ساعتين
تاريخ الامتحان:	2021/ 03 /9	الدرجة الكلية:	40 درجة

الأسئلة

الدرجة: 5 درجات

السؤال الأول:

أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة.

- نشأ الكاراتيه في أول ظهور له في اليابان. ()
- دخل الكاراتيه إلى مصر سنة 1972. ()
- زمن مباراة الكوميتيه للرجال والسيدات (3 دقائق). ()
- لون زي الكاراتيه الرسمي اللون الأسود واللون الأبيض. ()
- يطلق على الكاتا الأولى اسم (Heian Shodan). ()

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثاني:

أكمل العبارات التالية.

1. مساحة اللعب القانونية بملعب الكاراتيه

2. مدارس الكاراتيه المعتمدة:

-
-
-
-

3. ينقسم الكاراتيه إلى:

-
-
-

4. أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكاراتيه:

-
-
-

5. الوقفات الأساسية الأكثر شيوعاً في الكاراتيه:

-
-
-

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثالث:

تناول بالشرح الخطوات التعليمية لمهارة (Shuto – Uke).

الدرجة: 10 درجة

السؤال الرابع:

تناول بالشرح الخطوات الفنية لمهارة (Mawashi – Geri).

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (التبرم الأول)

إختباري (1) للعام الجامعي 2021 / 2020 م

أجيب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول :

(10 درجات)

"يعتبر تكتيك الأداء في مسابقة إطاحة المطرقة من أصعب أنواع التكتيك في مسابقات ألعاب القوى"

- أذكرى المراحل الفنية مع شرح مراحلها ؟
- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة إطاحة المطرقة ؟

السؤال الثاني :

(10 درجات)

" لمدرّب ألعاب القوى الناجح مواصفات ثقافية وإنسانية ونفسية كثيرة تعكس حساسية دوره في أداء رسالته "

- وضّح خصائص المدرب الناجح في نقاط .

السؤال الثالث : أكمل ما يأتي

(10 درجات)

تتكون المطرقة من ثلاثة أجزاء ؛ ؛ ووزنها للسيدات ،
ووزنها للرجال ، ووزنها للناشئين الذكور ، ويبلغ طولها ،
وقطر دائرتها ، وأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بإطاحة المطرقة ؛

السؤال الرابع :

(10 درجات)

" هناك بعض المشكلات التي تواجهها مسابقات الميدان والمضمار في مصر وقد نتج عن ذلك عدم وصول أي مصري

إلى منصات التتويج الأوليمبية خلال الخمسون عاماً السابقة "

- أذكرى بعض المشكلات من خلال دراستك وإطلاعك وتخصّصك ووجهة نظرك .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أ.د / غادة محمد عبد الحميد



الامتحان النظري لمقرر: اختياري متقدم (١) (كرة سلة)
دور: يناير / للعام الجامعي: ٢٠٢٠-٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

"من خلال دراستك تعتبر المهارات الاساسية الهجومية احد اهم المراحل التي يجب إتقانها بشكل متميز للاعب كرة السلة " اذكر المهارات الاساسية مع تناول احدي هذه المهارات موضحا :

- الخطوات التعليمية
- الاخطاء الشائعة
- تدريب للارتقاء بالمهارة

(٢٠ درجات)

السؤال الثالث :

- أ- ارسم ملعب كرة سله موضحا عليه كافة الابعاد القانونية (١٠ درجات)
- ب- ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات الآتية:
- ١- يمكن أن تنتهي مباريات كرة السلة بالتعادل.
 - ٢- زمن الوقت المستقطع خمس دقائق.
 - ٣- عقوبة الخطأ الفني ثلاث رميات حرة.
 - ٤- زمن فترة الراحة بين الشوطين الاول و الثاني (١٠) دقائق.
 - ٥- طول ملعب كرة السلة (٢٨) متر و عرضه (١٥) متر.
 - ٦- عدد افراد فريق كرة السله داخل الملعب (٦) لاعبين
 - ٧- عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب (٥) اخطاء في المباراة.
 - ٨- ارتفاع حلقه كرة السله عن الأرض (٤) متر
 - ٩- سمك خطوط الملعب (٥) سم.
 - ١٠- زمن المباراة قى كرة السله (٤٥) دقيقه

مع أطيب التمنيات بالتوفيق،،،



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة اقتصاديات التعليم
للفرقة الرابعة (بنين - بنات)
(لائحة قديمة) للنصف الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١

زمن الامتحان: ساعتان
الدرجة / ٨٠ درجة

(٣٠ درجة)

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: -
عرف الاقتصاد مع شرح مراحل تطور علم الاقتصاد من خلال مدارسها.

(٢٥ درجة)

السؤال الثاني: -

اقتصاديات التعليم هو علم يبحث عن امثل الطرق لاستخدام الموارد التعليمية
ماليا وبشريا وتكنولوجيا من اجل اعداد وتنمية افراد المجتمع وتوفير افضل مستوى
معيشي لأفراد هذا المجتمع.
ناقش هذه العبارة مع شرح مهام اقتصاديات التعليم.

(٢٥ درجة)

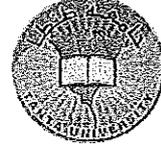
السؤال الثالث:-

تكلم عن مفهوم الاستثمار التربوي واذكر الاجراءات والتوجهات التي تنشدها
الدولة في طريق التنمية الاقتصادية.

ارجو من الله التوفيق،،،



رقم كود المقرر :
زمن الامتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٨٠ درجة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الامتحان النظري للفرقة الرابعة لمقرر : علم التدريب الرياضى ٢

للعام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

اجب على الاسئلة التالية

درجة (٤٠)

السؤال الاول :

يعرف حمل التدريب بانه " جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة". فى ضوء هذه العبارة تكلم بالتفصيل عن حمل التدريب؟

درجة (٤٠)

السؤال الثانى :

تعتبر عناصر اللياقة البدنية ذات أهمية فى كل الأنشطة وربما تكون العامل الحاسم والتي بدونها لا يمكن النجاح فى أداء النشاط. فى ضوء هذه العبارة تكلم بالتفصيل عن عنصر من عناصر اللياقة البدنية؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الجمباز والتمرينات
والتعبير الحركي والعروض الرياضية

الدرجة:	المادة	الزمن : ساعتان
٤٠ درجة	اختيار متقدم (٢) جمباز	الفرقة : الرابعة

السؤال الاول :

تعتبر مهاره الدورة الهوائية الأمامية من اهم المهارات المكونة للجمل الحركية على معظم اجهزه الجمباز الفني الخاصة بالبنين والبنات

- تكلم عن النواحي الفنية لمهاره الدورة الهوائية الأمامية على جهاز الحركات الأرضية
- الخطوات التعليمية الخاصة بالمهارة
- الأجهزة والادوات المساعدة المستخدمة في عمليه التعلم
- المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارة
- اهم الاخطاء الشائعة التي يمكن ان تحدث اثناء اداء المهارة

(١٥ درجة)

السؤال الثاني :

تكلم بالتفصيل عن السمات النفسية الخاصة بلاعبي الجمباز مع شرح احد اهم السمات من وجه نظرك

(١٥ درجة)

السؤال الثالث :

يعتمد وصول اللاعب الي اعلأ المستويات الرياضية في مجال الجمباز الي التكامل بين الحالة البدنية والفنية والنفسية والعقلية للاعب

- اشرح هذه العبارة مع توضيح اهم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الجمباز
- تكلم بالتفصيل عن احد اهم العناصر من وجه نظرك مع وضع تدريب لتنمية هذا العنصر
- الادوات المستخدمة لتنمية هذا العنصر

(١٠ درجات)

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

شرح احد اهم السمات من وجه نظرك

(١٠)

اسم الطالب

اسم المدرس

اسم المدرس

اسم الطالب

زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان المصارعة للفرقة الاولى بنين وبنات

الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

(١٠ درجات)

السؤال الأول :

تعتبر المصارعة من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان على مر العصور حتى وصلت إلى صورتها الحالية وتنوعت مهاراتها وحركاتها ، لذا فقد قامت هيئة التدريب القومية للاتحاد الأمريكي للمصارعة بتقسيم مهارات المصارعة إلى عدد من المهارات الأساسية أذكرها مع شرح ثلاثة منها باستفاضة ..

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية (٥ درجات)

- ١- المصارع يرتدي ما يوه قطعة واحدة من اللون الاحمر أو الأزرق وقد يكون مزيجاً من اللونين ..
- ٢- مباراة المصارعة ٥ دقائق مقسمة على جولتين بين كل منهما ٣٠ ثانية راحة ..
- ٣- يتكون طاقم التحكيم في مباراة المصارعة الرومانية من حكمين وقاضي ورئيس بساط وميقاتي ..
- ٤- تأسس الاتحاد المصري للمصارعة عام ١٩٣٥ م وأقيمت أول بطولة بالأسكندرية ..
- ٥- يعتبر الإنسان البدائي القديم هو أول من استخدم المصارعة أما الفراعنة فهم أول من مارسوها ..

(٥ درجات)

السؤال الثالث :

ارسم بساط المصارعة موضعا عليه المقاييس القانونية والألوان الخاصة به وفقا للقانون الدولي للمصارعة ..

مع تمنياتنا بالنجاح لأبنائنا الطلاب

ف ٤ (بنين، بنات) لائحة عام ٢٠١٤ المعدلة

تاريخ الامتحان الثلاثاء ٢٠٢١/٣/٩

زمن الامتحان ٢ ساعة

كود المادة: (٢١٢)



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة: اختيار متقدم (جودو)

الفصل الأول العام ٢٠٢٠/٢٠٢١ درجة الامتحان: ٤٠ درجة عدد الأوراق: ٢ ورقة (٤ صفحات)

التعليمات:

١. ضرورة الالتزام بالاجابة على الأسئلة المقررة فقط ولن ينظر إلى الاسئلة الزائدة،
٢. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص فى ورقة الاجابة وتصرف ورقة إجابة واحدة لكل طالب.
٣. لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام، المسطرة، أدوات الرسم، الآلات الحاسبة... وغيرها).
٤. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة على التليفون المحمول.

أجب على الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: اختر الاجابة (أ) عندما تكون العبارة صحيحة واختر الاجابة (ب) عندما تكون العبارة خاطئة. (19 درجة)

١. يستخدم اللاعب الوقفة الدفاعية "جيجو تاي" ليدافع بها عند قيام منافسه باستخدام أحد مهارات الرمي.
٢. تؤدى التحية من أعلى من الوقوف فتحاً ثم الانحناء أماماً من الجذع لعمل زاوية حادة بين الجزء الأعلى والأسفل من الجسم.
٣. السقطات "اوكمي" من أهم الأساسيات التى لها دورها فى الارتقاء بمستوى اللاعب وحمائته من الاصابة.
٤. قام "كوزمى" بإنشاء أول مدرسة للجودو وأطلق عليها الكودوكان.
٥. "دوجو" هى الزى الرسمى للاعب الجودو والذي يجب عليه المحافظة على نظافته.
٦. عند الدخول للبساط أو مغادرته لأى سبب لابد من أداء التحية من وضع الوقوف المعروفه بـ "ذا ريه"
٧. التحرك الطبيعى "ايومى اشى" يكون المشى فيه على البساط بشكل طبيعى حيث يتم التبادل بين القدمين اتجاه التحرك.
٨. يقابل اللاعب البساط بيده اليمنى بقوة عند أداء السقطة الأمامية الدائرية اليسرى حتى يستطيع السند بها والوقوف.

جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية



ف ٤ (بنين، بنات) لائحة عام ٢٠١٤ المعدلة

امتحان مادة: اختيار متقدم (جودو)



الفصل الأول العام ٢٠٢٠/٢٠٢١ درجة الامتحان: ٤٠ درجة

تابع/ السؤال الأول

٩. مهارة رمية المقعدة الكبرى "أوجوشي" هي إحدى مهارات مجموعة الرمي بالرجل.
١٠. "تاجي وازا" اللعب من أعلى يشمل فنون الرمي من الوقوف وفنون الرمي بالتضحية.
١١. مهارة رمية الكتف "إيبون سيوناجي" إحدى مهارات مجموعة الرمي بالوسط.
١٢. مرحلة بدء الرمي "تسكوري" يتم تنفيذها مباشرة بعد نجاح المهاجم في مسك بدلة المنافس والتي يتمكن بها من رميه.
١٣. يصطف اللاعبين على بساط الجودو ويكون ترتيبهم على حسب السن وأوزان اللاعبين أمام المدرب أو المعلم.
١٤. تكون مساحة منطقة المباريات في منافسات الجودو بحد أدنى ١٤*١٤ متر و بحد أقصى ١٦*١٦ متر.
١٥. احتساب النقطة "إيبون" من التثبيت الأرضي تكون بسيطرة المهاجم ١٠ ثوان، أو من ١٠ ث إلى أقل من ٢٠ ثانية".
١٦. يسمح للاعب الجودو بارتداء أحذية خفيفة على البساط أثناء التدريب أو منافسات الجودو.
١٧. يوجد نوعين من الوقفة الطبيعية وهما (ميجي شيزن تاي، هيداري شيزن تاي).
١٨. تقسم السقطة الجانبية إلى (ميجي ماى أوكيمي، هيداري ماى أوكيمي).
١٩. يمكن التدرج في تعليم السقطة الجانبية بالتدرج على أربع مراحل هي (وضع الرقود، الجلوس طولا، القرفصاء، ومن الوقوف).

السؤال الثاني: اختر الاجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات (أ،ب،ج،د،هـ) ممّا بين القوسين لكل عبارة. (١٣ درجة)

٢٠. تؤدي السقطة الأمامية ماى أوكيمي بالسقوط على.....
- (أ. الظهر، ب. الجانب الأيمن، ج. الجانب الأيسر، د. كلا الكفين، هـ. الساعد وباطن اليدين)

باقي الأسئلة في صفحة ٣، ٤

ف ٤ (بنين، بنات) لائحة عام ٢٠١٤ المعدلة



امتحان مادة: اختيار متقدم ١ (جودو)

الفصل الأول العام ٢٠٢٠/٢٠٢١ درجة الامتحان: ٤٠ درجة



تابع/ السؤال الثاني:

٢١. في السقطة الخلفية أوشيرو اوكمي يكون الذراعان في نهاية السقطة.....(أ). على البساط

بجوار الجسم بزواوية حادة ، ب. جانباً، ج. عالياً، د. بجوار الجسم بزواوية ٩٠ درجة، هـ. منثبتيان على الحزام).

٢٢. يتكون زى الجودو الكامل للبنين من.....

(أ.الجاكت، ب.البنطلون، ج. الحزام، د. السترة والسروال والحزام، هـ. القميص والقفازان).

٢٣. "كاكى" هي مرحلة.....

(أ. الرمي الحقيقي، ب. بدء الرمي، ج. اخلال التوازن، د. التثبيت الارضى، هـ. الجرى على البساط).

٢٤. مناطق الأمان بين ملاعب الجودو عرضها..... (أ. ٥ متر ، ب. ٤ متر ، ج. ٣ متر ، د. ٢ متر ، هـ. ١ متر).

٢٥. زمن مباراة الجودو للاعبى الدرجة الأولى الأنسات هي وقت حقيقى.

٣ دقائق ، ب. ٤ دقائق ، ج. ٥ دقائق ، د. ٦ دقائق ، هـ. ٧ دقائق).

٢٦. "هاجيمى" تعنى (أ. ايقاف اللعب وزمن المباراة ، ب. بدء الهجوم وزمن

المباراة المحسوب، ج.الحصول على الفوز ، د. ارتكاب خطأ فى اللعب ، هـ. اللعب السلبي).

٢٧. استطاع "جيچور كانو" أن يضع نظاماً لتعلم فنون الجودو وذلك فى شكل خمس وحدات تعليمية بلغ

مجموع مهاراتها فقط تسهيلاً لتعلم الجودو.(أ. خمسون مهارة ، ب. أربعون ،

ج. ثلاثون ، د. عشرون ، هـ. عشرة).

ف ٤ (بنين، بنات) لائحة عام ٢٠١٤ المعدلة

جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية



امتحان مادة: اختيار متقدم (جودو)



الفصل الأول العام ٢٠٢٠/٢٠٢١ درجة الامتحان: ٤٠ درجة

تابع/ السؤال الثاني:

٢٨. يقوم لاعب الجودو باخلال التوازن إمّا بالرفع أو الشد أو الدفع فى اتجاهات متعددة تقسم إلى رئيسة وأخرى فرعية وعددهم

(أ. ٢ اتجاه ، ب. ٤ اتجاهات ، ج. ٦ اتجاهات ، د. ٧ اتجاهات ، هـ. ٨ اتجاهات)

٢٩. تشمل رياضة الجودو على الاوضاع والمهارات الأساسية التى يجب على اللاعب أن يتقنها قبل الدخول على عملية التعليم والتدريب والتي يصل عددها إلىأوضاع ومهارات أساسية.

(أ. اثنتين ، ب. أربعة ، ج. ستة ، د. ثمانية ، هـ. عشر).

٣٠. تقسم فنون اللعب الأرضى "كتامى وازا" إلى عدد..... أنواع من الفنون.

(أ. اثنين ، ب. ثلاثة ، ج. أربعة ، د. خمسة ، هـ. ستة).

٣١. زمن التثبيت "الاوسايكومى" للحصول على النقطة "ايون" هو (أ. ١٠ اثنان ،

ب. ١٥ ثانية ، ج. ٢٠ ثانية ، د. ٢٥ ثانية ، هـ. ٣٠ ثانية).

٣٢. إشارة الحكم عبارة عن رفع أحد ذراعيه عالياً فوق رأسه وباطن الكف للأمام.

(أ. وزارى ، ب. اوسايكومى ، ج. هاجيمى ، د. يوشى ، هـ. ايون)

(٨ درجة)

السؤال الثالث:

أذكر أحد مهارات الرمى فى الجودو موضحا كيفية أداء هذه المهارة، وبعض التمرينات الخاصة

للإرتقاء بها؟

انتهت الأسئلة

أجمل التمنيات بالنجاح والتفوق

لجنة الممتحنين

English

Time: 2 hrs

I-Read The Passage And Answer The Following Questions:

Margarita Suarez dreams of the day when she won't have to carry groceries from her car to her house. That day has come. A growing number of people are shopping the aisles of grocery stores on the Internet.

"I've never done it, but it sounds great," Ms. Suarez said. "It is so hot here in the summer. It's also really cold in the winter. I would love to stay inside and have the groceries come to me."

Of course, people already buy books, do their banking, and shop for gifts on the Internet. But when they need to shop for food, most still get in the car and go to the supermarket. In fact, fewer than 1 million people have bought groceries online. The average American visits a supermarket 2.2 times a week.

Part of the problem is obvious. Many shoppers want to see the food they buy. While they might buy a CD or a book without seeing it, most people don't want to buy produce the same way. They also enjoy going to the supermarket. They like to walk in the aisles, and see what new items are available. Shoppers also worry about spoiled food, large delivery charges, and late deliveries. But all this is slowly changing. Consumers are beginning to find that buying food online saves them time. They are finding that delivery is fast, cheap, and the food is good.

"It was not sure what to expect when I started ordering online", said Michael Koklos. Mr. Koklos started shopping online when he had to work longer hours. "I never had time to shop. It is really easy and convenient to buy over the internet. The vegetables are better than ones I would pick out myself", he added. "And I never have to find a parking space."

While online shopping appeals to a certain group of the people, there will always be some who enjoy shopping for their own groceries.

Mart Lavelle, a shopper in a local grocery store, says she will never shop for groceries online. "I still do not know how to use a computer," she explained.

- 1- Why does Ms. Suarez like the idea of internet grocery shopping?
- 2- Why is food shopping online not as popular as other types of online shopping?
- 3- What kinds of things do people buy on the internet?
- 4- Why did Mr. Koklos start food shopping online?
- 5- Why does he like it?

Choose The Correct Answer

- 1-.....is often the hottest month in summer
(July- the july – winter)
- 2-.....is a hard worker
(They –Students – Joseph)
- 3-Ahmed gave a gift
(they – I – her)
- 4-come to the class late
(He – it – They)
- 5-The bus arrived8:30 AM
(on- at- into)
- 6-Jack climbsthe tree
(down- up – into)
- 7-He repented of his past mistakes
(noun- adjective- adverb)
- 8-The elevator in my sister's apartment moves.....
(slowly- slow- more)

Translate This Passage Into Arabic

Hot Bath for Insomnia. When you cannot sleep, a nice hot bath before bedtime can help you. In one study, nine women with *Insomnia* took a hot bath for one hour before bedtime for two nights. The next week, the same women took a lukewarm bath. The women slept better after the hot baths than after lukewarm ones. *Ginger tea for Nausea* . Ginger can help you feel better if you feel sick to your stomach. It may also prevent motion sickness. Drinking ginger tea is one way to take ginger. To make the tea: use a small piece of fresh ginger. Take the skin off and cut the ginger into little squares. Put these squares in a cup with a little sugar and add boiling water. Let the tea sit for five minutes before drinking.

Best of Luck,

Dr. Asmaa Kashef

رقم كود المقرر :		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 60 درجة		قسم الرياضات المائيه
الفرقة : الرابعه (طرق تدريس) لائحه قديمه		
الامتحان النظري لمقرر : طرق تدريس الرياضات المائيه		

السؤال الأول:

(30 درجة)

من خلال دراستك لماده طرق تدريس الرياضات المائيه
 (أ) تعريف الرياضات المائيه وأنواعها؟
 (ب) اذكر مع الشرح التحليل الفني لسباحه الزحف علي الظهر مع شرح حركات الذراعين بالتفصيل؟

السؤال الثاني:

(10 درجة)

تخير اربعة من الاخطاء الشائعه لسباحه الظهر ووضح كيفية اصلاحها
السؤال الثالث

(20 درجة)

أذكر طرق تعلم المهارات الاساسيه في السباحه ؟ مع شرح احدي الطرق وذكر مميزاتها وعيوبها؟

مع تمنياتنا بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

الفرقة : الرابعة (تدريب، إدارة)

الزمن : (ساعتان)

التاريخ : ٢٠٢١/٣/٧

امتحان مادة التغذية الرياضية "لائحة قديمة"

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

- (أ) عرف علم التغذية الرياضية.
(ب) تكلم عن أسس التغذية السليمة.
(ت) أذكر عناصر الغذاء، ثم اشرح عنصر بالتفصيل من حيث (التركيب- الأهمية- دورها في النشاط الرياضي).

السؤال الثاني: (٤٠ درجة)

(أ) أجب حسب تخصصك:

- ١- تكلم عن أهمية الكرياتين في المجال الرياضي. (تخصص تدريب)
٢- وضح وظائف مشرف التغذية. (تخصص إدارة)

(ب) ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ.

- ١- تتضمن عملية التغذية مرحلتي الهدم والبناء.
- ٢- يجب مراعاة الفروق الفردية عند تخطيط برامج التغذية للرياضيين.
- ٣- فيتامين (B₆) من النوع الذي يذوب في الماء.
- ٤- يعتبر العسل الأبيض من المكملات الغذائية.
- ٥- تدخل الكربوهيدرات، البروتينات والدهون في تركيب أنسجة الجسم.
- ٦- الكربوهيدرات تخزن داخل العضلات والكبد.
- ٧- الحبوب الكاملة من مجموعات الغذاء.
- ٨- تناول الكرياتين كمكمل غذائي مفيد للاعبين رمي عدو ١٠٠ م.
- ٩- فيتامين K مفيد لتنظيف الأنف.
- ١٠- فيتامين A يحافظ على الأغشية المخاطية.

خالص التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة نظم ومشكلات التعليم
للفرقة الرابعة (بنين - بنات)
لإثارة قديمة) للنصف الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١

زمن الامتحان: ساعتان
الدرجة / ٨٠ درجة

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول:- (٣٠ درجة)
تكلم عن مراحل التعليم في اليابان مع شرح هدف كل مرحلة واختصاص عمل المعلم.

السؤال الثاني :- (٥٠ درجة)
هناك العديد من المشكلات التي تواجه مهنة التربية الرياضية والتي تقف حجر عثرة في سبيل توطيد اركان المهنة في مختلف مجالاتها وتخصصاتها وفروعها المختلفة.
ناقش هذه العبارة موضحا اهم المشكلات التي تواجه مجالات التربية الرياضية المختلفة مع شرح ثلاثة منها.

ارجو من الله التوفيق،،،

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي



التاريخ: ٢٠٢١/٣/٧ م
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٨٠ درجة
الفرقة: الرابعة - لائحة قديمة
شعبة : تدريس

الامتحان النظري لمقرر : التوجيه والأرشاد النفسي
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول :-

(٤٠ درجة)

- أ - مفهوم وتعريف التوجيه والأرشاد النفسي .
ب - أهداف ومبادئ التوجيه والأرشاد النفسي .

السؤال الثاني :-

(٤٠ درجة)

تكلم عن طرق الأرشاد النفسي في المجال الرياضي .

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

رقم كود المقرر :		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 60 درجة		قسم الرياضات المائيه
الفرقة : الرابعه (طرق تدريس) لائحه قديمه		
الامتحان النظري لمقرر : طرق تدريس الرياضات المائيه		

(30 درجة)

السؤال الأول:

من خلال دراستك لماده طرق تدريس الرياضات المائيه
 (أ) تعريف الرياضات المائيه وأنواعها؟
 (ب) اذكر مع الشرح التحليل الفني لسباحه الزحف علي الظهر مع شرح حركات الذراعين بالتفصيل؟

(10 درجة)

السؤال الثاني:

تخير اربعة من الاخطاء الشائعه لسباحه الظهر ووضح كيفيه اصلاحها

(20 درجة)

السؤال الثالث

أذكر طرق تعلم المهارات الاساسيه في السباحه ؟ مع شرح احدي الطرق وذكر مميزاتها وعيوبها؟

مع تمنياتنا بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

المادة : التربية الحركية

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٨٠ درجة

الفرقة : الرابعة " تدريس " لائحة قديمة

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى : ٢٠٢١-٢٠٢٠

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول :

" النشاط الحركى للطفل هو النشاط السائد فى حياة طفل ما قبل المدرسة سواء داخل المنزل او خارج المنزل او عند التحاقه بمدارس رياض الاطفال ويسهم بقدر كبير فى مساعدته على النمو العقلى والبنى والاجتماعى وكذلك القدرة على التخيل والابتكار " فى ضوء ذلك وضح :-

أ - ما هو مفهوم التربية الحركية وكيف تعلم الحساب من خلال التربية الحركية للاطفال ؟

ب - ما هي اسس تدعيم الانشطة الحركية ؟

السؤال الثانى :

" الحركة هي النشاط والشكل الاساسى للحياة والتعبير عن الافكار والمشاعر ومضمونها الاستجابة البدنية " فى ضوء ذلك وضح :-

أ - ما هي جوانب الحركة وابعادها ؟

ب - ما هي اهداف الانشطة الحركية ؟

السؤال الثالث :

" ان برامج الانشطة الحركية هي تلك المساحة من مناهج رياض الاطفال والمدرسة الابتدائية التى تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالاداء الحركى " فى ضوء ذلك :-

وضح محتوى برامج الانشطة الحركية ؟

تمت الاسئلة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

المرحلة:	البكالوريوس	الفرقة:	الرابعة
اسم المادة:	تخصص (3) كاراتيه - لائحة قديمة	زمن الامتحان:	3 ساعات
تاريخ الامتحان:	2021/03/16	الدرجة الكلية:	100 درجة

الأسئلة

الدرجة: 25 درجات

السؤال الأول:

اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الكاراتيه مع تناول إحداها بالشرح وكيفية تنميتها؟

الدرجة: 15 درجة

السؤال الثاني:

اشتهرت مدارس الشوتوكان والشيتوريو في مجال الكاراتيه .. أذكر ما يميز تلك المدارس عن غيرها من المدارس؟

الدرجة: 30 درجة

السؤال الثاني:

تناول بالشرح الخطوات التعليمية لمهارة (Heian Shodan).

الدرجة: 30 درجة

السؤال الثالث:

تناول بالشرح الخطوات الفنية لمهارة (Heian Nidan).

انتهت الأسئلة.

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة نظم ومشكلات التعليم
للفرقة الرابعة (بنين - بنات)
(لائحة قديمة) للنصف الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١

زمن الامتحان: ساعتان
الدرجة / ٨٠ درجة

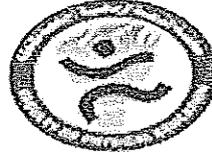
أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول:-
(٣٠ درجة)
تكلم عن مراحل التعليم في اليابان مع شرح هدف كل مرحلة واختصاص عمل المعلم.

السؤال الثاني :-
(٥٠ درجة)
هناك العديد من المشكلات التي تواجه مهنة التربية الرياضية والتي تقف حجر عثرة في سبيل توطيد اركان المهنة في مختلف مجالاتها وتخصصاتها وفروعها المختلفة.
ناقش هذه العبارة موضحا اهم المشكلات التي تواجه مجالات التربية الرياضية المختلفة مع شرح ثلاثة منها.

ارجو من الله التوفيق،،،

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي



التاريخ: ٢٠٢١/٣/٧ م
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٨٠ درجة
الفرقة: الرابعة - لائحة قديمة
شعبة : تدريس

الامتحان النظري لمقرر : التوجيه والارشاد النفسي
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي : ٢٠٢٠ \ ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول :-

(٤٠ درجة)

- أ - مفهوم وتعريف التوجيه والارشاد النفسي .
- ب - أهداف ومبادئ التوجيه والارشاد النفسي .

السؤال الثاني :-

(٤٠ درجة)

تكلم عن طرق الارشاد النفسي في المجال الرياضي .

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

الفرقة : الرابعة (تدريب، إدارة)

الزمن : (ساعتان)

التاريخ : ٢٠٢١/٣/٧

امتحان مادة التغذية الرياضية "لائحة قديمة"

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

- (أ) عرف علم التغذية الرياضية.
(ب) تكلم عن أسس التغذية السليمة.
(ت) أذكر عناصر الغذاء، ثم اشرح عنصر بالتفصيل من حيث (التركيب- الأهمية- دورها في النشاط الرياضي).

السؤال الثاني: (٤٠ درجة)

(أ) أجب حسب تخصصك:

(تخصص تدريب)

١- تكلم عن أهمية الكرياتين في المجال الرياضي.

(تخصص إدارة)

٢- وضح وظائف مشرف التغذية.

(ب) ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ.

- ١- تتضمن عملية التغذية مرحلتي الهدم والبناء.
- ٢- يجب مراعاة الفروق الفردية عند تخطيط برامج التغذية للرياضيين.
- ٣- فيتامين (B₆) من النوع الذي يذوب في الماء.
- ٤- يعتبر العسل الأبيض من المكملات الغذائية.
- ٥- تدخل الكربوهيدرات، البروتينات والدهون في تركيب أنسجة الجسم.
- ٦- الكربوهيدرات تخزن داخل العضلات والكبد.
- ٧- الحبوب الكاملة من مجموعات الغذاء
- ٨- تناول الكرياتين كمكمل غذائي مفيد للاعبين رمي عدو ١٠٠م.
- ٩- فيتامين K مفيد لنزيف الأنف.
- ١٠- فيتامين A يحافظ على الأغشية المخاطية.

خالص التمنيات بالجاح والتوفيق

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

المادة : التنظيم و الادارة
الفرقة : الرابعة لائحة قديمة شعبة عامة

امتحان مقرر التنظيم و الادارة
" الفصل الدراسي الاول " للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٤

اجب عن الاسئلة الاتية :-

السؤال الاول :

اذكر عناصر الادارة مع شرح عنصر التنظيم بالتفصيل ؟

السؤال الثاني :

أ- هناك طرق عديدة لتنظيم و ادارة الانشطة الرياضية اذكرها ؟

ب- اشرح طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ؟

مع تمنياتي بالتوفيق و النجاح



الزمن / ساعتان

جامعه طنطا

الفرقه / الرابعه بنين

كلية التربيه الرياضيه

يوم الثلاثاء 2021/3/16

قسم الرياضات المائيه

الامتحان النظري دور يناير الفرقة الرابعه لائحه قديمه 2021/2020

مادة تدريب تخصص (2)

اجب عن الاسئله التاليه :-

(60 درجه)

السؤال الاول :-

اشرح سباحه الزحف علي البطن من حيث الطفو وضربات الرجلين وضربات
الذراعين والتوافق الكلي

(60 درجه)

السؤال الثاني :-

اشرح الاخطاء الشائعه لضربات الرجلين والذراعين

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق



الزمن: ٣ ساعة
الدرجة الكلية: (١٠٠)
الفرقة: الرابعة شعبية تدريب
(لائحة قديمة)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة تدريب رياضة تقصص (٣) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

الدرجة (٥٠)

السؤال الأول:

أهم ما يميز طريقة اللعب (٤-٤-٢) في كرة القدم هو صلابة الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة الوسط ، وهي تهدف إلى تكوين وتكتل دفاعي قوي في خطي الظهر والوسط من منطقة الثلث الدفاعي لملاعب الفريق . فمن خلال دراستك لهذه الطريقة وضح الآتي:

(١٠ درجات)

أ- متى تستخدم هذه الطريقة؟

(١٠ درجات)

ب- ماهي مهام وواجبات اللاعبين؟

(١٠ درجات)

ج- أذكر عوامل نجاح تلك الطريقة؟

(٢٠ درجة)

د- ماهي الطرق المشتقة من هذه الطريقة؟

الدرجة (٥٠)

السؤال الثاني:

الإعداد النفسي في كرة القدم هو كيفية التعامل مع المهام السيكولوجية للاعب للوصول به إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والإيجابي للاشتراك في المباريات . في ضوء هذه العبارة :

(٢٥ درجة)

أ- أشرح مكونات عملية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم؟

(٢٥ درجة)

ب- أذكر واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق...

أ.د/ هاني سعيد

المادة : الاعلام الرياضى والعلاقات العامة

الفرقة :الرابعة لائحة قديمة (بنين + بنات)

الشعبة :الإدارة الرياضية

الزمن : ساعتان

رقم الكود :

النهاية العظمى : ٨٠ درجة

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الإدارة الرياضية

امتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :- (٢٠ درجة)

فى ضوء ما درست عن العلاقات العامة تكلم بالتفصيل عن تعريف - اهمية - وظائف - الملامح الرئيسية العلاقات العامة.

السؤال الثانى :- (٤٠ درجة)

تكلم بالشرح عن الحديث الصحفى من حيث :

- تعريف الحديث الصحفى .
- اهمية الحديث الصحفى .
- انواع الحديث الصحفى .

السؤال الثالث :- (٢٠ درجة)

" الاتصال تستخدم لتشير الى التفاعل بواسطة العلامات والرموز وتكون الرموز عبارة عن حركة او صور او لغة او اى شئ اخر تعمل كمنبه للسلوك اى ان الاتصال هو نوع من التفاعل الذى يحدث بواسطة الرموز "

- ما هى عناصر الاتصال وتكلم عن واحدة بالتفصيل .
- ماهى انواع الاتصال وتكلم عن واحدة بالتفصيل .

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق



العام الجامعي : 2021/2020 م
مادة: الإصابات والإسعافات
الأولية
الزمن: ساعتان
الدرجة الكلية : 60 درجة
الفرقة: الرابعة لائحة قديمة

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة



في ضوء دراستك لمقرر مادة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية والمفاهيم العامة لها فضلا أجب عن الأسئلة التالية :-

السؤال الأول : (30 درجة)

ا- وضح اشتراطات يجب توافرها في المسعف مع محتويات حقيبة الإسعافات الأولية؟ (10 درجات)

ب - تكلم عن اصابات (الكدمات) من حيث كل من (تعريف الإصابة - أنواعها - أعراضها - الإسعاف الأولي) ؟

(20 درجة)

السؤال الثاني : (30 درجة)

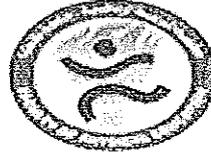
ا. اذكر كل من (تعريف الإصابة الرياضية - أسبابها - تصنيفاتها - مراحلها)؟ (20 درجة)

ب - اذكر مع الشرح المبسط الخطوات الأساسية للإنعاش القلبي الرئوي للرياضيين CPR؟ (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والتجّاح الباهر

قسم علوم الصحة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي



التاريخ: ٢٠٢١/٣/١٤ م
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٨٠ درجة
الفرقة: الرابعة - لائحة قديمة
شعبة: الإدارة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية الشخصية الرياضية
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي : ٢٠٢٠ \ ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول :- (٤٠ درجة)

- أ- عرف كلاً من :- (الشخصية – الدافع – الحاجة – الاتجاه) .
ب- أذكر نظريات الشخصية مع شرح واحدة منها بالتفصيل .

السؤال الثاني :- (٤٠ درجة)

- أذكر مزايا وعيوب المشاركة في اتخاذ القرار .

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

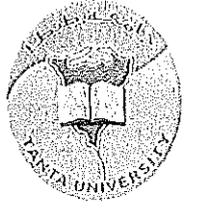


العام الجامعي : 2021/2020 م
مادة: الإصابات والإسعافات
الأولية.
الزمن: ساعتان
الدرجة الكلية : 60 درجة
الفرقة: الرابعة لائحة قديمة

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة



في ضوء دراستك لمقرر مادة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية والمفاهيم العامة لها فضلا أجب عن الأسئلة التالية :-

السؤال الأول : (30 درجة)

ا- وضح اشتراطات يجب توافرها في المسعف مع محتويات حقيبة الإسعافات الأولية؟ (10 درجات)

ب - تكلم عن اصابات (الكدمات) من حيث كل من (تعريف الإصابة - أنواعها - أعراضها - الإسعاف الأولي) ؟

(20 درجة)

السؤال الثاني : (30 درجة)

ا. اذكر كل من (تعريف الإصابة الرياضية - اسبابها - تصنيفاتها - مراحلها)؟ (20 درجة)

ب - اذكر مع الشرح المبسط الخطوات الأساسية للإنعاش القلبي الرئوي للرياضيين CPR؟ (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والتجّاح الباهر

قسم علوم الصحة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



التاريخ: 2021/3/11
الزمن: ساعتان
الدرجة الكلية: 80 درجة

الفرقة: الرابعة (بنين-بنات)
الشعبة: تدريب

إمتحان مادة فسيولوجيا الرياضة (لائحة قديمة)

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

أ) اشرح أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية.

ب) اذكر التغيرات الوظيفية نتيجة التدريب في المرتفعات، وكيفية التغلب على مشكلات التدريب هناك.

السؤال الثاني: (٤٠ درجة)

أ) عرف ما يأتي: لياقة الطاقة – العتبة الفارقة اللاهوائية.

ب) اذكر التغيرات التي تحدث في العضلات الهيكلية نتيجة التدريب الرياضي.

تمنياتنا بالتوفيق

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي



التاريخ: ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م
زمن الامتحان : ساعتان
درجة الامتحان : ٨٠ درجة
الفرقة: الرابعة - لائحة قديمة
شعبة : الإدارة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية الجماعات الرياضية
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي : ٢٠٢٠ \ ٢٠٢١ م

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول :- (٤٠ درجة)

أ - تكلم عن كلا من :-

(الجماعة - الجماعة الرياضية - أنواع الجماعات) .

ب - مراحل بنيان الفريق الرياضي .

السؤال الثاني :- (٤٠ درجة)

أشرح عوامل تماسك الفريق الرياضي .

مع تمنياتنا بالنجاح والتفوق

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٨٠ درجة		قسم الادارة والترويح الرياضي
الفرقة الرابعة - الشعبة الادارة الرياضية " لائحة قديمة "		
امتحان مادة (تحكيم رياضة تخصصية) (١)		
" الفصل الدراسي الاول " للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م		

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

" تعد فنون القتال و العاب الدفاع عن النفس لا تختلف في أسبابها ومفاهيمها وابعادها ، وانما تختلف عن بعضها البعض في طرق التنفيذ وأساليب التطبيق ، وتعد رياضة الكاراتيه أفضل هذه الفنون الرياضية المشابهة " .

" في ضوء هذه العبارة ، وضح بالشرح :-

- مواصفات ملعب الكوميتيه مع التوضيح بالرسم .
- زمن المباريات .
- كيفية تنظيم مسابقات الكوميتيه .
- كيفية بدء و ايقاف وانهاء المباريات .

السؤال الثاني :

تناول بالشرح والتفسير سلطات ومهام كلا من :

- لجنة الحكام .
- رؤساء الأبطة .
- سلطات الحكام .
- مشرفي التسجيل .
- الحكام العاملين .

مع أطيب التمنيات بالنجاح