

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : الاولى (بنين وبنات)
المادة : منازلات (ملاكمة)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٢٠ درجة)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٠) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :-

أ- تكلم عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من حيث
(وصف الاداء - الاخطاء الشائعة)
(٥ درجات)

ب- ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الآتية :
(٥ درجات)
- الحكم هو من يعطى النقاط للملاكمين .
- اول قانون للملاكمة هو قانون جاك بروتون؛ ١٧٣٤ م .
- اثناء التحركات في الملاكمة يجب ان يكون القدمين على خط واحد .
- تستخدم اللكمات المستقيمة في مسافات اللكم القصيرة .
- يعتبر التمايل بالجذع للخلف احد وسائل الدفاع عن اللكمات المستقيمة .

السؤال الثاني :- أ - ماهي الاخطاء والمخالفات القانونية في رياضة الملاكمة. (٥ درجات)

ب- أذكر المواصفات القانونية لكل من : - (٥ درجات)

- عدد مرات الانذار التي يشطب بعدها الملاكم.
- سمك حبل الحلقة .
- عدد القضاة في مباريات الملاكمة .
- مسافة امتداد ارضية الحلقة خارج خط الاحبال (الافريز الخارجي).
- ارتفاع الحبل الرابع عن ارضية الحلقة.

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح.

انتهت الاسئلة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : الاولى (بنين وبنات)
المادة : منازلات (ملاكمة)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٢٠ درجة)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :-

١- تكلم عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من حيث
(وصف الاداء - الاخطاء الشائعة)
(٥ درجات)

ب - ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الآتية :
- الحكم هو من يعطى النقاط للملاكمين .
- اول قانون للملاكمة هو قانون جاك بروتون ١٧٣٤ م .
- اثناء التحركات في الملاكمة يجب ان يكون القدمين على خط واحد .
- تستخدم اللكمات المستقيمة في مسافات اللكم القصيرة .
- يعتبر التمايل بالجذع للخلف احد وسائل الدفاع عن اللكمات المستقيمة .
(٥ درجات)

السؤال الثاني : أ - ماهى الاخطاء والمخالفات القانونية في رياضة الملاكمة . (٥ درجات)

ب- أذكر المواصفات القانونية لكل من : - (٥ درجات)

- عدد مرات الانذار التي يشطب بعدها الملاكم .
- سمك حبل الحلقة .
- عدد القضاة في مباريات الملاكمة .
- مسافة امتداد ارضية الحلقة خارج خط الاحبال (الافريز الخارجى) .
- ارتفاع الحبل الرابع عن ارضية الحلقة .

انتتهت الاسئلة . مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح .

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم : المناهج وطرق التدريس

الزمن : ساعتان

الفرقة : الاولى (بنين- بنات) لائحة جديدة

الدرجة العظمى : ٧٠ درجة

امتحان مادة مدخل وتاريخ التربية الرياضية

الفصل الدراسي الاول ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م

اجب عن الاسئلة التالية :

السؤال الاول :

" يعتبر برنامج التربية الرياضية مجالا خصبا لا يتوفر في اوجه الحياة المدرسية الاخرى لإعداد التلاميذ من جميع النواحي "

في ضوء هذه العبارة تكلم بالتفصيل عن :

أ - اهداف التربية الرياضية ؟

ب - اذكر النقاط التي يجب مراعاتها لتحقيق اهداف التربية الرياضية ؟


ج - العقبات التي تواجه مهنة التربية الرياضية ؟

السؤال الثاني :

أ - استعرض اهم تقسيمات الانشطة الرياضية من وجهة نظر العلماء ؟

ب - تكلم عن التربية الرياضية في (اسبرطة - اثينا) ؟

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

المادة : التمرينات (١)		جامعة طنطا
الفرقة : الأولي (بنين)		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتان		قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي
امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م		

السؤال الأول : (١٥ درجة)

في ضوء دراستك لمقرر التمرينات أذكر ما يلي :

- أغراض التمرينات مع الشرح
- أنواع حبال الوثب ومتطلبات تدريب الوثب بالحبل
- مجالات التمرينات مع شرح إحداها بالتفصيل

السؤال الثاني : (١٥ درجة)

(أ) أكتب ثلاثة تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة مع مراعاة القواعد الصحيحة لكتابة التمرين .

(ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ١- يعتبر وضع النجمة من الأوضاع (الخاصة - الأصلية - المشتقة)
- ٢- من مدارس التمرينات والتي اهتمت بعنصر المرونة في التمرينات (السوفيتية - السويدية - الدنماركية)
- ٣- من أنسب أنواع الحبال لتعلم المهارات الجديدة الحبل المصنوع من (القطن - البلاستيك - المطاط)
- ٤- من الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين وهي مفرودة (لمس الرقبة - الذراعين عاليا - ثبات الوسط)
- ٥- هو صاحب الفضل في انتشار التمرينات السويدية (فردريك يان - هنريك لينج - لسجافت)

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

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

- ١- يعتبر الجنو الأفقي والجلوس على أربع من الأوضاع الأصلية . ()
- ٢- يحتاج الوثب بالحبل لأماكن ذات تجهيزات خاصة . ()
- ٣- تولى قيادة المدرسة الألمانية في التمرينات العالم جوتس موتس . ()
- ٤- الوقوف أثناء عرضا من الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين وهي متقاطعة . ()
- ٥- عند كتابة التمرينات فإن الوضع الابتدائي غالبا لا يكتب . ()
- ٦- من مميزات المدرسة السوفيتية في التمرينات الاهتمام بالعروض الرياضية الجماعية . ()
- ٧- لا يمكن ممارسة التمرينات لعدد كبير في وقت واحد . ()
- ٨- تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص للأنشطة الرياضية المختلفة . ()
- ٩- مجال التدريب في التمرينات يشمل التمرينات بالمؤسسات التعليمية . ()
- ١٠- تصنع حبال السرعة من مادة البلاستيك . ()

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

زمن الامتحان: ساعتان
النهائية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الأول 2020 / 2021



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

امتحان مادة تمرينات (1) بنات

(الأسئلة على وجهي الصفحة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد	
١.	من الوثبات والقفزات التي تؤدي بالارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين أ- الفجوة ب- الحلقة برجل واحدة ج- القرفصاء د- الكوزاك
٢.	٢- تنقسم التمرينات من حيث مادتها إلى: أ- حرة ، أدوات ، أجهزة ب- قوة ، رشاقة ، توازن، تحمل، اطالة ج- خاصة ، عامة ، مستويات
٣.	التمرينات التي يصل فيها الجسم الى مستوى البطولة من قدرة حركية ومهارة فائقة حيث تحتاج إلى جهد خاص وتدريب خاص لنوع البطولة أو المسابقة المراد الاشتراك فيها. أ- البنائية العامة ب- البنائية الخاصة ج- المنافسات د- التعليمية
٤.	يعتبر الرقود فتحا وضع..... أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص د- أصلي + مشتق
٥.	العالم الذي طور رياضة الأيروبيك أ. بيلي بلانكس ب- كينيث كوبر ج- جوزيف بلاتس د- ألبيرتو "بيتو"
٦.	التمرينات بالأدوات هي التمرينات التي يؤديها الفرد باستخدام أدوات يدوية صغيرة وتدخل ضمن المنافسة مثل أدوات أ- الحبل ، الشريط الثعالبى ، الكرة ، الزجاجات الخشبية ، الطوق. ب- العصا ، الفناكيش ، الأعلام ج- المقاعد السويدية ، عقل الحائط الترمبولين الخ
٧.	أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي باليدين هي أ- الشريط والكرة ب- الحبل والصولجان ج- الشريط والكرة د- الطوق والحبل
٨.	يستخدم عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في توقيت واحد. أ- حرف (و) ب- حرف (مع) ج- حرف (ثم) د- حرف (فا)
٩.	يعتبر الجنو الأفقي وضع..... أ- أصلي ب- مشتق ج- خاص د- أصلي + مشتق
١٠.	برنامج لياقة بدنية كولومبي يعتمد على الرقص اللاتيني أ- تمرينات الزومبا ب- تمرينات البيلاتس ج- تمرينات التايبو د- تمرينات الايروبيك
١١.	إذا كان الجزء المراد تحريكه فى وضع الثنى ، فيجب أن تكتب نوع الحركة أ- رفع ب- خفض ج- ثني د- مد
١٢.	الأشكال الثمانية بالحبل نوع من أنواع: أ- الدورانات ب- المرجحات ج- الرمي واللقف د- القفزات الصغيرة

تابع السؤال الأول: الاختيار من متعدد	
١٣.	تكتب كلمة عند أداء نفس الحركة على جانبي الجسم أو في اتجاهين متقابلين على أن يشترط العودة إلى الوضع الابتدائي والثبات فيه قبل بدأ الحركة إلى الجانب الآخر أ- كلمة متبادل ب- كلمة فالتبادل ج- كلمة بالتبادل د- كلمة تبادل
١٤.	خبير في الفنون القتالية ومدرب الايرويكس الغربية الذي طور تمرينات التايبو أ- كينث كوبر ب- بيلي بلانكس ج- جوزيف بلاتس د- ألبيرتو بيريز "بيتو"
١٥.	من المتطلبات الأساسية للتوازنات : المحافظة على الاتزان أثناء الدوران ج- الارتفاع الجيد ب- تؤدي على مشط القدم أو على ركبة واحدة د- لا شيء مما سبق

(١٥ درجة)

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

١.	(وقوف. انثناء) من الأوضاع المشتقة من وضع الوقوف بتحريك الجذع ()
٢.	(وقوف . الوضع أماما) من الأوضاع المشتقة من وضع الوقوف بتحريك الذراعين ()
٣.	يبلغ وزن الشريط حوالي ٣٠٠ جرام ()
٤.	دوران الباسية يعد من الدورانات الكبيرة بالارتكاز ()
٥.	(جلوس . نصف قرفصاء) وضع مشتق من وضع الجثو بتحريك الرجلين ()
٦.	(وقوف.الوضع أماما) وضع مشتق من وضع الوقوف بتحريك الجذع ()
٧.	تمرينات المرونة تهدف لتنمية التوافق العضلي العصبي وتغيير اتجاه الجسم ()
٨.	الكارديو " Cardio" مصطلح يطلق على تمرينات الزومبا ()
٩.	ألبيرتو بيريز "بيتو" هو الكولومبي الذي طور تمرينات الايرويك ()
١٠.	ينكون النداء على التمرين من ثلاث أجزاء هي الوضع الابتدائي، برهة الانتظار، الحكم ()
١١.	تمرينات التحمل هي تمرينات تؤدي بصورة اهتزازية وذلك لتأخر ظهور التعب وسهولة سير الدورة الدموية وتحسن استجابة العضلة ()
١٢.	من الأدوات اللينة والتي تؤدي باستخدام اليدين في التمرينات الحبل والشريط ()
١٣.	الفجوة من الوثبات والقفزات التي تؤدي بالارتقاء على القدمين والهبوط على القدمين ()
١٤.	يعتبر وضع (الرقود . فتحا) وضع أصلي + مشتق ()
١٥.	يبلغ قطر الكرة من 18-20سم ()

السؤال الثالث : اذكر تعريف التمرينات الفنية الإيقاعية ؟ اذكر المجموعات المهارية لأداة الحبل؟ (١٠ درجات)

مع أطيب التمنيات بالنجاح

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : الاولى (بنين وبنات)
المادة : منازلات (ملاكمة)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٢٠ درجة)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :-

أ- تكلم عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من حيث
(وصف الاداء - الأخطاء الشائعة)
(٥ درجات)

ب - ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الآتية :
(٥ درجات)
- الحكم هو من يعطي النقاط للملاكمين .
- اول قانون للملاكمة هو قانون جاك بروتون ١٧٣٤ م .
- اثناء التحركات في الملاكمة يجب ان يكون القدمين على خط واحد .
- تستخدم اللكمات المستقيمة في مسافات اللكم القصيرة .
- يعتبر التمايل بالجذع للخلف احد وسائل الدفاع عن اللكمات المستقيمة .

السؤال الثاني : أ - ماهي الأخطاء والمخالفات القانونية في رياضة الملاكمة . (٥ درجات)

ب- أذكر المواصفات القانونية لكل من :- (٥ درجات)

- عدد مرات الانذار التي يشطب بعدها الملاكم .
- سمك حبل الحلقة .
- عدد القضاة في مباريات الملاكمة .
- مسافة امتداد ارضية الحلقة خارج خط الاحبال (الافريز الخارجي) .
- ارتفاع الحبل الرابع عن ارضية الحلقة .

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح . انتهت الاسئلة .

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى (٢٠٢٠-٢٠٢١) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :-

أ- تكلم عن اللكمة المستقيمة اليسرى للراس من حيث
(وصف الاداء - الأخطاء الشائعة)

ب - ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الآتية :
- الحكم هو من يعطى النقاط للملاكمين .
- اول قانون للملاكمة هو قانون جاك بروتون ١٧٣٤ م .
- اثناء التحركات فى الملاكمة يجب ان يكون القدمين على خط واحد .
- تستخدم اللكمات المستقيمة فى مسافات اللكم القصيرة .
- يعتبر التمايل بالجذع للخلف احد وسائل الدفاع عن اللكمات المستقيمة .

السؤال الثانى :- أ - ماهى الأخطاء والمخالفات القانونية فى رياضة الملاكمة . (٥ درجات)

ب- أذكر المواصفات القانونية لكل من : - (٥ درجات)

- عدد مرات الانذار التى يشطب بعدها الملاكم .
- سمك حبل الحلقة .
- عدد القضاة فى مباريات الملاكمة .
- مسافة امتداد ارضية الحلقة خارج خط الاحبال (الافريز الخارجى) .
- ارتفاع الحبل الرابع عن ارضية الحلقة .

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح .

انتهت الاسئلة .



امتحانات الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

امتحان مسابقات الميدان والمضمار (١)

الفرقة الأولى "بنين - بنات"

اجب عن الأسئلة الآتية :

١٥ درجة

السؤال الأول أكمل ما ياتي :

- يجب ان تكون الجلة الشكل وسطحها ، وتصنع من، ووزنها بالنسبة للسيدات وبالنسبة للرجال، وتدفع من دائرة قطرها
- طول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل ، وعرضه، ويتراوح عرض منطقة الهبوط (الحفرة) منإلى.....، ويجب ان تملأ بـ
- المراحل الفنية لسباق ١٠٠ م عدو تنقسم الى اربع مراحل هي ،.....،.....،.....،.....،.....

١٠ درجات

السؤال الثاني :

- اذكر مسابقات المضمار الاولمبية ؟
- ما المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل مع شرح احدي هذه المراحل ؟

١٥ درجة

السؤال الثالث :

اكتب في النقاط التالية :

- الأخطاء الشائعة لسباق ١٠٠ م عدو .
- المحاولات الفاشلة في مسابقة دفع الجلة
- مسابقات الميدان في العاب القوى

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ حمدي يحيي

أ.د/ غادة عبد الحميد



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن: ٢ ساعة

الدرجة الكلية: (٤٠)

الفرقة: الأولي (بنين - بنات)

امتحان مادة كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة :

الفرقة (١٠)

- (١) تم تشكيل الاتحاد المصري لكرة القدم عام
- أ- ١٩٢٠ ب- ١٩٢١ ج- ١٩٢٢ د- ١٩٢٣
- (٢) تنقسم السرعة الي عدة انواع منها
- أ- القوة العظمي ب- سرعة الحركة ج- التحمل الدوري التنفسي د- المرونة
- (٣) المرحلة الأولى في تعليم مهارات كرة القدم هي
- أ- اكتساب التوافق الجيد للمهارة ب- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة
- ج- مرحلة اثنان وتثبيت المهارة د- مرحلة أداء المهارات المركبة للاعب
- (٤) يمكن تنمية الرشاقة من خلال
- أ- زيادة مرونة المفصل ب- الجري بسرعة قصوى
- ج- انخفاض الحمل التدريبي د- التغيير في إيقاع الأداء
- (٥) اشترك المنتخب المصري في نهائيات كأس العالم عام
- أ- ١٩٩٠ ب- ١٩٩٢ ج- ٢٠١٤ د- ٢٠٠٠
- (٦) الوزن القانوني لكرة القدم هو
- أ- ٥٠٠ جرام ب- ٦٠٠ جرام ج- ٤١٠ جرام د- ٣١٠ جرام
- (٧) ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي
- أ- ٤,٢٢ أمتار ب- ٢,٢٤ متر ج- ٢ متر د- ٢,٤٤ متر
- (٨) الزمن الفعلي لكل شوط في مباراة كرة القدم هو
- أ- ٤٥ دقيقة ب- ٤٥ دقيقة ج- ٩٠ دقيقة د- ٦٠ دقيقة
- (٩) ماهي الإشارة التي يقوم بها حكم كرة القدم التي تدل علي احتساب ركلة حرة غير مباشرة؟



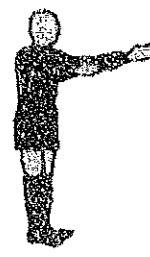
أ-



ب-

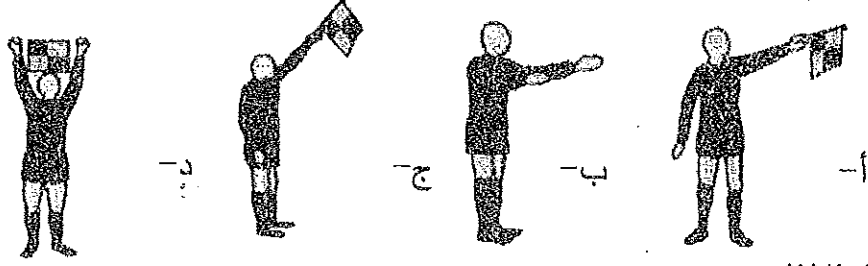


ج-



د-

(١٠) ماهي الإشارة التي تدل علي احتساب الحكم المساعد تسلل علي أحد لاعبي الفريقين؟



الدرجة (١٠)

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- () (١) تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام ١٩٠٤م.
- () (٢) التحمل هو مقدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.
- () (٣) يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة الجسم وزيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب.
- () (٤) تساهم اللياقة البدنية في تنمية الجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- () (٥) تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى هجومية ودفاعية.
- () (٦) محاولة ضرب الخصم ضمن الاخطاء التي يعاقب عليها الحكم بركلة حرة مباشرة.
- () (٧) يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس دون أن تلمس أي لاعب .
- () (٨) شكل ملعب كرة القدم مستطيل وطول خطي المرمى أكبر من خطي التماس.
- () (٩) تبعد نقطة الجزاء عن خط المرمى مسافة ١١ متر .
- () (١٠) عدد جميع اللاعبين داخل الملعب أثناء المباراة ١١ لاعب.

الدرجة (١٠)

السؤال الثالث :

يهدف الإعداد المهارى في كرة القدم إلي إكساب اللاعب المهارات الأساسية وإتقانها والتي يتأسس عليها الوصول للمستويات الرياضية العليا.
في ضوء هذه العبارة أذكر المهارات الأساسية في كرة القدم ثم تناول إحداها بالشرح.

الدرجة (١٠)

السؤال الرابع :


تسببت جائحة فيروس كورونا في التأثير علي الرياضة بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة ، مما دعا الاتحاد الدولي لكرة القدم لوضع بعض الارشادات الفنية والادارية لمواجهة تلك الجائحة اثناء ممارسة النشاط في كرة القدم في ضوء هذه العبارة تكلم عن:

أ- ماهي الاجراءات الاحترازية التي يتم اتخاذها قبل ، واثناء ، وبعد المباريات؟

ب- ماهي الاجراءات الاحترازية الموسمي بها في حالة وجود نتيجة ايجابية لاحد اللاعبين؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق...

أ.د/ هاني سعيد

الفرقة : الاولى (بنين- بنات)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : ٧٠ درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة علم النفس الرياضي الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١

اجب عن الأسئلة الآتية :

(٤٠ درجة)

السؤال الأول :

ضع علامة (صح) و(خطأ)

- ١- اختلاف نوع الدوافع لدي الافراد يؤثر علي سلوك الافراد نحو الرياضة. ()
- ٢- المكافآت المادية من أهم الدوافع الداخلية الرياضية . ()
- ٣- تعدد الدوافع الداخلية والخارجية من اهم أنواع الدوافع الرياضية . ()
- ٤- البواعث هي تغيير في السلوك نتيجة استثارة الأهداف الداخلية . ()
- ٥- تنسب نظرية التحليل النفسي ال العالم ماسلو. ()
- ٦- قسم ماسلو الدوافع الي خمس نماذج إنسانية شهيرة . ()
- ٧- تتعدد الدوافع الرياضية فمنها الدوافع الفطرية والمكتسبة . ()
- ٨- ينتج السلوك الرياضي عن دافع واحد او عدة دوافع متداخلة. ()

(٣٠ درجة)

السؤال الثاني :

" الشخصية هي التنظيم الدينامي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفس جسمية التي تملئ علي الفرد الطابع الخاص في السلوك والتفكير "

- اكتب بالتفصيل عن اهم ما يميز الشخصية الرياضية من سمات .
- في ضوء دراستك للجماعات الرياضية تكلم بالتفصيل عن اهم المراحل التي يمر بها تكوين الفريق الرياضي .

مع اطيب تمنيات النجاح ،،،



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة والترويح الرياضي

الدرجة من ٧٠	المادة : مدخل في الترويح الرياضي	الزمن : ساعتان
الفرقة : الأولى (بنين ، بنات) لائحة جديدة دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م		

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : من (٢٥ درجة) ، تكلم من ما يلي :

١. الترويح الرياضي : من حيث (التعريف ، الأهداف ، أنواع الأنشطة الترويحية الرياضية) .
٢. الترويح الخلوي : من حيث (المفهوم ، الأهداف ، المناشط) .

السؤال الثاني : من (١٥ درجة) اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١. تعد (تربية الطيور والحيوانات ، أشغال الخشب والجلد ، الرحلات) من مناشط الترويح الفني .
٢. المستوى الثالث من مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (المشاركة العاطفية ، المشاركة الإيجابية ، المشاركة السلبية) .
٣. (الترويح الرياضي ، الترويح الاجتماعي ، الترويح العلاجي) يهدف إلى المساعدة في علاج المرضى وتأهيلهم .
٤. من مناشط الترويح المائي (التعبير الحركي ، التصوير ، التجديف) .
٥. من المميزات النفسية للترويح (التحرر من القلق والتوتر ، تكوين صداقات ، اكتساب المعارف) .

السؤال الثالث : من (٣٠ درجة)

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

١. الترويح الثقافي لا يهدف إلى اكتساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم .
 ٢. الترويح التجاري هو استمتاع الفرد بمناشط أوقات الفراغ بدون مقابل مبلغ من المال يدفعه للمشاركة في تلك المناشط .
 ٣. الترويح الاجتماعي ينمي التذوق الجمالي وتوطيد العلاقات .
 ٤. من الوظائف الأساسية لوقت الفراغ تطوير الشخصية والعمل .
 ٥. الأسرة هي البيئة الاجتماعية الثانية التي يبدأ فيها الطفل ويتعرف على نفسه وعلى الآخرين .
 ٦. من خصائص الترويح الهادفة والاختيارية والتفرقة .
 ٧. مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني Recreation .
 ٨. من الأهداف التربوية للترويح في المدارس اكتشاف المواهب .
 ٩. يعد ارتفاع أسعار تعليم مناشط الترويح المائي من المعوقات .
 ١٠. تعد أنشطة الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح .
- مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



رقم كود المقرر :
زمن الامتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٧٠ درجة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة
الرياضية الرياضية

الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي
الفرقة الأولى (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول/ للعام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١

اجب على الاسئلة التالية

السؤال الأول
درجة (٢٥)
ان العملية التدريبية تخطط على أسس ومبادئ علمية والتي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. أذكر الأسس العلمية للتدريب الرياضي؟ مع شرح إحداها بالتفصيل؟

السؤال الثاني
درجة (٢٥)
المدرب الجيد هو الذي يستطيع أن يخطط برنامج التدريب بطريقة علمية سليمة بحيث يختار التمرينات المناسبة التي تتلاءم مع مقدرة لاعبيه. في ضوء هذه العبارة تكلم عن مكونات حمل التدريب؟ وكيفية تقويم الحمل؟

السؤال الثالث
درجة (٢٠)
تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بالقدرات البدنية وتعتبر هي النظام المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل الى الهدف من التدريب. في ضوء هذه العبارة أذكر طرق التدريب المختلفة مع شرح احداها بالتفصيل؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح