

المرحلة: دبلوم (تدريب رياضي)
زمن الامتحان: 3 ساعات
النهاية العظمى: 70 درجة
التاريخ: 2026 / 6 / 21



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا

امتحان مقرر مدخل التدريب الرياضي

للعام الجامعي 2025 / 2026

اجب عن الأسئلة التالية:

اذكر مبادئ التدريب الرياضي مع شرح ٣ منهم. (15 درجة)

تكلم عن مراحل إعداد الخطة السنوية مع شرح نموذج لوحدة تدريبية يومية. (25 رجة)

اذكر طرق التدريب مع شرح ٢ منهم. (15 درجة)

عرف كل من: التدريب الرياضي، والإعداد البدني، وحمل التدريب، والقوة، والسرعة،

والتحمل. (15 درجة)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

الدراسات العليا

دبلومة التدريب الرياضي

امتحان مادة الاسس الحركية للتدريب الرياضي

السؤال الاول

ناقش الأسس الحركية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث.

السؤال الثاني

حلل العوامل المؤثرة في اكتساب وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

السؤال الثالث

ناقش مفهوم التوافق الحركي وأهميته في التدريب الرياضي.

جامعة طنطا		رقم كود المقرر:
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان: ساعتان
الدراسات العليا		النهاية العظمى: ٧٠ درجة
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		دبلوم "تدريب رياضي"
الامتحان النظري لمقرر: أسس انتقاء الناشئين		
٢٠٢٦\٧\٤		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥\٢٠٢٦		

اجب عن سؤالين فقط من الاسئلة التالية:

السؤال الاول: اختر الإجابة الصحيحة (٢٠ درجة)
 1. عملية اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، بهدف الوصول بهم إلى المستويات العالية في هذا النشاط، تُعرف بـ...

- (أ) التوجيه الرياضي
 (ب) الانتقاء الرياضي-
 (ج) التدريب الرياضي
 2. من أهم أهداف عملية الانتقاء الرياضي هو...

- (أ) زيادة عدد اللاعبين في الفرق
 (ب) التعرف المبكر على المواهب الرياضية
 (ج) زيادة مدة التدريب اليومي
 3. تعتبر عملية الانتقاء الرياضي عملية...

- (أ) عشوائية تعتمد على الحظ
 (ب) علمية ومنهجية
 (ج) ثابتة لا تتغير
 4. أي من التالي يُعتبر من المحددات البيولوجية (الجسمية) في عملية الانتقاء؟

- (أ) الدافعية والثقة بالنفس
 (ب) القياسات الأنثروبومترية (الطول والوزن)
 (ج) الذكاء الاجتماعي
 5. المرحلة الأولى من مراحل الانتقاء الرياضي هي مرحلة...

- (أ) الانتقاء التأهيلي
 (ب) الانتقاء الخاص
 (ج) الانتقاء المبدئي
 6. تهدف عملية الانتقاء إلى توجيه الناشئ إلى النشاط الرياضي الذي يتناسب مع...

دبلوم تدريب رياضي		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ٣ ساعات		قسم علم النفس الرياضي
		مرحلة الدراسات العليا

امتحان مادة " سيكولوجية التدريب الرياضي "
للعام الجامعي ٢٠٢٥م/٢٠٢٦م

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

(٤٠ درجة)

" إن التدريب الرياضي الحديث لم يعد يقتصر على الإعداد البدني والمهارى فقط ، بل أصبح عملية تربوية ونفسية متكاملة " .
فى ضوء ما سبق اشرح ما يلى :

- أ- مفهوم التدريب الرياضي والمكونات الأساسية له ؟
- ب- الخصائص النفسية للتدريب وللمدرب الرياضي ؟
- ج- مفهوم القيادة فى المجال الرياضي ؟
- د- أنواع القيادة فى المجال الرياضي ؟

السؤال الثانى :

(٣٠ درجة)

" إن الإعداد النفسى عملية مستمرة تهدف إلى إعداد شخصية الرياضي إعداداً متكاملاً لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة " .
فى ضوء ما سبق تكلم عن ما يلى :

- أ- الإعداد النفسى قصير المدى ؟
- ب- العوامل المؤثرة فى تحقيق أهداف الإعداد النفسى للرياضيين ؟
- ج- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ؟
- د- أبعاد المنافسات الرياضية ؟

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ،،،

المرحلة: دبلوم (تدريب رياضي)
زمن الامتحان: 3 ساعات
النهاية العظمى: 70 درجة
التاريخ: 2026 / 6 / 30



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا

امتحان مقرر التدريب الرياضي كمهنة للعام الجامعي 2025 / 2026

اجب عن الاسئلة التالية:

- اذكر مبادئ التدريب الرياضي، مع شرح اثنين فقط. (15 درجة)
- تكلم عن حمل التدريب الرياضي. (15 درجة)
- ما هي الاسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي مع وضع نموذج لوحدة تدريبية في مجال تخصصك. (20 درجة)
- تكلم عن الاجهزة والادوات الحديثة في مجال تخصصك. (20 درجة)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،

 كلية علوم الرياضة	70 درجة 1 ورقة الأحد 28 - 06 - 2026 3 ساعات	درجة الامتحان عدد اوراق الامتحان تاريخ الامتحان مدة الامتحان	2025-2026 علوم الصحة دبلوم عام التدليك الرياضي	العام الدراسي القسم العلمي المرحلة الدراسية اسم المقرر	 جامعة طنطا
--	--	---	---	---	---

اجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول: 25 درجة

حلل أهمية التدليك الرياضي في المجالين الرياضي، موضحة دوره في تحسين الحالة البدنية والنفسية للاعب، وتأثيره على الجهاز العصبي والعضلات والدورة الدموية، مع عرض أهم الطرق التطبيقية المستخدمة في التدليك الرياضي.

السؤال الثاني: 25 درجة

ناقش ضوابط استخدام التدليك الرياضي في مراحل الإعداد والمنافسة والاستشفاء، موضحة متى يكون التدليك منشطاً ومتى يكون مهدئاً، وكيف تختلف طريقة تطبيقه قبل المنافسة وبعدها، مع بيان حدود تأثيره على الأداء الرياضي.

السؤال الثالث: 20 درجة

اشرح التطبيقات العملية للتدليك الرياضي، موضحة الفروق بين استخدامه في الألعاب الفردية والجماعية، وأشكال التدليك الذاتي والمائي، ودور كل من اللاعب والمدرب والأخصائي في تطبيقه بصورة آمنة، مع توضيح الحالات التي يمنع فيها استخدام التدليك.

انتهت الأسئلة

مع اطيب الامنيات دائماً بالتوفيق

ا.د / محمد نصار

أجب عن الاسئلة الاتية:-

السؤال الاول :

(1) ضع برنامج تأهيل متكامل للاعب أصيب بقطع فى الرباط الصليبي الامامى لمفصل الركبة فى كرة القدم .

(2) تكلم عن كيفية استخدام الذكاء الاصطناعى و التكنولوجيا الحديثة فى مجال التأهيل الرياضى و الوقاية من الاصابات.

(3) اذكر فقط

- أ- الفرق التأهيل الوظيفى و التأهيل التطبيقى فى المجال الرياضى .
- ب - مراحل التأهيل الرياضى .
- ج - أهداف التأهيل الرياضى .
- د - المبادئ الأساسية للتأهيل الرياضى .
- هـ التأثيرات الفسيولوجية له .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق..،،

أ.د / عبد الحليم مصطفى عكاشة

زمن الامتحان: ثلاث ساعات
الدرجة الكلية: ٧٠ درجة
الفرقة: دبلوم أصابات رياضية
التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢١ م



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية
الدراسات العليا

الامتحان النظري مادة مدخل الإصابات الرياضية

السؤال الأول: (٣٠ درجة).

- ١- تعريف الأصابة والأعراض العامة للاصابة .
- ٢- مراحل الأصابة وطرق الوقاية من الأصابة .
- ٣- أنواع الانقباضات العضلية والاسباب العامة للأصابة .
- ٤- تكلم عن تقسيم التمرينات التأهيلية مع ذكر مميزاتها وعيوبها .

السؤال الثاني: (٢٠ درجة).

في ضوء دراستك لمقرر الاصابات الرياضية ، تناول أحد الإصابات الشائعة بالشرح التفصيلي .

السؤال الثالث: (٢٠ درجة).

استناداً إلى الأسس العلمية المتقدمة والحديثة في مجال تقييم الإصابات الرياضية، يرجى التطرق الى مجموعه من الأجهزة الحديثة المستخدمة في هذا المجال، مع تقديم تحليل شامل لجهاز واحد منها، موضحاً الأسس التي يقوم عليها هذه الأجهزة و شرح آلية عملها تفصيلاً وطريقة استخدامها وعيوبها ومميزاتها .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،

تاريخ الامتحان 4 / 7 / 2026 م
مدة الامتحان : 3 ساعات

جامعه طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية
الدراسات العليا

درجة الامتحان : 70 درجة

امتحان ماده التغذية الرياضية (دبلوم الإصابات الرياضية)

للعام الجامعي 2025 - 2026 م

40 درجة

السؤال الاول :

تُعد الصحة الغذائية من الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الإنسان وتحقيق جودة حياة أفضل، إذ يؤثر الغذاء بشكل مباشر في النمو والتطور والقدرة على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة. ومع التغيرات المتسارعة في أنماط الحياة والعادات الغذائية، أصبح الاهتمام بالتغذية السليمة ضرورة ملحة للمحافظة على صحة أفراد المجتمع والارتقاء بمستوى الوعي الصحي لديهم. لذلك تبرز أهمية دراسة القضايا المرتبطة بالتغذية لما لها من تأثير كبير على الفرد والمجتمع على حد سواء.

،،ناقش العبارة بالتفصيل مع ذكر المشكلات المرتبطة بالتغذية في المجتمع ومناقشة مشكله من حيث ذلك بالتفصيل والوصول إلى حلول لها.

30 درجة

السؤال الثاني :

- ناقش أهمية التغذية الرياضية في تحسين الأداء البدني للرياضيين، مع توضيح دور العناصر الغذائية الأساسية قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

التاريخ : 2026/6/23
الزمن : 3 ساعات
مادة الإسعافات الأولية

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية

إمتحان الإسعافات الأولية لمرحلة الدبلومة في المواد الصحية

السؤال الأول :

تكلم بالتفصيل عن عملية الإنعاش القلبي الرئوي لشخص بالغ تعرض لتوقف مفاجئ في عضلة القلب والتنفس ، مع توضيح معدل الضغوطات وكيفية دمجها مع التنفس الصناعي .

السؤال الثاني :

يعتبر خلع مفصل الكتف من الإصابات الأكثر شيوعاً في الوسط الرياضي نتيجة سقوط أو اصطدام بالمنافس ، تكلم عن التركيب التشريحي لمفصل الكتف ووضح الخطوات الصحيحة والأمنة التي يجب إتباعها لإسعافه ، وما يجب تجنبه في هذه الحالات .

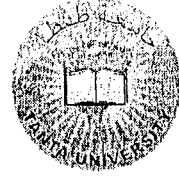
السؤال الثالث :

إذا تواجدت في موقع حادث ووجدت أربعة مصابين في وقت واحد يعانون من (نزيف نتيجة قطع جلدي - فقدان وعي - كسر مغلق في الساق - بلع لسان - خلع في مفصل الكاحل) حدد بالترتيب من له الأولوية القصوي في الإسعاف الأولي ، مع توضيح سبب اختيارك علمياً وطبياً .

السؤال الرابع :

من خلال دراستك ومجال عملك ، تحدث عن كيفية توظيف التقنيات والمستحدثات والتكنولوجيا المعاصرة في مجال الإسعافات الأولية في تسريع عمليات الإنقاذ والحفاظ على حياة الأفراد قبل وصول الجهات المختصة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والتميز



المادة: طرق البحث في الإدارة الرياضية
الزمن: 3 ساعات
الدرجة: 70

جامعه طنطا
كلية علوم الرياضه
قسم الإدارة الرياضية

مرحلة الدراسات العليا
دبلوم ادارة المؤسسات
الإختبار التحريري للعام الجامعي
2026/2025

في عصر تتسارع فيه وتيرة المعرفة وتتزايد فيه التحديات العلمية، أصبح البحث العلمي القوة المحركة للتقدم والتطوير، والجسر الذي يربط بين الفكر والتطبيق، فهو ليس مجرد جمع للمعلومات أو وصف للظواهر، بل هي عملية منظمة تستهدف إكتشاف الحقائق وتفسير العلاقات وتقديم الحلول للمشكلات وفق أسس علمية راسخة، ومن ثم تبرز أهمية البحث العلمي كركيزة أساسية لبناء المعرفة وتحقيق التنمية المستدامة في شتى المجالات في ضوء الفقرة السابقة. أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (30 درجة) اذكر مع الشرح:

- تعريف البحث العلمي
- أهداف البحث العلمي
- خصائص البحث العلمي
- أساسيات البحث العلمي

السؤال الثاني: (20 درجة)

- وضح أهم مصادر الحصول على المشكله البحثية في مجال الإدارة الرياضية؟

السؤال الثالث: (20 درجة)

- أذكر مع الشرح...خطوات البحث العلمي ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق،،،

المادة : مدخل الاعلام الرياضى
الفرقة :دبلوم إدارة مؤسسات
الشعبة :الإدارة الرياضية
الزمن : ساعتان
رقم الكود :00000000

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية

امتحان الدراسات العليا للعام الجامعى 2026/ 2027

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :-

الإعلام يُعدّ واحدًا من أهم أدوات التأثير والتغيير في المجتمعات الحديثة. ومع التطور المتسارع في وسائل الاتصال، أصبح الإعلام الرياضي فرعًا متخصصًا له تأثير بالغ في تشكيل وعي الجماهير وتنمية الحركة الرياضية. سنتناول في هذا البحث تعريف الإعلام والإعلام الرياضي، أهميتهما، المبادئ، الخصائص، العناصر، الأهداف، الأشكال، الاتجاهات الحديثة، الأدوار، والخدمات والتحديات التي يواجهها الإعلام الرياضي.

تكلم عن مفهوم الإعلام الرياضى / أهمية الإعلام الرياضى / مبادئ الإعلام الرياضى / أنماط (الأعلام الرياضى)

السؤال الثانى :-

-- عرف الإعلام الرقمي.

-- اذكر ثلاث خصائص للإعلام الرقمي.

-- ما أهمية التفاعل المباشر في الإعلام الرقمي؟

-- كيف يؤثر الإعلام الرقمي على فئة الشباب؟

-- ما أبرز التحديات المرتبطة بالإعلام الرقمي؟

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق ،



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضية
الدراسات العليا
قسم الادارة الرياضية

أجب عن السؤالين التاليين :
السؤال الاول : (٣٠) درجة :

١- ماهية الإدارة الرياضية وأهدافها وعناصرها في المجال الرياضي؟

٢- الفرق بين مفهوم الإدارة الرياضية كمهنة ومفهوم المهنة فى الرياضة مع ذكر مثال لكل منهما

٣- ما الكفايات المطلوبة للممارس المهني في الادارة الرياضية ؟

السؤال الثاني: (٤٠) درجة :

تُعرف إدارة الأزمات الرياضية بأنها عملية إدارية منظمة تهدف إلى التنبؤ بالأزمات المحتملة والإستعداد لمواجهتها من خلال التخطيط العلمي وتنسيق الجهود والإمكانات المتاحة أثناء وقوع الازمة ، ثم تقييم النتائج واستخلاص الدروس المستفادة لمنع تكرارها مستقبلاً
تناول بالشرح ما يلي :

١- ماهية إدارة الأزمات الرياضية ؟

٢- أنواع الازمات فى المجال الرياضى .

٣- دور القيادة المهنية في ادارة الأزمات الرياضية .

٤- نماذج تطبيقية لإدارة الازمات فى المجال الرياضى .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،،،،،،