

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية علوم الرياضة
النهاية العظمى: ٧٠ درجة		الدراسات العليا
الفرقة الاولى ماجستير "تدريب رياضي"		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الامتحان النظري لمقرر: دراسة متقدمة في التدريب الرياضي		
٢٠٢٦\٢٠٢٥		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥\٢٠٢٦		

اجب عن سوالين فقط من الاسئلة التالية:

(٣٥ درجة)

السؤال الاول:

- ١- كيف يوازن المدرب بين مكونات الحمل (الشدة، الحجم، الكثافة) ومبادئ التدرج والراحة الإيجابية لتحقيق التكيف وتجنب ظاهرة الحمل الزائد؟
- ٢- صمم نموذجاً لدورة حمل أسبوعية للاعب رياضية نحتاج سرعة وتحمل (مثل كرة القدم)، موضحاً توزيع درجات الحمل وطرق ضبطه لتحقيق التوازن بين الإجهاد والاستشفاء.

(٣٥ درجة)

السؤال الثاني:

- ١- كيف يميز العاملون في المجال الرياضي بين أخطاء القياس النظامية والعشوائية، وما إجراءات ضمان موضوعية الاختبارات وثباتها وصدقها؟
- ٢- صمم بطارية اختبارات مقترحة (مهارة وفسولوجية) للانتقاء الأولي في رياضة الكاراتيه أو الملاكمة، مع بيان كيف تُدمج بيانات الأجهزة الرقمية (مثل Firstbeat) مع الاختبارات التقليدية.

(٣٥ درجة)

السؤال الثالث:

- ١- اشرح كيف تفسر التكييفات المتكاملة للجهاز الدوري والتنفسي والعضلي ارتفاع $VO_2 \max$ لدى المدربين، وما دور نظم إنتاج الطاقة الثلاثة في الأداء القصير مقابل الطويل؟
- ٢- كيف يوظف المدرب مفاهيم المضخة العضلية والجهاز الليمفاوي والهرمونات لتصميم برامج استشفاء نشط للاعب النخبة في الألعاب القتالية أو الرياضات الجماعية، مع ذكر أمثلة تطبيقية؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المناهج وطرق التدريس
الدراسات العليا

امتحان مادة دراسة متقدمة في تدريس التربية الرياضية لطلاب
الفرقة الأولى ماجستير للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

السؤال الأول:

(٣٠ درجة)

التدريس الفعال فلسفة تربوية تركز على عمليات التعلم أكثر من التركيز على نتائج التعلم وتؤكد على إيجابية المتعلم في الموقف التعليمي من خلال ممارسة الأنشطة التي تتوافر بها عناصر التدريس الفعال.

في ضوء دراستك للتدريس الفعال اشرح ما يلي:

- دور المعلم في التدريس الفعال.
- خصائص وأسس التدريس الفعال.
- مفهوم التدريس الفعال وابعاده.

السؤال الثاني:

(٢٠ درجة)

استراتيجية التدريس هي مزج بين طرق التدريس وأساليب التدريس التي يستخدمها المعلم لتحقيق الأهداف التربوية والسلوكية للمتعلمين لتحقيق نواتج التعلم.

في ضوء العبارة السابقة تكلم عن:

- الفرق بين استراتيجية التدريس وطريقة التدريس واسلوب التدريس موضحا العلاقة بينهم.
- معايير اختيار استراتيجية التدريس .

السؤال الثالث:

(٢٠ درجة)

استخدام أساليب التدريس الحديثة في درس التربية الرياضية تجعل العملية التعليمية ممتعة أكثر وذات كفاءة أعلى، ولها تأثيرها على سير العملية التعليمية.

تناول بالشرح احد أساليب التدريس الحديثة مع عمل نموذج في مجال تخصصك.

أرجو من الله التوفيق

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضية

قسم الإدارة الرياضية

المادة : دراسة متقدمة فى الإدارة الرياضية .

الفرقة : أولى ماجستير (إدارة رياضية) .

الزمن : ثلاث ساعات .

النهاية العظمى : ٧٠ درجة .

امتحان العام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : الدرجة = ٣٥

يُسهّم أسلوب الإدارة بالمشاركة فى نشر الشعور بالانتماء للمؤسسة الرياضية وفى تنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد ويجعلهم أكثر التزاماً بتحقيق أهداف المؤسسة نتيجة لمشاركتهم فى وضع تلك الأهداف ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :

- ١- مفهوم وتعريف المشاركة ، وشروط تحقيق المشاركة الفعالة .
- ٢- مفهوم وتعريف وأهمية الإدارة بالمشاركة .
- ٣- عناصرها الإدارة بالمشاركة ، والشروط اللازمة لنجاحها .
- ٤- إيجابيات وسلبيات تطبيق الإدارة بالمشاركة .

- السؤال الثانى : الدرجة = ٣٥

تعتمد إدارة الأزمات الرياضية على دراسة أنواع الأزمات الرياضية وأسبابها وكيفية تشخيصها لاستخلاص النتائج الواقعية ومن ثم منع حدوثها أو السيطرة عليها بكفاءة وفعالية فور حدوثها لتجنب آثارها السلبية ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :

- ١- تعريف الأزمة ، وأنواع الأزمات الرياضية .
- ٢- أسباب حدوث الأزمات الرياضية ، وأساليب معالجتها .
- ٣- تعريف ، وأهداف ، ومكونات الإنذار المبكر .
- ٤- أهمية نظم الإنذار المبكر ، ومعايير نجاحها وفشلها .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

أ.د / عمرو الشحي



قسم علوم الصحة الرياضية

مادة : دراسة متقدمة في الصحة الرياضية (أولى ماجستير) يوم : السبت الموافق : ٢٠٢٦ / ٧ / ٤

أجب عن سؤالين فقط من الأسئلة الآتية :

- ١- تكلم عن تطبيقات الذكاء الاصطناعي والأجهزة والأدوات الحديثة في مجال الصحة الرياضية ؟
- ٢- تكلم عن دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الأمراض المزمنة ؟
- ٣- تكلم عن الصحة الرياضية ودورها في تحسين مستوى جودة الحياة والوقاية من الأمراض ؟
- ٤- تكلم عن التغذية الرياضية وأهميتها في المجال الرياضي ودورها في الوقاية في تحسين مستوى الأداء الرياضي ؟
- ٥- تكلم عن المكملات الغذائية والفيتامينات والمشتروبات الرياضية في المجال الرياضي ؟

بالتوفيق والنجاح ...

التاريخ ٢٠٢٦/٧/٤		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ثلاث ساعات		قسم علم النفس الرياضي الدراسات العليا

امتحان ماده (دراسه متقدمه فى علم النفس الرياضى) للعام الجامعى ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

الفرقه الاولى (ماجستير علم النفس الرياضى)

اجب عن الاسئله الاتيه:

السؤال الأول:

أن التحكم الذاتى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية اتخاذ القرار لدى المدربين وخاصة فى الرياضات التى تتسم بالسرعة والقوة ، فالتدريب الرياضى الحديث يتطلب من المدرب معالجة كم هائل من المعلومات فى وقت قصير ولا يتم ذلك بدقة إلا إذا امتلك المدرب سيطرة ذاتية تمنع التشويش الناتج عن القلق أو استثارة الجمهور من خلال ما درسته فى هذا الموضوع تكلم بالتفصيل عن (التحكم الذاتى) فى المجال الرياضى

السؤال الثانى:

_تكلم عن الانفعالات فى المجال الرياضى.

_وضح تعريف الذكاء الاصطناعى.

_علاقه الذكاء الاصطناعى بالتدريب الرياضى.

انتهت الاسئله

امتحان الفرقة الأولى
ماجستير ترويح رياضي
الزمن ثلاث ساعات
أسم المادة : دراسة متقدمة في الترويح الرياضي
٢٠٢٦ / ٢٠٢٥



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الادارة والترويح الرياضي

قم بالإجابة على الأسئلة التالية

السؤال الأول : (٢٥ درجة)

أشرح بالتفصيل الترويح المستدام في ظل التغيرات البيئية ؟

السؤال الثاني: (٢٥ درجة)

وضح تطبيقات الترويح المستدام للأطفال؟

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

تكلم عن المستحدث التكنولوجي في الترويح الرياضي ؟

مع تمنياتي بالتوفيق

ا.م.د\ محمد الخواجة



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

التاريخ 2026/7/4
ثلاث ساعات

مادة التحليل الحركي (2)
(الفرقة الاولى) مرحلة الماجستير
العام الجامعي 2026 / 2025

أجب عن السؤالين الآتيين:

السؤال الأول: (35 درجة)

شهدت السنوات الأخيرة تطورًا كبيرًا في استخدام التكنولوجيا في مجال التحليل الحركي، مما ساهم في تحسين الأداء الرياضي وتقليل الإصابات وتطوير البرامج التدريبية في ضوء العبارة السابقة، اشرح ما يلي:

- 1- مفهوم التحليل الحركي وأهميته في المجال الرياضي.
- 2- أنواع نظم التحليل الحركي المختلفة مع توضيح خصائص كل نوع.
- 3- مكونات نظم التحليل الحركي ودور كل مكون في عملية التحليل.

السؤال الثاني: (35 درجة)

أصبحت أنظمة تسجيل الحركة (Motion Analysis Systems) من أهم الأدوات العلمية المستخدمة في دراسة الأداء الحركي وتقييمه في المجالات الرياضية والطبية والتأهيلية في ضوء العبارة السابقة، ناقش ما يلي:

- 1- المقصود بأنظمة تسجيل الحركة (Motion Analysis Systems).
- 2- الأهداف الرئيسية لاستخدام أنظمة تسجيل الحركة في المجال الرياضي.
- 3- تصنيف وأنواع أنظمة تسجيل الحركة مع ذكر مميزات وعيوب كل نوع.
- 4- خطوات تطبيق نظام تسجيل الحركة بداية من جمع البيانات وحتى تفسير النتائج.
- 5- أهمية توظيف نتائج التحليل الحركي في تحسين الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات.

مع أطيب الأمنيات بالتقدم ومزيدا من النميز

 كلية علوم الرياضة	درجة 70 1 ورقة الأحد 2026-6-28 3 ساعات	درجة الامتحان عدد أوراق الامتحان تاريخ الامتحان مدة الامتحان	2025-2026 علوم الصحة اولي - ماجستير المنشطات المحرمة دوليا في الرياضة	العام الدراسي القسم العلمي المرحلة الدراسية اسم المقرر	 جامعة طنطا
---	---	---	--	---	---

اجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول: 25 درجة

حلل مفهوم المنشطات المحرمة دوليًا في المجال الرياضي من حيث تعريفاتها المختلفة وتطورها التاريخي، موضحًا دور المنظمات الدولية والمحلية والإقليمية في مكافحة المنشطات، وآليات الكشف عنها، مع الاستعانة بأمثلة من القضايا العالمية والمحلية.

السؤال الثاني: 25 درجة

ناقش أنواع وتصنيفات المنشطات الرياضية موضحًا آلية تأثير كل نوع على الأداء الرياضي وأجهزة الجسم المختلفة، مع بيان المخاطر الصحية والنفسية والمرضية بعيدة المدى الناتجة عن استخدامها، خاصة التأثيرات القلبية والكبدية، والهرمونية، والعصبية، والأیضية.

السؤال الثالث: 20 درجة

تناول القضايا الحديثة المرتبطة بمكافحة المنشطات، موضحًا مفهوم التعديل الجيني وخطورته، وعلاقة المكملات الغذائية بالمنشطات ومتى تصبح محظورة، ودور الجواز البيولوجي في الكشف غير المباشر عن التلاعب الرياضي، مع بيان التحديات العلمية والأخلاقية والقانونية المرتبطة بهذه القضايا.

انتهت الأسئلة

مع اطيب الامنيات دائما بالتوفيق

ا.د / محمد نصار

الفرقة : الاولى ماجستير (علم النفس الرياضى)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : 3 ساعات		قسم علم النفس الرياضى

امتحان مادة سيكولوجية الشخصية الرياضية للعام الجامعى 2025- 2026

اجب عن الأسئلة الآتية :

1- اكتب بالتفصيل كل ما تعرفه عن الشخصية الرياضية مع شرح نظرية الانماط.
(50 درجة)

2- اشرح بالتفصيل نظرية فرويد مع شرح العمليات الدفاعية للانا.
(20 درجة)

مع اطيب تمنيات النجاح ،،،

امتحان التقويم في الترويح الرياضي
الفرقة الاولى ماجستير ترويح رياضي
الزمن ثلاثة ساعات



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الترويح الرياضي

امتحانات العام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

امتحان مادة التقويم في الترويح الرياضي
الفرقة الاولى ماجستير " ترويح رياضي "

اجب عن الأسئلة التالية.

السؤال الأول :

٣٥ درجة

اذكر مفهوم التقويم وانواعه واهميته وخطواته ووسائله ؟

السؤال الثاني :

٢٥ درجة

الذكر مراحل التقويم وخصائصه ووظائفه ومستوياته واساليبه ؟

مع أطيب التمنيات

أستاذ المادة

أ.د/ علية خير الله

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

الدراسات العليا

قسم علوم الحركة

امتحان مادة تطبيقات في علم الحركة

اولى ماجستير

السؤال الاول :

ناقش تطبيقات علم الحركة في تحسين الأداء الرياضي.

السؤال الثاني :

فسر العلاقة بين قوانين نيوتن وعلاقتها بالأداء الحركي ، مع إعطاء أمثلة تطبيقية من الأنشطة الرياضية المختلفة.

التاريخ ٢٠٢٦/٦/٢٥		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ثلاث ساعات		قسم علم النفس الرياضي الدراسات العليا

امتحان مادة (تطبيقات علم النفس الرياضي) للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م الفرقة

الأولى (ماجستير علم النفس الرياضي)

اجب عن الاسئلة الآتية:

السؤال الأول:

"يرى هيمان (١٩٩٣) أن الاختصاصي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكلوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات، بالإضافة الى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية والتي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الاداء لديهم"

من خلال دراستك لهذا الموضوع تكلم بالتفصيل عن الاختصاصي النفسي الرياضي

السؤال الثاني:

يعتبر الحافز من أهم العوامل المساعدة في التقدم بمستوى اللاعب من خلال هذه العبارة وضح استراتيجيات التحفيز لدى الرياضيين؟

انتهت الاسئلة



الامتحان النظري لمقرر : الفرقة الاولى ماجستير تدريب رياضي (الاسس العلمية لتدريب الناشئين)
العام الجامعي : ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م

السؤال الأول : الدرجة الكلية (٤٠ درجة)

"من خلال دراستك لماده الاسس العلمية لتدريب الناشئين تكلم عن النقاط الآتية بالتفصيل:-

تعتبر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالنشاط التخصصي احد اهم اركان تطوير هذا النشاط من خلال ما درست
- اذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتخصص مع تناول احدها بالشرح بالتفصيل

السؤال الثاني : الدرجة الكلية (٣٠ درجة)

"الاختبار هو احد اهم اساليب تقييم مستوى ما وصل اليه اللاعب من فورمه سواء كانت بدنيه او مهاريه او نفسيه او اى متطلب للنشاط الممارس من خلال ما درست

- اذكر بالشرح ثلاث اختبارات بدنيه بالتفصيل ترتبط بالنشاط التخصصي
- اذكر بالشرح ثلاث اختبارات مهاريه بالتفصيل ترتبط بالنشاط التخصصي

مع أطيب التمنيات بالتوفيق،،،

أ.د/ أحمد سلامة

المادة: مناهج التربية الرياضية
الفرقة : اولى ماجستير
الزمن : ثلاث ساعات

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
دراسات عليا
قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مقرر مناهج التربية الرياضية للعام 2026/2025 م

السؤال الاول:

تعتبر المناهج علما لة اهمية في حياة الفرد معلما او متعلما فهي تساهم مساهمة فعالة في بناء شخصية المتعلم وتشكيل فكرة.
من هذا المنطلق اذكر انواع المناهج مع شرح أحداها بالتفصيل ؟

السؤال الثاني :

تكلم بالتفصيل في الموضوعات التالية :-

- مجالات استخدام الذكاء الاصطناعي في مناهج التربية الرياضية ؟
- اهمية الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية ؟
- مميزات استخدام الذكاء الاصطناعي ؟
- عيوب استخدام الذكاء الاصطناعي ؟

مع اطيب الامنيات بالتوفيق



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضية
الدراسات العليا
قسم الرياضيات

اجب عن السؤالين التاليين :

تُعد نقابة المهن الرياضية هيئة مهنية مستقلة تهدف إلى تنظيم ورعاية العاملين في المجال الرياضي بمصر ، بما في ذلك المدربين ، الحكام ، الإداريين ، وأخصائي التأهيل والعلاج الرياضي ، وتُعتبر أيضاً الجهة الرسمية المسؤولة عن حماية حقوق الأعضاء ، وتطوير مستواهم المهني ، وتعزيز دور الرياضة في المجتمع في ضوء دراستك للائحة نقابة المهن الرياضية (عرف نقابة المهن الرياضية موضحاً أهدافها ، ، تشكيل مجلس إدارتها ، شروط الترشيح لعضوية مجلس الإدارة ، اختصاصات الجمعية العمومية ؟

كُلِّفَ بإعداد ورقة دراسية حول اللائحة الخاصة برعاية شباب الجامعة والتي تهدف إلى توفير المناخ المناسب للممارسة الأنشطة الطلابية المختلفة

تناول بالشرح ما طرحته من فكر علمي في هذه الورقة الدراسية ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق,,,,,,,,,,,,,



الوقت: 3 ساعات
التاريخ: 2026/6/30

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا



الفرقة: الأولى ماجستير (مواد صحية)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان مقرر "دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة" للعام الجامعي 2025 - 2026

(20 درجة)

السؤال الاول:

تعد فسيولوجيا الرياضة أحد العلوم الأساسية التي أسهمت في تطوير الأداء الرياضي الحديث. في ضوء ذلك:
"ناقش مفهوم فسيولوجيا الرياضة، وأهدافها، وأهميتها في مجالات التدريب الرياضي، والانتقاء الرياضي، وتقنين الأحمال التدريبية، مع توضيح دورها في الارتقاء بالمستوى الرياضي".

(20 درجات)

السؤال الثاني:

تختلف أنظمة إنتاج الطاقة من حيث خصائصها ومساهماتها في الأنشطة الرياضية المختلفة،
"حلل أنظمة إنتاج الطاقة الثلاثة (النظام الفوسفاتي ATP-PC، نظام حامض اللاكتيك، والنظام الهوائي) من حيث آلية العمل، ومصادر الطاقة، ومدة الاستمرار، والعوامل المؤثرة في كفاءتها، ثم وضح كيفية توظيف هذه الأنظمة في تخطيط وتوجيه البرامج التدريبية لمختلف الأنشطة الرياضية".

(30 درجات)

السؤال الثالث:

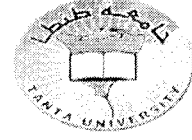
اختر جهازين فقط من أجهزة الجسم (الجهاز العصبي - الجهاز العضلي - الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز الهرموني)، ثم:
"اشرح التركيب والوظائف الفسيولوجية لكل جهاز، والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي، ودور كل منهما في تحسين الأداء الرياضي والإنجاز".

تمنيتي بالتوفيق ☺ ☺



الوقت: 3 ساعات
التاريخ: 2026/6/30

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا



الفرقة: الأولى ماجستير (مواد صحية)
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان مقرر "دراسة متقدمة فى فسيولوجيا الرياضة" للعام الجامعي 2025 - 2026

(20 درجة)

السؤال الاول:

تعد فسيولوجيا الرياضة أحد العلوم الأساسية التي أسهمت في تطوير الأداء الرياضي الحديث. في ضوء ذلك:
"ناقش مفهوم فسيولوجيا الرياضة، وأهدافها، وأهميتها في مجالات التدريب الرياضي، والانتقاء الرياضي، وتقنين الأحمال التدريبية، مع توضيح دورها في الارتقاء بالمستوى الرياضي."

(20 درجات)

السؤال الثاني:

تختلف أنظمة إنتاج الطاقة من حيث خصائصها ومساهماتها في الأنشطة الرياضية المختلفة،
"حلل أنظمة إنتاج الطاقة الثلاثة (النظام الفوسفاتي ATP-PC، نظام حامض اللاكتيك، والنظام الهوائي) من حيث آلية العمل، ومصادر الطاقة، ومدة الاستمرار، والعوامل المؤثرة في كفاءتها، ثم وضح كيفية توظيف هذه الأنظمة في تخطيط وتوجيه البرامج التدريبية لمختلف الأنشطة الرياضية."

(30 درجات)

السؤال الثالث:

اختر جهازين فقط من أجهزة الجسم (الجهاز العصبي – الجهاز العضلي – الجهاز الدوري – الجهاز التنفسي – الجهاز الهرموني)، ثم:
"اشرح التركيب والوظائف الفسيولوجية لكل جهاز، والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي، ودور كل منهما في تحسين الأداء الرياضي والإنجاز."

تمنيتي بالتوفيق ☺ ☺

المادة : فسيولوجيا التدريب الرياضي
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى ماجستير تدريب رياضي
العام : 2025 - 2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

- (B) انخفاض في القدرة على الأداء البدني أو الحفاظ على شدة معينة.
(C) زيادة في معدل ضربات القلب.
10. ما هي إحدى الأسباب الفسيولوجية للتعب المركزي؟
(A) تراكم الجليكوجين في العضلات.
(B) انخفاض كفاءة الجهاز العصبي المركزي في إرسال الإشارات.
(C) زيادة الأكسجين في الدم.
11. ما هو التكيف الفسيولوجي الرئيسي للجهاز القلبي مع التدريب المنتظم؟
(A) صغر حجم القلب.
(B) زيادة حجم الضربة وانخفاض معدل النبض في الراحة.
(C) زيادة سمك جدران الأذين الأيمن فقط.
12. ما هو التكيف الفسيولوجي للجهاز التنفسي مع التدريب؟
(A) تقليل سعة الرئة.
(B) زيادة كفاءة استخدام الأكسجين وتقوية عضلات التنفس.
(C) تقليل معدل التنفس في الراحة بشكل ضار.
13. كيف يختلف الحمل الفسيولوجي في "الرياضات الجماعية" (مثل كرة القدم) عن الفردية؟
(A) الحمل ثابت ومطول.
(B) الحمل متقطع وعالي الشدة يتخلله فترات تعافي.
(C) يعتمد بالكامل على النظام الهوائي.
14. ما هو الهدف الفسيولوجي من "تدريب التخصص"؟
(A) تطوير جميع الصفات البدنية بالتساوي.
(B) التكيف مع المتطلبات الفسيولوجية المحددة للعبة أو المسابقة.
(C) زيادة الوزن بشكل عام.
15. في مرحلة المراهقة، متى يصل الفرد إلى ذروة القوة العضلية تقريباً؟
(A) قبل سن البلوغ.
(B) بعد اكتمال النضج الهيكلي والهرموني (أواخر المراهقة).
(C) في سن العاشرة.
16. ما هي "ساركوبينيا" (Sarcopenia) في فسيولوجيا كبار السن؟
(A) زيادة مرونة المفاصل.
(B) فقدان التدريجي لكثافة وعضلات المرتبط بالتقدم في العمر.
(C) زيادة كثافة العظام.
17. ما هو الخطر الفسيولوجي الرئيسي من التدريب الخاطئ على "صفائح النمو" عند الأطفال؟
(A) زيادة الطول بشكل مفرط.
(B) تلف صفائح النمو مما قد يوقف أو يشوه نمو العظام.
(C) زيادة كثافة العظام.
18. ما هي إحدى الأخطاء الشائعة في تطبيقات فسيولوجيا الرياضة؟

رقم كود المقرر:
زمن الامتحان: ٣ ساعات.
النهاية العظمى: ٧٠ درجة.
الفرقة: أولى ماجستير.
تخصص: مناهج وطرق تدريس.



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المناهج وطرق تدريس
التربية البدنية
الدراسات العليا

الامتحان النظري لمقرر التربية الرياضية المقارنة

للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦م

السؤال الأول: (٢٠ درجة)

"تشكل التربية الرياضية المقارنة فرعاً أكاديمياً مهماً يركز على دراسة وتحليل أنظمة التربية الرياضية في مختلف الدول، بهدف فهم الاختلافات والتشابهات واستخلاص الدروس لتحسين المناهج والممارسات المحلية" .. في ضوء دراستك لمقرر التربية المقارنة تناول بالشرح الموجز ما يلي:

- تعريف التربية المقارنة.
- مراحل تطور التربية المقارنة.
- أهمية دراسة التربية المقارنة.
- أهداف التربية المقارنة.

السؤال الثاني: (٢٠ درجة)

- أذكر أنواع مناهج البحث في مجال التربية الرياضية المقارنة.
- أذكر خطوات البحث المقارن (حسب جورج بيرادي).
- وضح بإيجاز مجالات الدراسة في التربية المقارنة.
- وضح بإيجاز القوى والعوامل المؤثرة في النظم التعليمية.

السؤال الثالث: (٣٠ درجة)

في ضوء دراستك لأنظمة التعليم وإعداد المعلم في بعض الدول.. تناول النظام التعليمي ونظام إعداد المعلم بإحدى تلك الدول.. وكيفية الاستفادة منه بجمهورية مصر العربية.

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،

المادة : الاعلام الرياضى والعلاقات العامة
الفرقة : أولى ماجستير
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 :-

إن التكامل بين العالم الرقمي والإدارة الرياضية يمثل اليوم أحد المداخل الرئيسية لتحقيق التميز المؤسسي والتنافسية على المستويات المحلية والدولية. فالعالم الرقمي يسهم في رفع كفاءة العمل الإداري من خلال توفير البيانات، وتحليل التوجهات الجماهيرية، ودعم اتخاذ القرار، فضلاً عن دوره في تسويق الفعاليات الرياضية، وتوسيع قاعدة المتابعين، وتطوير العلاقة بين النادي أو المؤسسة الرياضية والمجتمع .

1. عرف كلاً من: (أ) الإعلام الرقمي، (ب) الرقمنة الإعلامية، موضحاً العلاقة بين المفهومين.
2. صنف أنواع الإعلام الرقمي مع تقديم مثال تطبيقي لكل نوع في المجال الرياضي .
- 3 كيف يؤثر الإعلام الرقمي بشكل إيجابي وسلبي على (أ) الفرد،(ب) المجتمع،(ج) المؤسسة الرياضية؟ استشهد بأمثلة من واقع الرياضة.

السؤال الثانى :-

العلاقات العامة من أهداف المؤسسة الرياضية وأوجه نشاطها ومحاربة الشائعات التي من شأنها إلحاق الضرر بهذا النشاط ؛ وشرح سياسية المؤسسة الرياضية لجمهور العاملين والمتعاملين معها (الداخلي والخارجي) ؛ والعمل علي كسب تأييد وثقة الرأي العام عن طريق تزويده بالمعلومات والبيانات والحقائق الصحيحة عن المشروعات والخدمات التي تؤديها المؤسسة الرياضية .

1. عرف العلاقات العامة من خلال ربط تعريفين مختلفين وردا في البحث وناقش خصائص العلاقات العامة الخمس . وتكلم عن وظائف العلاقات العامة الخمس . اشرح بالتفصيل الدور المحوري الذي تلعبه إدارة العلاقات العامة في المؤسسة الرياضية تجاه ثلاث فئات رئيسية: (أ) الجماهير، (ب) وسائل الإعلام، (ج) الرعاية والمستثمرون.

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق ،

الفرقة : الاولى ماجستير (علم نفس)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : 3 ساعات		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة الدافعية في الرياضة للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول : (35 درجة)

اكتب بالتفصيل ما تعرفه عن الدافعية في الرياضة مع اعطاء امثلة عن كيفية استثارة الدوافع الرياضية للمراحل السنية المختلفة

السؤال الثاني : (35 درجة)

اذكر بالتفصيل النظريات المفسرة للدافعية مع شرح هرم ماسلو وشرح نقد النظرية.

مع اطيب تمنيات النجاح ،،،



أولى ماجستير
زمن الامتحان : ٣ ساعات
امتحان العام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الترويج الرياضى

أجب عن الاسئلة التالية :

السؤال الاول :

تكلم عن التطبيقات الترويحية فى الدول النامية والمتقدمة موضحا طرق تشكيل الانشطة الترويحية فى كل منهما؟

السؤال الثانى :

ناقش أسس تخطيط وتصميم المنشآت الترويحية المناسبة للمعاقين بصريا ، موضحاً دورها فى تحقيق الأمن والسلامة والاندماج المجتمعى؟

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق

زمن الامتحان: 3 ساعات
النهاية العظمى: 70 درجة
الفرقة: أولى ماجستير علوم حركة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر أساسيات علم حركة

الدراسات العليا 2025 / 2026م

السؤال الأول: (30 درجة)

أشرح بالتفصيل كل من:-

- مفهوم علم الحركة موضحا أهميته في المجالات المختلفة؟
- العوامل المؤثرة على علم الحركة؟
- تقسيمات الحركة (فسيولوجية- ميكانيكية- شكلية)؟

السؤال الثاني: (20 درجة)

- أذكر أنواع المفاصل مع الشرح بالتفصيل (خصائص - الامثلة) ؟
- مما درست حثل حركة او مهارة في مجال تخصصك من حيث:-

1- تقسيمات الحركة.

2- مستويات الحركة.

3- المفاصل العاملة.

السؤال الثالث: (20 درجة)

أذكر مايلي :

- خصائص الحركات الرياضية مع شرح الاثنين.
- حركات الجهاز الحركي مع شرح المستويات والمحاور والحركات التي تتم فيها.

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

الزمن : 3 ساعات
التاريخ : 2026/6/21
العام الجامعي 2026 / 2025
الدرجة الكلية للأختبار : 70 درجة
مرحلة : الماجستير (جميع الأقسام)
الفرقة : الأولى

امتحان مادة الإحصاء Statistics

تعليمات الامتحان

- يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الإجابة .
- لايسمح بتواجد التليفونات المحمولة أمام الطالب كما لايسمح باستخدام الآلة الحاسبة الموجودة على التليفون المحمول
- لايسمح بتداول الأدوات (الأقلام - المسطرة - أدوات الرسم - الآلات الحاسبة) .



السؤال الأول : (10 درجات)

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

- 1- () قد يكون لمجموعة من القيم منوال واحد ، أو أكثر من منوال ، وقد لا يكون لها منوال على الإطلاق .
- 2- () يتحدد اتجاه الارتباط وفقاً للإشارة التي تسبق قيمة الارتباط سواء موجبة أو سالبة .
- 3- () تصنف مستويات القياس إلى ثلاثة مقاييس .
- 4- () من عيوب المتوسط الحسابي أنه يتأثر بالقيم الشاذة أو المتطرفة .
- 5- () الانحراف المعياري هو أسلوب احصائي يستخدم لقياس تركز القيم حول متوسطها الحسابي .

السؤال الثاني : (10 درجات)

اختر الإجابة الصحيحة من الاجابات المتعددة :

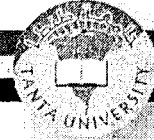
- 1- إذا كانت الفئة (16-20) تمثل الفئة الأولى في توزيع تكراري فإن منتصف الفئة الثالثة يساوي (18 - 23 - 36 - 28)
- 2- أحد المقاييس التالية ليس مقياساً للتزعة المركزية (المدى - الوسيط - المنوال - الوسط الهندسي) .
- 3- عدد أطفال الأسرة متغير (وصفي Qualitative - كمي متصل Continuous - كمي منفصل Discrete) .
- 4- الوسيط للبيانات التالية 16، 31، 27، 19، 21، 25، 20 يساوي (19 - 27 - 21 - 25)
- 5- مجموع حاصل ضرب منتصف كل فئة في تكرارها مقسوماً على مجموع التكرارات هو (المتوسط - الانحراف المعياري - التباين) .

السؤال الثالث : (12 درجة)

البيانات التالية تمثل درجات الطلاب في مادتي الاقتصاد والإحصاء:

2	2	2	2	4	3	درجة الاقتصاد (س)
1	1	1	2	2	2	درجة الإحصاء (ص)

ادرس وجود علاقة ارتباط بين درجات الطلاب في المقيرين باستخدام معامل ارتباط بيرسون .



الفرقة الاولى ماجستير.

الدرجة: 70 درجة.

الزمن : 3 ساعات....

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة

مادة : طرق البحث العلمى في المواد الصحية



ملحوظة: الوقت عامل ضاغط

السؤال الاول : (30 درجة)

- من خلال دراستك للمادة العلمية هذا العام تكلم بإيجاز عن كل من التالى :
 - ا. خطة البحث ؟
 - ب. فروض البحث ؟
 - ج. العينات ؟

السؤال الثانى : (40 درجة)

- اذكر ما تعرفه عن التالى :
 - ا. لماذا ندرس منهج البحث العلمى في المواد الصحية ؟
 - ب. المنهج الوصفى – المنهج التجريبي ؟

أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر

الفرقة : الاولى ماجستير (علم النفس الرياضي)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : 3 ساعات		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة طرق البحث في علم النفس الرياضي للعام الجامعي 2025- 2026

اجب عن الأسئلة الآتية :

(50 درجة)

السؤال الأول :

اكتب خطوات البحث العلمي موضحا بالشرح كل من :

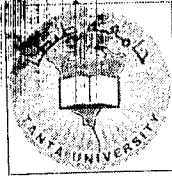
- 1- مصادر الحصول على المشكلة
- 2- أنواع المتغيرات في البحث
- 3- أنواع الفروض
- 4- المعاملات العلمية لصحة البحث
- 5- اختر موضوع في البحث العلمي وتحدث عنه بالتفصيل

(20 درجة)

السؤال الثاني :

صمم اطار خاص بمهمة بحثية في علم النفس الرياضي مع مراعاة الخطوات العلمية.

مع اطيب تمنيات النجاح ،،،



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا
قسم الادارة الرياضية

أجب عن الأسئلة التالية :

- اذكر ثلاثة مفاهيم للبحث العلمى مع الشرح ثم تناول موضوعاً المنهج العلمى الأكثر استخداماً فى مجال بحوث الإدارة الرياضية ؟

- عرف المشكلة البحثية موضحاً مصادر الحصول عليها ثم اشرح معاييرها وكيفية صياغتها؟

- اشرح بإيجاز أدوات جمع البيانات في البحث العلمي ثم ناقش موضعاً أكثر أداة استخداماً في بحوث الإدارة الرياضية ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق،،،،،،،،،،

الزمن : 3 ساعات
الدرجة : 70 درجة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية



طرق البحث في علوم الحركة
(الفرقة الأولى) مرحلة الماجستير
العام الجامعي 2026 / 2025

(30 درجة)

السؤال الاول :-

إشرح بالتفصيل طرق البحث المستخدمة عند إجراء التحليل الكينماتيكي والكيناتيكي؟

(20 درجة)

السؤال الثاني:-

إشرح بالتفصيل التكنولوجيا والبرامج الحديثة في القياس والتقويم في علم الحركة؟

(20 درجة)

السؤال الثالث:-

إختر مشكلة بحثية وقم بحلها من خلال طرق لبحث المستخدمة في علوم الحركة

مع أطيب الامنيات بالتقدم ومزيدا من النميز

المرحلة: اولى ماجستير (تدريب)
زمن الامتحان: 3 ساعات
النهاية العظمى: 70 درجة
التاريخ: 2026 / 6 / 23



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا

امتحان مقرر طرق البحث العلمي في التدريب الرياضي

للعام الجامعي 2026 / 2025

السؤال الاول (40 درجة)

في ضوء دراستك لمادة البحث العلمي و خبرتك العلمية في ضوء التخصص ضع مقترح لخطه بحثيه في مجال تخصصك و عملك في ضوء نموذج الخطة البحثية المعتمدة وضح ما يلي:

١ عنوان البحث.

٢ المشكلة والمقدمة.

٣ المصطلحات أو الكلمات الدالة.

٤ الأهداف.

٥ الفروض.

٦ المنهج.

٧ مجتمع و عينة البحث.

٨ خطوات التنفيذ.

السؤال الثاني (30 درجة)

اذكر المناهج المستخدمة في البحث العلمي مع شرح احداها.

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،

المادة: طرق البحث في تدريس التربية الرياضية
الفرقة : اولي ماجستير
الزمن : ثلاث ساعات

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
دراسات عليا
قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مادة طرق البحث في تدريس التربية الرياضية 2026/2025 م

السؤال الاول:

تكلم عن انواع مناهج البحث العلمي مع شرح المنهج التجريبي ؟

السؤال الثاني :

ماهي علاقة البحث العلمي بالذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية ؟

السؤال الثالث :

- اهمية الفروض في البحث العلمي ؟
- اذكر انواع الفروض البحثية مع الشرح ؟
- شروط صياغة الفروض ؟
- ماهي خطوات اعداد الاستبيان ؟

مع اطيب الامنيات بالتوفيق

العام الجامعى : ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م
الدرجة الكلية للإمتحان : ٧٠ درجة
زمن الإمتحان : ثلاث ساعات



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا

إمتحان مادة طرق البحث العلمى فى الترويج الرياضى
الفرقة الأولى ماجستير " الترويج الرياضى "

درجة السؤال / ٢٥ درجة

السؤال الأول

تعد طرق البحث العلمى أساساً لاكتساب المعرفة وحل المشكلات بأساليب علمية دقيقة وموثقة فى المجال الترويجى، فى ضوء ما سبق تكلم عن مفهوم البحث العلمى، أهميته، أهدافه، خصائصه، وخطواته.

درجة السؤال / ٢٥ درجة

السؤال الثانى

شهد العصر الحديث تطوراً كبيراً فى مجال الترويج مما جعل البحث العلمى ضرورة لمواجهة التحديات المعاصرة، فى ضوء ما سبق تكلم عن مناهج البحث العلمى مع شرح إحداها بالتفصيل.

درجة السؤال / ٢٠ درجة

السؤال الثالث

فى ضوء دراستك لطرق البحث العلمى فى مجال الترويج الرياضى قم بإعداد نموذج لخطة بحثية فى مجال الترويج، موضحاً العناصر الأساسية للخطة البحثية (عنوان البحث، مقدمة البحث، مشكلة البحث وأهميته، أهداف البحث، فروض أو تساؤلات البحث، مصطلحات البحث، إجراءات البحث، بعض المراجع العلمية المستخدمة فى الخطة البحثية.

مع تمنياتنا بدوام التوفيق

المادة : فسيولوجيا التدريب الرياضي
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى ماجستير تدريب رياضي
العام : 2025 - 2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

12. الإرهاق المركزي قد يحدث بسبب نقص النواقل العصبية في الدماغ.
13. يُمنع منعاً باتاً ممارسة الأطفال لأي تمارين مقاومة (weights) قبل سن البلوغ.
14. الهيموجلوبين في الدم وظيفته الوحيدة هي نقل ثاني أكسيد الكربون.
15. نظام الفوسفاجين (ATP-PC) هو النظام الأساسي المسؤول عن توفير الطاقة في سباقات الماراثون.
16. يزداد حجم الضربة (Stroke Volume) للقلب مع التدريب الهوائي المنتظم، مما يؤدي لانخفاض معدل ضربات القلب في حالة الراحة.
17. حمض اللاكتيك هو السبب المباشر والرئيسي لشعور الرياضي بالتعب وحرقان العضلات.
18. الأطفال يعتمدون بشكل أكبر على النظام الهوائي (الأكسجيني) مقارنة بالبالغين في الجهود القصيرة والمتكررة.
19. قياس معدل ضربات القلب (HR) وحده يكفي دائماً لتقييم الحمل الداخلي بدقة مطلقة في جميع أنواع الرياضات.
20. "التكيف العصبي العضلي" (Neuromuscular Coordination) يتحسن في المراحل الأولى من تدريب القوة قبل حدوث تضخم عضلي.

القسم الثالث: حل الحالة فسيولوجياً واستنتاج الحلول التدريبية

الحالة الأولى: "تدريب الفئات الخاصة"

يشرف مدرب على معسكر تدريبي يضم لاعبة تنس عمرها (15 عاماً) ولاعب سباحة عمره (65 عاماً). كلاهما يخضعان لبرنامج "تدريب فكري عالي الشدة" (HIIT).

المطلوب:

1. قارن بين الاستجابة القلبية الوعائية لكل منهما أثناء الأداء.
2. ما هي الاعتبارات الفسيولوجية ووسائل الأمان التي يجب مراعاتها لكل فئة على حدة؟

الحالة الثانية: "الرشاقة تحت الضغط العصبي"

مدرب كرة سلة يلاحظ أن لاعبيه يفقدون دقة التصويب والرشاقة في الربع الأخير من المباراة بسبب الإرهاق، رغم أن لياقتهم البدنية ممتازة.

المطلوب:

1. فسيولوجياً، كيف يؤثر الإرهاق على "المنعكسات المعقدة" والتحكم الحركي الدقيق؟
2. كيف يمكن توظيف "التدريب العصبي العضلي" لتحسين الأداء في لحظات الإرهاق؟

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

إ.د/ فتحي ندا

المادة : فسيولوجيا التدريب الرياضي
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى ماجستير تدريب رياضي
العام : 2025 - 2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

- (A) استخدام المقاييس الفسيولوجية بشكل فردي.
(B) عدم فهم أو تفسير المؤشرات البيولوجية بشكل صحيح.
(C) تطبيق برامج تدريبية مبنية على البيانات.
19. ما هو مؤشر "HRV" (تغير معدل ضربات القلب)؟
(A) مقياس لقوة العضلات.
(B) مقياس لاستجابة الجهاز العصبي اللاإرادي والتوازن بين الجهد والراحة.
(C) مقياس لسرعة العدو.
20. ما هو النظام الذي ينتج أكبر كمية من ATP ولكنه الأبطأ في الإنتاج؟
(A) نظام الفوسفاجين.
(B) النظام اللاهوائي اللاكتيكي.
(C) النظام الهوائي (الأكسجيني).
21. ما هو التكيف الفسيولوجي لزيادة "القوة العضلية"؟
(A) زيادة عدد الألياف العضلية (Hyperplasia) فقط.
(B) زيادة حجم الألياف العضلية (Hypertrophy) وتحسين التجنيد العصبي.
(C) زيادة مرونة الأوتار.
22. ما هو الدور الفسيولوجي لـ "النوم" في عملية التعافي؟
(A) لا دور له.
(B) إفراز هرمون النمو وإصلاح الأنسجة واستعادة التوازن العصبي.
(C) زيادة تراكم اللاكتيك.
23. كيف يستجيب الجهاز القلبي الوعائي للأطفال أثناء الجهد مقارنة بالبالغين؟
(A) يعتمدون بشكل أكبر على حجم الضربة.
(B) يعتمدون بشكل أكبر على زيادة معدل ضربات القلب لتعويض صغر حجم الضربة.
(C) يمتلكون ناتجاً قلبياً أعلى من البالغين.
24. ما هو الخطأ الشائع الذي يقع فيه الممارسون عند تطبيق فسيولوجيا الرياضة ؟
(A) استخدام المقاييس الفسيولوجية بشكل فردي.
(B) تطبيق برامج عامة (قوالب جاهزة) على جميع الأفراد دون مراعاة الفروق الفردية (العمر، الجنس، مستوى اللياقة، التاريخ الصحي).
(C) مراقبة التعب والتعافي.
25. عند قياس "تغير معدل ضربات القلب" (HRV) للاعب بعد جلسة تدريبية عالية الشدة، ماذا نتوقع أن تكون القراءة وما دلالتها الفسيولوجية؟
(A) ارتفاع HRV، مما يدل على هيمنة الجهاز العصبي السمبثاوي.
(B) انخفاض HRV، مما يدل على هيمنة الجهاز العصبي السمبثاوي والإجهاد الفسيولوجي.
(C) ثبات HRV، مما يدل على التوازن التام.
26. ما هو السبب الفسيولوجي الرئيسي لـ "التعب المركزي" (Central Fatigue) أثناء الأداء الرياضي المطول؟

المادة : فسيولوجيا التدريب الرياضي
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى ماجستير تدريب رياضي
العام : 2025 - 2026



معة طننطا
لتربية الرياضية
علوم الصحة الرياضية

أول : اسئلة الاختيار من متعدد مع التبرير الفسيولوجي
ما هو المفهوم الذي ركز عليه "جيرشلر" (Gerschler) في نظريته للتدريب؟

- (A) فسيولوجيا الخلية.
(B) تدريب القلب من منظور فسيولوجي.
(C) التوافق العصبي العضلي.
2. في فترة (1980-2000)، ما الذي أدى إلى تطور المفهوم الفسيولوجي للتدريب؟
(A) الاعتماد على الحدس والخبرة فقط.
(B) التوسع البيولوجي والتقني وتقديم أسس القياس البيولوجي.
(C) إلغاء فسيولوجيا الخلية.

3. ما هو التعريف الدقيق لـ "الانعكاس" (Reflex)؟
(A) استجابة إرادية وسريعة تتطلب تفكيراً.
(B) استجابة لا إرادية وسريعة للمنبه.
(C) حركة معقدة وطويلة الأمد.

4. ما هو الفرق الرئيسي بين الانعكاس البسيط والمركب؟
(A) البسيط يتضمن مسارات عصبية متعددة، والمركب مساراً واحداً.
(B) البسيط يتضمن مساراً عصبياً واحداً أو اثنين، والمركب يتضمن تكاملاً عصبياً ومسارات متعددة.
(C) كلاهما يحدث في الدماغ فقط.
(C) كفاءة التبادل الغازي "في الرئتين؟

5. كيف يساهم التدريب في تحسين "كفاءة التبادل الغازي" في الرئتين؟
(A) يقلل من سعة الرئة.
(B) يزيد من كفاءة استخراج الأكسجين وزيادة مساحة التبادل الغازي.
(C) يقلل من عدد الحويصلات الهوائية.

6. ما هو النظام الذي يغطي الجهود الانفجارية التي تستمر حتى 10 ثوانٍ؟
(A) النظام الهوائي.
(B) النظام اللاهوائي اللاكتيكي.
(C) نظام الفوسفاجين (ATP-PC).

7. ما هو النظام الذي يعتمد على تحلل الجلوكوز بدون أكسجين وينتج حمض اللاكتيك؟
(A) النظام الهوائي.
(B) النظام اللاهوائي اللاكتيكي.
(C) نظام الفوسفاجين.

8. ما هو معدل الأيض الأساسي (BMR)؟
(A) الطاقة المستهلكة أثناء التدريب الأقصى.
(B) الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية في حالة الراحة التامة.
(C) السرعات المحروقة أثناء النوم فقط.

9. ما هو "التعب" (Fatigue) من منظور فسيولوجي؟
(A) زيادة في القوة العضلية.