

المادة: فلسفة التربية الرياضية (جميع الشعب)
الفرقة : أولى دكتوراه
الزمن : ثلاث ساعات

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

امتحان مقرر فلسفة التربية الرياضية للعام الجامعي 2026/2025 م

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول:

- اكتب هذه المصطلحات باللغة الانجليزية
- الفلسفة التربوية التقدمية الحديثة
 - الرياضة امن قومي
 - مباحث الفلسفة الاربعة
 - الفلسفة الاجتماعية

السؤال الثاني :

تعد الفلسفة من العلوم التي اهتمت بتفسير الانسان و الحياة والوجود وكان لها تأثير واضح في مختلف المجالات التربوية و الرياضية من خلال دراستك وضح :-

- مفهوم الفلسفة ؟
- مقارنة بين العلم والفلسفة – العالم و الفيلسوف ؟
- اهداف فلسفة التربية البدنية و الرياضية ؟

السؤال الثالث :

ناقش دور الرياضة باعتبارها احد عناصر الامن القومي موضحا اهمية ممارسة الرياضة للجميع و دور تنمية قيم المواطنة و الانتماء داخل المجتمع

مع اطيب الامنيات بالتوفيق

المادة: الاتجاهات التربوية المعاصرة
الفرقة : أولي دكتوراه
الزمن : ثلاث ساعات

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

امتحان مقرر اتجاهات تربوية معاصرة

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول:

يعتبر المعلم اساس المنظومة التعليمية وبمقدار قدرته وكفاءته تكون فاعلية التعليم وتلقي التربية علي كاهن معلم التربية الرياضية عبئا ضخما يجعله مسئولا عن أعداد جيل سليم للوطن وكذلك يشعر بالقضايا التربوية المعاصرة .
في ضوء ما درست وضح :-

- صفات معلم التربية الرياضية في ضوء الاتجاهات التربوية المعاصرة ؟
- أدوار معلم التربية الرياضية بالمؤسسات التعليمية ؟

السؤال الثاني :

تعتبر الوسائط الفائقة (الهابر ميديا) في التربية الرياضية من الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤدي الي ايجابية وتحفيز المتعلمين في ضوء ذلك وضح
- مميزات انظمة الوسائط الفائقة ؟

السؤال الثالث :

ان المواطنة هي عملية متصلة لتعميق الحس والشعور بالواجب تجاه المجتمع وتساعد علي غرس حب النظام والاتجاهات الوطنية ويجاد روح التعاون و الحب و التفاهم بين افراد المجتمع في ضوء ذلك تكلم عن المواطنة كأتجاه تربوي حديث ؟

بالتوفيق والنجاح



الوقت: 3 ساعات
التاريخ: 2026/6/30

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
الدراسات العليا



الفرقة: الأولى دكتوراة (تدريب رياضي)
الدرجة الكلية: 70 درجة

امتحان مقرر "القياسات الفسيولوجية" للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الاول: اجب عن الاسئلة التالية: (20 درجة)

- عرف القياس.
- اذكر أنواع القياس مع ذكر أمثلة لكل نوع.
- الفرق بين القياس والاختبار، مع تعريف الاختبار.
- شروط اجراء الاختبار.
- الأخطاء الشائعة التي يجب تفاديها عند اجراء الاختبارات.

السؤال الثاني: (40 درجة)

تناول اشهر واحدث القياسات والاختبارات الفسيولوجية المناسبة لاجهزة الجسم بالشرح المفصل، "تخير جهازين فقط".

السؤال الثالث: (10 درجات)

ضع تصور لقياسات فسيولوجية "توصيف عينة - قياسات قبلية - بعده"، ضمن اجراءات بحث مقترح حسب تخصصك مع التعليل.

تمنيتي بالتوفيق 😊 😊

الماده: القيادة الإداريه
الدرجه: 70 درجه
الزمن: 3 ساعات

جامعه طنطا
كلية علوم الرياضه
قسم الإدارة الرياضيه

مرحله الدراسات العليا
أولي دكتوراه
الإختبار التحريري للعام الجامعي
2026/2025

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: (20 درجه)

تعد القيادة الفاعلة حجر الزاوية في نجاح المؤسسات واستدامة تميزها، بل أصبحت عنصر حاسماً في صناعة المستقبل وإدارة التغيير في ضوء هذه الفقرة اذكر مع الشرح:

- تعريف القيادة الادارية

- العوامل التي تميز نمط قيادي عن الآخر

السؤال الثاني: (20 درجه)

تمثل القيادة الإدارية الفن الذي يجمع بين الرؤية والتأثير والقدرة على توجيه الأفراد نحو غايات مشتركة..... ناقش مضمون العبارة موضحاً بالشرح مصادر التأثير القيادي ؟

السؤال الثالث: (30 درجه)

يقوم القائد بالعديد من الوظائف القيادية التي فيها ما هو ثابت في كل الهيئات ومنها ما هو متغير وغير ثابت في ضوء مكانه القائد والدور المؤكل به، ونوع الهيئه التي يقودها فله وظائف إداريه وأخري إجتماعيه.....وضح مضمون هذه العبارة ..ثم اذكر مع الشرح وظائف القيادة في المجال الرياضي ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق،،،

أحب عن الاسئلة الاتية:-

السؤال الاول :

تعد القياسات الأنثروبومترية من أهم الإتجاهات للحكم على كفاءة الرياضيين .
ناقش ذلك فى ضوء :

- أ – مفهوم القياسات الانثروبومترية .
- ب- التطورات الحديثة فى القياسات الانثروبومترية.
- ج – تحديد وظائف القياس فى المجال الرياضى .

السؤال الثانى :

- تكلم عن أهمية استخدام القياسات الأنثروبومترية الحديثة فى :
- أ- إنتقاء الرياضيين .
 - ب - تحسين الأداء للرياضيين .
 - ج- الوقاية من الإصابات الرياضية .
 - د- متابعة التطورات البدنية للرياضيين .

مع اطيب التمنيات بالتوفيق..،،

أ.د / عبد الحليم مصطفى عكاشة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم علم النفس الرياضي



التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٣٠ م
زمن الامتحان : ثلاث ساعات
درجة الامتحان : ٧٠ درجة
الفرقة: الأولى دكتوراة (قسم علم
النفس الرياضي)

الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية الشخصية الرياضية (٢)
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية :-

السؤال الأول :-

(٤٠ درجة)

"تختلف شخصية الرياضيين أنفسهم داخل النشاط الواحد تبعاً لاختلاف درجة كل جانب كما تختلف من نشاط جماعي إلى آخر وكذلك من نشاط فردي إلى آخر ، كما يظهر الفرق واضحاً بين الرياضيين في الأنشطة الجماعية عنها في الأنشطة الفردية " في ضوء هذه العبارة أجب عما يلي :-

أ- عرف الشخصية الرياضية ثم أذكر نظريات الشخصية وتناول بالشرح اثنين منهم بالتفصيل .

ب - تكلم عن أهمية الشخصية الرياضية .

السؤال الثاني :-

(٣٠ درجة)

أذكر طرق قياس الشخصية الرياضية ثم تناول بالشرح اثنين منهم بالتفصيل مع ذكر مثال لكل منهم.

أنتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الترويح الرياضي

الزمن : ثلاث ساعات
مقرر : القيادة في الترويح الرياضي
الفرقة : اولي دكتوراة للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م
الدرجة : ٧٠

أجب عن الأسئلة التالية :

القيادة في الترويح الرياضي هي أحد الركائز الأساسية التي تضمن تحقيق أهداف الترويح وغاياته الاستراتيجية بشكل عام، كما تساعد علي نجاح الأنشطة الترويحية الرياضية والبرامج الترويحية المختلفة، فالترويح الرياضي ليس مجرد ملء لوقت الفراغ، بل هو منظومة متكاملة تهدف إلى تعزيز جودة الحياة، وتطوير العلاقات الاجتماعية، ودعم الصحة البدنية والنفسية لأفراد المجتمع.

وتتضاعف أهمية القيادة في هذا المجال نظراً لطبيعته الاختيارية؛ حيث لا يعتمد القائد الترويحي على "السلطة الإجبارية"، بل يركز في نجاحه على الجاذبية، والقدرة على التحفيز، وبناء مجتمعات حيوية تدفع الأفراد للمشاركة والتفاعل الشغوف.

في ضوء الفقرة السابقة وضح ما يلي:

١ - مفهوم القيادة ومستوياتها في الترويح الرياضي، مبينا فن القيادة في الترويح وعناصر القيادة الترويحية وسلوك الجماعات الترويحية ؟

٢ - في ضوء دراستك لمقرر القيادة في الترويح الرياضي اذكر احدث خمسة دراسات علمية في هذا المجال، وتناولهم بتحليل (SWAT)؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الزمن : 3 ساعات

الدرجة : 70 درجة



التحليل البيوميكانيكي للمهارات الحركية

(الفرقة الاولى) مرحلة الدكتوراه

العام الجامعي 2025 / 2026

السؤال الاول :-

(70 درجة)

التحليل البيوميكانيكي هو دراسة حركة الجسم البشري من منظور قوانين الفيزياء والميكانيكا. ببساطة هو العلم الذي يبحث في كيفية عمل العضلات والمفاصل والعظام أثناء الأداء الحركي ويجمع بين علم الأحياء وعلم الميكانيكا .

من خلال دراستك وضح ذلك من خلال استخدامه التحليل البيوميكانيكي لحل مشكله رياضيه بالامثله ؟

مع أطيب الامنيات بالتقدم ومزيديا من التميز

د. / عمرو حلويش



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

الزمن : 3 ساعات

التاريخ : 2026/6/21

العام الجامعي 2026 / 2025

الدرجة الكلية للاختبار : 70 درجة

مرحلة : الدكتوراه (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- () نستعين في تحديد طول الفئة (سعة الفئة) بعدد الفئات .
- 2- () يتأثر الوسيط بالقيم الشاذة ...
- 3- () تصنف مستويات القياس الى ثلاثة مقاييس .
- 4- () من مزايا المتوسط الحسابي انه لايتأثر بالقيم الشاذة أو المتطرفة .
- 5- () الحالة الاجتماعية تعتبر من المستويات الترتيبية للقياس .

السؤال الثاني : (6 درجات)

اختر الإجابة الصحيحة للمتغيرات التالية :

في دراسة حول انتشار مرض سرطان الرئة ، وجد أن عدد سنوات التدخين في عينة بالشكل التالي : (10 ، 8 ، 6 ، 4 ، 8 ، 10 ، 4 ، 8 ، 2 ، 6) أجب على الأسئلة التالية :

- 1- العمر الوسيط لفترة التدخين هو : (أ) 7 (ب) 6 (ج) 8 (د) 5 (هـ) 9
- 2- المنوال لفترة التدخين هو : (أ) 10 (ب) 7 (ج) 5 (د) 6 (هـ) 8
- 3- المتوسط الحسابي لفترة التدخين : (أ) 6.6 (ب) 6 (ج) 66 (د) 2.53 (هـ) 7.3

السؤال الثالث : (24 درجة)

كانت نتائج الامتحانات التي تقدم إليها 40 طالبا في مادة الاختبارات والمقاييس كمايلي :

30	25	37	14	17	14	45	16	15	49
5	45	17	10	16	32	30	27	27	37
69	49	51	64	37	41	23	19	15	25
56	19	34	60	70	46	18	22	45	27

المطلوب :

- 1- تنظيم هذه الدرجات في جدول تكرارى للفئات.

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



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر الأسس العلمية للحركات الرياضية

الدراسات العليا 2025/2026م

السؤال الأول: (30 درجة)

اشرح بالتفصيل كل من:-

- الاسس البيوميكانيكية.
- الاسس الفسيولوجية.

السؤال الثاني: (20 درجة)

اذكر خصائص الحركة مع شرح اربعة منها.

السؤال الثالث: (20 درجة)

هناك العديد من التقنيات الحديثة المستخدمة في مجال علوم حركة من خلال دراستك لهذه التقنيات قم بشرح وتوضيح ذلك بالأمثلة.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق،،



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الإدارة والترويج الرياضي

المادة : دراسة متقدمة في الترويج الرياضي

الزمن : ثلاث ساعات

الدرجة : ٧٠

الفرقة : الأولى دكتوراة للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية :

يعد الترويج الرياضي من المجالات العلمية متعددة الأبعاد التي تسهم في تنمية الفرد والمجتمع ، في ضوء دراستك تناول ما يلي :

- ١ - قارن بين الترويج الرياضي والترويج الرقمي من حيث الأهداف والوسائل والتحديات ؟
- ٢ - قم بتحليل أهم الدراسات الحديثة في مجال الترويج الرياضي مستخدما التحليل الرباعي "SWOT" ؟
- ٣ - ضع خطة مقترحة لتطوير مجال التخصص في ضوء ما درست ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

التاريخ ٢٠٢٦/٦/٢٣		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ثلاث ساعات		قسم علم النفس الرياضي الدراسات العليا

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

الأولى (دكتوراه علم النفس الرياضى)

اجب عن الاسئلة الآتية:

" تبرز اهمية علم النفس الرياضى بوصفه احد الركائز الاساسيه لتحقيق التفوق الرياضى وبناء الشخصية المتوازنة للرياضيين بما يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء والانجاز الرياضى على المستويين الفردى والجماعى."

من خلال ما تم دراسته تناول بالشرح اثنين من الموضوعات بالتفصيل.

انتهت الاسئلة

- المادة : دراسة متقدمة فى الإدارة الرياضية (٢) .
الفرقة : أولى دكتوراه (إدارة رياضية) .
الزمن : ثلاث ساعات .
النهاية العظمى : ٧٠ درجة .

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الإدارة الرياضية

امتحان العام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : الدرجة = ٣٠

- تعد الجودة الشاملة مدخلاً إستراتيجياً لتحسين جودة الخدمات والأنشطة وتحقيق الكفاءة والفاعلية داخل المؤسسات الرياضية ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :
- ١- تعريف إدارة الجودة الشاملة وأهدافها .
 - ٢- أهمية تطبيق إدارة الجودة الشاملة فى المؤسسات الرياضية .
 - ٣- مراحل تطبيق إدارة الجودة الشاملة .
 - ٤- معوقات تطبيق إدارة الجودة الشاملة .

- السؤال الثانى : الدرجة = ٢٠

- تهدف الإدارة بالنتائج إلى تحسين فعالية الإدارة والمساعدة بالمؤسسات الرياضية من خلال نتائج متوقعة تتسم بالواقعية ورصد مدى التقدم نحو تحقيق هذه النتائج ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :
- ١- مفهوم وتعريف الإدارة بالنتائج وأهدافها .
 - ٢- المفاهيم الأساسية لنظام تقييم الإدارة بالنتائج .
 - ٣- الفرق بين الإدارة بالنتائج والإدارة بالأهداف .

- السؤال الثالث : الدرجة = ٢٠

- تلعب حوكمة الإدارة دوراً إيجابياً للمؤسسات الرياضية حيث تقوم بتطبيق القوانين ومعايير التميز فى أداء الأعمال على أساس من الشفافية والمساعدة والمشاركة وتشكل متغيراً هاماً فى الحد من الفساد الإدارى بما يحقق مصلحتها وحماية مصالح كل من له علاقة بها ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :
- ١- مفهوم وتعريف حوكمة الإدارة وأهدافها .
 - ٢- العناصر الأساسية لحوكمة الإدارة .
 - ٣- الفرق بين الإدارة والحوكمة .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

أ. د / عمرو الشحي

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية علوم الرياضة
النهاية العظمى: ٧٠ درجة		الدراسات العليا
الفرقة الاولى دكتوراة "تدريب رياضي"		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الامتحان النظري لمقرر: دراسة متقدمة في التدريب الرياضي		
٢٠٢٦/٢٠٢٣		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦		

اجب عن سوالين فقط من الاسئلة التالية:

(٣٥ درجة)

السؤال الاول:

١ - انطلاقاً من مفهوم أن الشخصية تتأثر بالنشاط الرياضي وتؤثر فيه، وأن التعرض المستمر للضغوط النفسية (مثل ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب، ووضع أهداف تفوق القدرات، وتكرار خبرات الفشل) قد يؤدي إلى الإحراق أو الانسحاب الجزئي أو الكلي من الرياضة،

فكيف يمكن للمدرب أن يوازن بين تحقيق متطلبات الإنجاز (كالمكسب والنتائج) وبين الحفاظ على الصحة النفسية للاعب؟

٢ - مع التركيز على مفهوم "التعبئة النفسية" و"السمات الشخصية" (كالثقة بالنفس، وضبط النفس، والدافعية)

صمم نموذجاً مقترحاً لأساليب وقاية تعتمد على استراتيجيات التحكم في القلق والتوتر (مثل إعادة التقييم المعرفي، والتصور الذهني، والتدريب على المحاكاة) مع توضيح كيف يمكن لهذا النموذج أن يحول مصادر الضغط السلبية إلى مصادر إيجابية للتحدي والنمو

(٣٥ درجة)

السؤال الثاني:

١ - في ضوء المبادئ الفسيولوجية الخمسة الأساسية للتدريب (الفروق الفردية، التدرج، التكيف، الاستخدام/عدم الاستخدام، والتخصصية)

ناقش الآثار المترتبة على إهمال مبدأ "التدرج" و"الفروق الفردية" عند تصميم حمل تدريبي للاعب النخبة مقارنة بالمبتدئين،

موضحاً كيف يمكن أن يؤدي ذلك إلى متلازمة "الحمل الزائد" (Overtraining) وتأثيرها السلبي على أجهزة الجسم المختلفة (العصبي، والعضلي، والدوري)

المادة: دراسة متقدمة في طرق تدريس التربية الرياضية (2)

الفرقة : أولي دكتوراه

الزمن : ثلاث ساعات

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

الدراسات العليا

قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مقرر دراسة متقدمة في طرق تدريس التربية الرياضية

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول:

يساعد التدريس المصغر المتدرب علي تحليل جوانب ادائه و مقارنتها بالاداء النموذجي مما يؤدي الي تعديل سلوكه واكتسابه المهارات المختلفة في ضوء ذلك وضح
(مزايا - مراحل - مكونات - محددات) اسلوب التدريس المصغر

السؤال الثاني :

ان ترجمة الاهداف التعليمية الي اهداف سلوكية يمكن صياغتها في صورة سلوك محدد من خلال معايير محددة توضح للمعلم و المتعلم قدر كبير من الوضوح و الدقة من خلال دراستك وضح

- طرق صياغة الاهداف السلوكية ؟
- شروط صياغة الاهداف السلوكية ؟
- مواصفات الاهداف السلوكية ؟
- كيفية كتابة الاهداف السلوكية ؟
- اغراض الاهداف السلوكية ؟

مع اطيب الامنيات بالنجاح



السؤال الاول :- أسئلة الاختيار من متعدد مع التبرير الفسيولوجي للإجابة

1. من منظور علم الصحة، ما الهدف الأوسع لفسيولوجيا الرياضة ؟
A. تحسين الأرقام القياسية العالمية فقط.
B. دراسة استجابات الجسم للنشاط البدني لتحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض.
C. تشخيص الإصابات الجراحية.
2. في الفترة (2000-2010)، كيف تطور مفهوم فسيولوجيا الرياضة لخدمة الصحة ؟
A. بالتركيز على التشريح التقليدي فقط.
B. بإلغاء دور الجهاز العصبي.
C. بالتكامل مع العلوم العصبية والنفسية لفهم الإنسان ككل متكامل (جسداً وعقلاً).
3. كيف يساهم "التدريب العصبي العضلي" في الصحة الوظيفية لكبار السن ؟
A. بزيادة حجم العضلات فقط.
B. بتحسين التوازن والتنسيق العصبي، مما يقلل بشكل كبير من خطر السقوط.
C. بتقليل معدل النبض.
4. ما المؤشر الفسيولوجي الذي يُعد أقوى تنبؤ بالصحة العامة وطول العمر وتقليل خطر الأمراض المزمنة ؟
A. القوة العضلية القصوى.
B. $\dot{V}O_{2max}$ (أقصى استهلاك للأكسجين).
C. مرونة المفاصل.
5. ما التكيف الصحي الأساسي للقلب مع النشاط البدني المنتظم ؟
A. صغر حجم البطين.
B. زيادة حجم الضربة وانخفاض معدل النبض في الراحة، مما يقلل الجهد اليومي على القلب.
C. زيادة سمك جدران الأذين فقط.
6. ما العلاقة بين معدل الأيض الأساسي (BMR) وإدارة الوزن والصحة الأيضية ؟
A. لا علاقة له بالوزن.
B. يمثل الطاقة اللازمة للوظائف الحيوية في الراحة، وفهمه يساعد في تصميم برامج التحكم في الوزن.
C. يمثل الطاقة المستهلكة أثناء التدريب الأقصى.
7. ما دور النظام الهوائي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري والقلب ؟
A. يرفع ضغط الدم بشكل دائم.
B. يحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية، ويزيد حساسية الأنسولين، ويحرق الدهون.
C. يعتمد على الجليكوجين فقط.
8. ما التفسير الفسيولوجي لـ "الإرهاق المركزي" وتأثيره على الصحة النفسية ؟
A. ناتج عن تراكم اللاكتيك فقط.
B. ناتج عن انخفاض كفاءة الجهاز العصبي المركزي، مما قد يرتبط بالاكتئاب وفقدان الدافعية.
C. ناتج عن نفاذ الجليكوجين.
9. ما آلية "التعافي النشط" في تحسين الصحة الأيضية والدورة الدموية ؟

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

18. ما دور "التدريب" في الصحة الوظيفية لكبار السن؟
A. تزيد حجم العضلة.
B. تحسن مدى حركة المفصل، وتقلل مقاومة الأنسجة، مما يحسن الاستقلالية ويقلل خطر الإصابات.
C. تزيد الألياف السريعة.
19. ما المرحلة الحرجة لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصحة العصبية لدى الأطفال؟
A. المراهقة المتأخرة.
B. الطفولة المبكرة والمتوسطة (قبل البلوغ)، بسبب مرونة الجهاز العصبي.
C. الشيخوخة.
20. ما دور الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم) في الصحة القلبية؟
A. حمل ثابت ومطول.
B. حمل متقطع وعالي الشدة، يحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية والأبيض بشكل متكامل.
C. يعتمد على الفوسفاتين فقط.
21. ما الفرق الصحي بين الاستجابة القلبية للأطفال والبالغين؟
A. الأطفال يعتمدون على حجم الضربة.
B. الأطفال يعتمدون على زيادة معدل ضربات القلب لتعويض صغر حجم القلب وضربة القلب.
C. الأطفال يمتلكون ناتجاً قلوباً أعلى.
22. ما دور النشاط البدني في الوقاية من أمراض القلب لدى كبار السن؟
A. يزيد خطر الجلطات.
B. يحسن كفاءة القلب، يخفف الضغط، ويقلل خطر الأمراض القلبية.
C. يزيد الكوليسترول.
23. ما مبدأ "فردية التدريب" في تصميم البرامج الصحية؟
A. تطبيق نفس البرنامج على الجميع.
B. تصميم البرنامج بناءً على البيانات الفسيولوجية والحالة الصحية والعمر لكل فرد، لضمان الفعالية والأمان.
C. الاعتماد على الأجهزة فقط.
24. من منظور وقائي صحي، تُعرف "فسيولوجيا الرياضة" بأنها:
A. دراسة تشريح العضلات فقط.
B. دراسة استجابات وتكيفات أجهزة الجسم الحيوية للنشاط البدني لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض.
C. علم إدارة المنشآت الرياضية.
25. الهدف الوقائي الأساسي من إحداث "التكيف الفسيولوجي" لكبار السن هو:
A. زيادة الكتلة العضلية لمستوى الشباب.
B. تحسين كفاءة أجهزة الجسم لمواجهة تحديات التقدم في العمر والحفاظ على الاستقلالية.
C. زيادة سرعة رد الفعل لأقصى حد.
26. في برامج الصحة العامة، يجب إدارة "الحمل التدريبي" بعناية لتجنب:



المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026

14. يراعي "التدريب التخصصي" في الصحة تصميم تدخلات تستهدف تحسين الوظائف المتأثرة بالحالة الصحية المحددة

- () 15. يحسن "التنسيق العصبي العضلي" من كفاءة الحركة ويقلل من خطر الإصابات
- () 16. يُعد "النوم الرياضي" رفاهية وليس ضرورة فسيولوجية للتعافي
- () 17. يتجاهل "التدريب الفردي المخصص" الفروق الصحية بين الأفراد لتبسيط البرنامج
- () 18. يعتمد "تحليل الأداء" في الصحة على البيانات الموضوعية لتقييم التقدم وتعديل البرامج
- () 19. تعتمد "الطاقة اللاهوائية" على الأكسجين لإنتاج الطاقة بشكل مستدام
- () 20. تؤدي "الكفاءة الفسيولوجية" المنتظمة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية

السؤال الثالث :- : حل الحالة فسيولوجياً واستنتج الحلول الرياضية بناءً على ما درسته

رجل يبلغ من العمر 55 عاماً، يعاني من السمنة من الدرجة الأولى، وارتفاع طفيف في ضغط الدم، بالإضافة إلى بداية فقدان الكتلة العضلية المرتبط بالعمر (ساركوبينيا). يطلب منه الطبيب البدء في برنامج نشاط بدني، لكنه يخشى من أن التمارين قد ترفع ضغطه بشكل خطر أو تضر بمفاصله، ويفضل الاعتماد فقط على "المشي البطيء" كوسيلة آمنة.

المطلوب:

1. ما هو الخلل الفسيولوجي الرئيسي الذي يعاني منه هذا الرجل؟
2. ما هي البدائل الفسيولوجية الآمنة والفعالة لتحسين صحته الأيضية والقلبية بدلاً من الاعتماد فقط على المشي البطيء؟
3. اقترح تعديلاً في البرنامج فسيولوجياً آمناً وفعالاً بناءً على مبادئ تدريب كبار السن لمعالجة مخاوفه من إجهاد المفاصل وارتفاع ضغطه؟

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ. د/ فتحي ندا

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السؤال الاول :- أسئلة الاختيار من متعدد مع التبرير الفسيولوجي للإجابة

1. من منظور علم الصحة، ما الهدف الأوسع لفسيولوجيا الرياضة ؟
A. تحسين الأرقام القياسية العالمية فقط.
B. دراسة استجابات الجسم للنشاط البدني لتحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض.
C. تشخيص الإصابات الجراحية.
2. في الفترة (2000-2010)، كيف تطور مفهوم فسيولوجيا الرياضة لخدمة الصحة ؟
A. بالتركيز على التشريح التقليدي فقط.
B. بإلغاء دور الجهاز العصبي.
C. بالتكامل مع العلوم العصبية والنفسية لفهم الإنسان ككل متكامل (جسداً وعقلاً).
3. كيف يساهم "التدريب العصبي العضلي" في الصحة الوظيفية لكبار السن ؟
A. بزيادة حجم العضلات فقط.
B. بتحسين التوازن والتنسيق العصبي، مما يقلل بشكل كبير من خطر السقوط.
C. بتقليل معدل النبض.
4. ما المؤشر الفسيولوجي الذي يُعد أقوى تنبؤ بالصحة العامة وطول العمر وتقليل خطر الأمراض المزمنة ؟
A. القوة العضلية القصوى.
B. $\dot{V}O_{2max}$ (أقصى استهلاك للأكسجين).
C. مرونة المفاصل.
5. ما التكيف الصحي الأساسي للقلب مع النشاط البدني المنتظم ؟
A. صغر حجم البطين.
B. زيادة حجم الضربة وانخفاض معدل النبض في الراحة، مما يقلل الجهد اليومي على القلب.
C. زيادة سمك جدران الأذين فقط.
6. ما العلاقة بين معدل الأيض الأساسي (BMR) وإدارة الوزن والصحة الأيضية ؟
A. لا علاقة له بالوزن.
B. يمثل الطاقة اللازمة للوظائف الحيوية في الراحة، وفهمه يساعد في تصميم برامج التحكم في الوزن.
C. يمثل الطاقة المستهلكة أثناء التدريب الأقصى.
7. ما دور النظام الهوائي في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري والقلب ؟
A. يرفع ضغط الدم بشكل دائم.
B. يحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية، ويزيد حساسية الأنسولين، ويحرق الدهون.
C. يعتمد على الجليكوجين فقط.
8. ما التفسير الفسيولوجي لـ "الإرهاق المركزي" وتأثيره على الصحة النفسية ؟
A. ناتج عن تراكم اللاكتيك فقط.
B. ناتج عن انخفاض كفاءة الجهاز العصبي المركزي، مما قد يرتبط بالاكتئاب وفقدان الدافعية.
C. ناتج عن نفاذ الجليكوجين.
9. ما آلية "التعافي النشط" في تحسين الصحة الأيضية والدورة الدموية ؟

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

A. يوقف تدفق الدم.

B. يحافظ على ضخ الدم، مما يساعد في إزالة نواتج الأيض وتحسين التمثيل الغذائي.

C. يرفع اللاكتيك.

10. ما التكيف الصحي الأساسي لتدريب المقاومة في الوقاية من هشاشة العظام؟

A. زيادة مرونة الأوتار فقط.

B. زيادة كثافة العظام والكتلة العضلية، مما يقوي الهيكل العظمي.

C. تقليل حجم القلب.

11. كيف تؤثر الهرمونات (مثل الأدرينالين) على الصحة أثناء النشاط البدني؟

A. تبطئ الدورة الدموية.

B. تزيد من معدل ضربات القلب ودفع الدم، مما يحسن إيصال الأكسجين للأنسجة.

C. تقلل من حرق الدهون.

12. ما الهدف الصحي من "تدريب التخصص" في الوقاية من الإصابات؟

A. تطوير جميع الصفات بالتساوي.

B. تكيف الجسم مع المتطلبات المحددة للنشاط، مما يقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الحمل الخاطئ.

C. زيادة الوزن.

13. ما الخطر الصحي لتدريب الأطفال الخاطئ على "صفائح النمو"؟

A. زيادة الطول بشكل مفرط.

B. تلف صفائح النمو مما قد يوقف أو يشوه نمو العظام.

C. زيادة كثافة العظام.

14. ما الهدف الصحي الأساسي من تدريب كبار السن؟

A. الوصول لكتلة شباب في العشرينات.

B. الحفاظ على الاستقلالية الوظيفية، منع السقوط، وإبطاء فقدان الكتلة العضلية.

C. زيادة النبض الأقصى.

15. ما "الهدف المعرفي" في تطبيقات فسيولوجيا الصحة؟

A. تطوير المهارات الحركية فقط.

B. تنمية الفهم والتحليل والقدرة على تفسير البيانات الفسيولوجية وربطها بالصحة.

C. غرس القيم الأخلاقية فقط.

16. ما "الهدف الحركي النفسي" في الممارسة المهنية الصحية؟

A. حفظ المعلومات.

B. تطوير الأداء المهني، مثل القدرة على استخدام أجهزة القياس وتحليل البيانات وتطبيقها.

C. تغيير الاتجاهات.

17. ما دور الذكاء الاصطناعي في مراقبة المؤشرات الصحية للرياضيين؟

A. لا دور له.

B. تحليل البيانات الفسيولوجية الضخمة، التنبؤ بالمخاطر الصحية، وتخصيص البرامج.

C. إلغاء دور المدرب.

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

18. ما دور المرونة في الصحة الوظيفية لكبار السن؟
A. تزيد حجم العضلة.
B. تحسن مدى حركة المفصل، وتقلل مقاومة الأنسجة، مما يحسن الاستقلالية ويقلل خطر الإصابات.
C. تزيد الألياف السريعة.
19. ما المرحلة الحرجة لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصحة العصبية لدى الأطفال؟
A. المراهقة المتأخرة.
B. الطفولة المبكرة والمتوسطة (قبل البلوغ)، بسبب مرونة الجهاز العصبي.
C. الشيخوخة.
20. ما دور الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم) في الصحة القلبية؟
A. حمل ثابت ومطول.
B. حمل متقطع وعالي الشدة، يحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية والأيض بشكل متكامل.
C. يعتمد على الفوسفاجين فقط.
21. ما الفرق الصحي بين الاستجابة القلبية للأطفال والبالغين؟
A. الأطفال يعتمدون على حجم الضربة.
B. الأطفال يعتمدون على زيادة معدل ضربات القلب لتعويض صغر حجم القلب وضربة القلب.
C. الأطفال يمتلكون ناتجاً قلوبياً أعلى.
22. ما دور النشاط البدني في الوقاية من أمراض القلب لدى كبار السن؟
A. يزيد خطر الجلطات.
B. يحسن كفاءة القلب، يخفف الضغط، ويقلل خطر الأمراض القلبية.
C. يزيد الكوليسترول.
23. ما مبدأ "فردية التدريب" في تصميم البرامج الصحية؟
A. تطبيق نفس البرنامج على الجميع.
B. تصميم البرنامج بناءً على البيانات الفسيولوجية والحالة الصحية والعمر لكل فرد، لضمان الفعالية والأمان.
C. الاعتماد على الأجهزة فقط.
24. من منظور وقائي صحي، تُعرف "فسيولوجيا الرياضة" بأنها:
A. دراسة تشريح العضلات فقط.
B. دراسة استجابات وتكيفات أجهزة الجسم الحيوية للنشاط البدني لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض.
C. علم إدارة المنشآت الرياضية.
25. الهدف الوقائي الأساسي من إحداث "التكيف الفسيولوجي" لكبار السن هو:
A. زيادة الكتلة العضلية لمستوى الشباب.
B. تحسين كفاءة أجهزة الجسم لمواجهة تحديات التقدم في العمر والحفاظ على الاستقلالية.
C. زيادة سرعة رد الفعل لأقصى حد.
26. في برامج الصحة العامة، يجب إدارة "الحمل التدريبي" بعناية لتجنب:

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

- A. التحسن السريع في الأداء.
B. الإفراط في التدريب والإصابات الناتجة عن الحمل الزائد غير المناسب للحالة الصحية.
C. تحسين اللياقة القلبية التنفسية.
27. إعادة تأهيل "التحكم الحركي" بعد الإصابات تعتمد على:
A. الراحة التامة فقط.
B. استعادة قدرة الجهاز العصبي على توجيه العضلات لأداء حركات دقيقة وآمنة.
C. زيادة الحمل الأقصى فوراً.
28. تعتمد برامج الوقاية من أمراض القلب بشكل أساسي على تحسين "الطاقة الهوائية" لأنها:
A. تنتج حمض اللاكتيك بكثرة.
B. تحسن كفاءة القلب والأوعية الدموية وتعتمد على الأكسجين لإنتاج الطاقة بشكل مستمر.
C. تعتمد على مخازن الفوسفاجين فقط.
29. تشمل "التقنيات الحديثة للاستشفاء" المستخدمة في العيادات الرياضية:
A. الجراحة الفورية.
B. التدليك الرياضي، الكمادات، وأجهزة الضغط الهوائي لتحسين الدورة الدموية وتقليل الألم.
C. زيادة شدة التدريب فوراً.
30. تؤدي "التكيفات الفسيولوجية" للجهاز التنفسي مع التدريب المنتظم إلى:
A. تقليل سعة الرئة.
B. زيادة كفاءة استخدام الأكسجين وتقوية عضلات التنفس، مما يحسن الوظيفة التنفسية العامة.
C. تقليل عدد الحويصلات الهوائية.

السؤال الثاني : حدد الصواب أو الخطأ مع التبرير الفسيولوجي

1. فسيولوجيا الرياضة تقتصر على حفظ التشريح وأسماء العضلات ()
2. الانعكاس البسيط يتضمن مسارات عصبية متعددة وتكاملاً عالياً في الدماغ ()
3. تراكم حمض اللاكتيك هو السبب المباشر والوحيد للإرهاق العضلي في جميع الحالات الصحية ()
4. الأطفال يمتلكون ناتجاً قلبياً مطلقاً أعلى من البالغين أثناء الجهد ()
5. النظام اللاهوائي اللاكتيكي لا يحتاج إلى أكسجين لإنتاج ATP ()
6. الرياضات الجماعية تتطلب حملاً فسيولوجياً ثابتاً ومستمراً بنفس الشدة طوال المباراة ()
7. يُمنع منعاً باتاً ممارسة الأطفال لأي تمارين مقاومة قبل سن البلوغ تحت أي ظرف ()
8. مبدأ "فردية التدريب" يعني تصميم البرنامج بناءً على البيانات الفسيولوجية والحالة الصحية لكل فرد ()
9. الذكاء الاصطناعي لا علاقة له بفسيولوجيا الرياضة الحديثة أو علوم الصحة ()
10. يُعد "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" مؤشراً ثابتاً لا يتأثر بالتدريب المنتظم ()
11. يساعد "الاستشفاء النشط" في إزالة نواتج الأيض بشكل أسرع من التعافي السلبي التام ()
12. الإرهاق المركزي قد يحدث بسبب نقص النواقل العصبية أو انخفاض كفاءة الجهاز العصبي في إرسال الإشارات ()
13. يهدف "تدريب كبار السن" إلى الوصول بكتلتهم العضلية لمستوى رياضي شاب ()

المادة : دراسة متقدمة في فسيولوجيا الرياضة
الزمن : ثلاث ساعات
الفرقة : الأولى دكتوراه (علوم صحة رياضية)
العام : 2025-2026



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

14. يراعي "التدريب التخصصي" في الصحة تصميم تدخلات تستهدف تحسين الوظائف المتأثرة بالحالة الصحية المحددة
15. يحسن "التنسيق العصبي العضلي" من كفاءة الحركة ويقلل من خطر الإصابات
16. يُعد "النوم الرياضي" رفاهية وليس ضرورة فسيولوجية للتعافي
17. يتجاهل "التدريب الفردي المخصص" الفروق الصحية بين الأفراد لتبسيط البرنامج
18. يعتمد "تحليل الأداء" في الصحة على البيانات الموضوعية لتقييم التقدم وتعديل البرامج
19. تعتمد "الطاقة اللاهوائية" على الأكسجين لإنتاج الطاقة بشكل مستدام
20. تؤدي "الكفاءة الفسيولوجية" المنتظمة إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية

السؤال الثالث :- : حل الحالة فسيولوجياً واستنتج الحلول الرياضية بناءً على ما درسته

رجل يبلغ من العمر 55 عاماً، يعاني من السمنة من الدرجة الأولى، وارتفاع طفيف في ضغط الدم، بالإضافة إلى بداية فقدان الكتلة العضلية المرتبط بالعمر (ساركوبينيا). يطلب منه الطبيب البدء في برنامج نشاط بدني، لكنه يخشى من أن التمارين قد ترفع ضغطه بشكل خطر أو تضر بمفاصله، ويفضل الاعتماد فقط على "المشي البطيء" كوسيلة آمنة.

المطلوب:

1. ما هو الخلل الفسيولوجي الرئيسي الذي يعاني منه هذا الرجل؟
2. ما هي البدائل الفسيولوجية الآمنة والفعالة لتحسين صحته الأيضية والقلبية بدلاً من الاعتماد فقط على المشي البطيء؟
3. اقترح تعديلاً في البرنامج فسيولوجياً آمناً وفعالاً بناءً على مبادئ تدريب كبار السن لمعالجة مخاوفه من إجهاد المفاصل وارتفاع الضغط؟

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

ا. د/ فتحي ندا