

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (ج)

اجب عن الاسئلة الاتية
 الدرجة الكلية : ٤٠ درجة
 اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة (٨ درجة)

١- خلال ضربة الإرسال يقوم المرسل بقذف الكرة دون إعطائها أي دوران لترتفع قريبا من الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن...	أ- ١٦ سم	ب- ١٥ سم	ج- ١٤ سم
٢- تنقسم المنافسات في رياضة تنس الطاولة إلى.....	أ- فردي ، زوجي	ب- فردي ، زوجي، فرق	ج- فردي
٣- وصلت سرعة الكرة في رياضة تنس الطاولة إلى.....	أ- ١٨٠ كيلو متر / ساعة	ب- ٥٠ متر/ ثانية	ج- كل ماسبق
٤- ترتيب تعلم المهارات التمهيدية في رياضة تنس الطاولة.....	أ- وقفة الاستعداد، مسكة المضرب	ب- مسكة المضرب ، وقفة الاستعداد	ج- حركات القدمين ، وقفة الاستعداد
٥- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلا لا يقل عن طول،.....عرض..... ارتفاعه	أ- ١٤ متر، ٧ متر، ٥ متر	ب- ١٤ سم، ٧ سم، ٥ سم	ج- ١٤ كم، ٧ كم، ٥ كم
٦- يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي مستطيلا طوله ، عرضه ، في وضع أفقي ارتفاعه ...فوق سطح الارض	أ- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر	ب- ٢٧٤ سم ، ١٥٢.٥ سم ، ٧٦ سم	ج- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر
٧- تنقسم المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة إلى	أ- مهارات تمهيدية	ب- مهارات أساسية	ج- كل ماسبق
٨- يتنافس في مرحلة البراعم تحت ١٣ سنة من هم أعمارهم.....	أ- ١١، ١٢ سنة فقط	ب أقل من ١٣ سنة	ج- ١١، ١٢، ١٣ سنة

أسئلة صح او خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

١	يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة على امتداد طولها بارتفاع ١٥.٢٥ سم فوق سطح اللعب.	()
٢	يجب أن تكون الكرة بيضاوية الشكل ذات قطر طوله ٤٠ ملليمتر ووزن ٢.٧ جرام	()
٣	يجوز خلال منافسات الزوجي في رياضة تنس الطاولة أن يتبارى لاعبان مقابل لاعبتان من فريق آخر.	()
٤	توصلت الأبحاث العلمية في رياضة تنس الطاولة أن زمن وصول الكرة منذ خروجها من اللاعب حتى وصولها للمنافس تقدر بحوالي ٠.١ من الثانية تقريبا	()
٥	تبدأ ضربة الإرسال باستقرار الكرة بحرية على راحة اليد الحرة للمستقبل التي يجب أن تكون مفتوحة وثابتة	()
٦	يجوز لأي لاعب في رياضة تنس الطاولة من مرحلة الناشئين أن يتنافس مع لاعب من مرحلة الأشبال .	()
٧	تنقسم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة إلى ضربة الإرسال والمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.	()

السؤال المقالى : اشرح طرق التدريب في رياضة تنس الطاولة ؟ (٥ درجات)

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضية
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

(تابع نموذج ج)

ثانيا : تنس ارضي : اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- يبلغ ارتفاع الشبكة حوالي :	أ- ٨١ سم	ب- ٧١ م	ج- ٩٠ سم	د- ٩١ سم
١٠- يتراوح وزن كره التنس	أ- ٥٦.٤٧ جرام	ب- ٦٠.٤٠ جرام	ج- ٦٨.٩٠ جرام	د- ٦٣.٢٠ جرام
١١- يكون عرض المستطيلين الجانبيين في مباريات الزوجي :	أ- ٨٠.٨٠ سم	ب- ١.٧٠ سم	ج- ١.٣٧ م	د- ٢.٢٠ م
١٢- لمس الكرة الارض مرتين متتاليتين في ملعب المستقبل :	أ- احتساب نقطه	ب- تعاد النقطه	ج- تفقد النقطه	د- لا تعاد النقطه
١٣- يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الفردي :	أ- ٨.٦٦ متر	ب- ٩.٤٠ متر	ج- ٩.٥٦ متر	د- ٨.٢٣ متر
١٤- اول نقطه في الشوط في مباريات الزوجي تسمى :	أ- ١٠	ب- ٣٠	ج- ١٥	د- ٥
١٥- يجوز للاعب استخدام اكثر من مضرب اثناء المباراة :	أ- نعم	ب- لا	ج- يأخذ رأي الحكم	د- سؤال المنافس
١٦- عند فوز كلا اللاعبين بثلاثة نقاط يكون النداء :	أ- (٤٠)	ب- (٤٥)	ج- (٤٥/٤٥)	د- تعادل

أسئلة صح او خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٨	عدد الاشواط في كل مجموعة في مباريات التنس الارضي (٣ اشواط)	()
٩	يختلف وزن المضرب في التنس حسب المرحلة السنية	()
١٠	يتم احتساب نقاط الشوط ١٥ / ٤٠/٣٠ / ٤٥ / نقطة الشوط	()
١١	من اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اثناء اداء مهارة الارسال عنصر التحمل	()
١٢	عدد المجموعات في كل مباراة بالنسبة للسيدات (٥ مجموعات)	()
١٣	زمن المباراة في مباريات التنس الارضي (ساعتين) للسيدات	()
١٤	يبلغ طول ملعب التنس الارضي (٢٣.٧٧م)	()
١٥	يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الزوجي (١٠.٦٠م)	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

إذكر المهارات الأساسية الخاصة بالتنس الأرضي وإشرح مهارة واحدة من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (ب)

اجب عن الاسئلة الاتية
 الدرجة الكلية : ٤٠ درجة
 اولا تنس الطاولة : اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة (٨ درجة)

١- وصلت سرعة الكرة في رياضة تنس الطاولة إلى	أ- ١٨٠ كيلو متر / ساعة ب- ٥٠ متر/ ثانية ج- كل ماسبق
٢ - ترتيب تعلم المهارات التمهيدية في رياضة تنس الطاولة.....	أ - وقفة الاستعداد، مسكة المضرب ب- مسكة المضرب ، وقفة الاستعداد ج- حركات القدمين ، وقفة الاستعداد حركات القدمين ، مسكة المضرب
٣ - يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلا لا يقل عن طول،.....عرض..... ارتفاعه	أ- ١٤ متر، ٧ متر، ٥ متر ب- ١٤ سم، ٧ سم، ٥ سم ج- ١٤ كم، ٧ كم، ٥ كم
٤ - يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي مستطيلا طوله عرضه ، في وضع أفقي ارتفاعه ...فوق سطح الارض	أ- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر ب- ٢٧٤ سم ، ١٥٢.٥ سم ، ٧٦ سم ج- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر
٥- تنقسم المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة إلى	أ - مهارات تمهيدية ب- مهارات أساسية ج- كل ماسبق
٦- يتنافس في مرحلة البراعم تحت ١٣ سنة من هم أعمارهم.....	أ- ١١، ١٢ سنة فقط ب أقل من ١٣ سنة ج- ١١، ١٢، ١٣ سنة
٧- خلال ضربة الإرسال يقوم المرسل بقذف الكرة دون إعطائها أي دوران لترتفع قريبا من الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن...	أ- ١٦ سم ب- ١٥ سم ج- ١٤ سم
٨- تنقسم المنافسات في رياضة تنس الطاولة إلى.....	أ- فردي ، زوجي ب- فردي ، زوجي، فرق ج- فردي

أسئلة صح او خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

١	يجوز خلال منافسات الزوجي في رياضة تنس الطاولة أن يتبارى لاعبان مقابل لاعبتان من فريق آخر.	()
٢	توصلت الأبحاث العلمية في رياضة تنس الطاولة أن زمن وصول الكرة منذ خروجها من اللاعب حتى وصولها للمنافس تقدر بحوالي ٠.١ من الثانية تقريبا	()
٣	يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة على امتداد طولها بارتفاع ١٥.٢٥ سم فوق سطح اللعب.	()
٤	يجب أن تكون الكرة بيضاوية الشكل ذات قطر طوله ٤٠ ملمتر ووزن ٢.٧ جرام	()
٥	تنقسم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة إلى ضربة الإرسال والمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.	()
٦	يجوز لأي لاعب في رياضة تنس الطاولة من مرحلة الناشئين أن يتنافس مع لاعب من مرحلة الأشبال .	()
٧	تبدأ ضربة الإرسال باستقرار الكرة بحرية على راحة اليد الحرة للمستقبل التي يجب أن تكون مفتوحة وثابتة	()

(٥ درجات)

السؤال المقالى : اشرح طرق التدريب في رياضة تنس الطاولة ؟

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

(تابع نموذج ب)

ثانيا : تنس ارضي : اسئلة الاختيار من متعدد

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- يجوز للاعب استخدام اكثر من مضرب اثناء المباراة :	أ- نعم	ب- لا	ج- ياخذ رأي الحكم	د- سؤال المنافس
١٠- عند فوز كلا اللاعبين بثلاثة نقاط يكون النداء :	أ- (٤٠)	ب- (٤٥)	ج- (٤٥/٤٥)	د- تعادل
١١- يكون عرض المستطيلين الجانبين في مباريات الزوجي :	أ- ١.٨٠ سم	ب- ١.٧٠ سم	ج- ١.٣٧ م	د- ٢.٢٠ م
١٢- لمس الكرة الارض مرتين متتاليتين في ملعب المستقبل :	أ- احتساب نقطة	ب- تعاد النقطة	ج- تفقد النقطة	د- لا تعاد النقطة
١٣- يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الفردي :	أ- ٨.٦٦ متر	ب- ٩.٤٠ متر	ج- ٩.٥٦ متر	د- ٨.٢٣ متر
١٤- اول نقطة في الشوط في مباريات الزوجي تسمى :	أ- ١٠	ب- ٣٠	ج- ١٥	د- ٥
١٥- يبلغ ارتفاع الشبكة حوالي :	أ- ٨١ سم	ب- ٧١ م	ج- ٩٠ سم	د- ٩١ سم
١٦- يتراوح وزن كرة التنس	أ- ٥٦.٤٧ جرام	ب- ٦٠.٤٠ جرام	ج- ٦٨.٩٠ جرام	د- ٦٣.٢٠ جرام

أسئلة صح او خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٨	عدد المجموعات في كل مباراة بالنسبة للسيدات (٥ مجموعات)	()
٩	زمن المباراة في مباريات التنس الارضي (ساعتين) للسيدات	()
١٠	يتم احتساب نقاط الشوط ١٥ / ٣٠ / ٤٠ / ٥٥ / نقطة الشوط	()
١١	من اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اثناء اداء مهارة الارسال عنصر التحمل	()
١٢	يبلغ طول ملعب التنس الارضي (٢٣.٧٧ م)	()
١٣	يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الزوجي (١٠.٦٠ م)	()
١٤	عدد الاشواط في كل مجموعة في مباريات التنس الارضي (٣ اشواط)	()
١٥	يختلف وزن المضرب في التنس حسب المرحلة السنوية	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

إذكر المهارات الأساسية الخاصة بالتنس الأرضي وإشرح مهارة واحدة من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضة
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (أ)

اجب عن الاسئلة الآتية
 الدرجة الكلية : ٤٠ درجة
 اولا تنس الطاولة : اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة (٨ درجة)

١- تنقسم المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة إلى	أ- مهارات تمهيدية	ب- مهارات أساسية	ج- كل ماسبق
٢- يتنافس في مرحلة البراعم تحت ١٣ سنة من هم أعمارهم.....	أ- ١٢، ١١ سنة فقط	ب أقل من ١٣ سنة	ج- ١٢، ١٣، ١١ سنة
٣- خلال ضربة الإرسال يقوم المرسل بقذف الكرة دون إعطائها أي دوران لترتفع قريبا من الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن...	أ- ١٦ سم	ب- ١٥ سم	ج- ١٤ سم
٤- تنقسم المنافسات في رياضة تنس الطاولة إلى.....	أ- فردي ، زوجي	ب- فردي ، زوجي، فرق.	ج- فردي
٥- وصلت سرعة الكرة في رياضة تنس الطاولة إلى	أ- ١٨٠ كيلو متر / ساعة	ب- ٥٠ متر/ ثانية	ج- كل ماسبق
٦- ترتب تعلم المهارات التمهيدية في رياضة تنس الطاولة.....	أ- وقفة الاستعداد، مسكة المضرب	ب- مسكة المضرب، وقفة الاستعداد	ج- حركات القدمين ، وقفة الاستعداد ، مسكة المضرب
٧- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلا لا يقل عن طول،.....عرض..... ارتفاع	أ- ١٤ متر، ٧ متر، ٥ متر	ب- ١٤ سم، ٧ سم، ٥ سم	ج- ١٤ كم، ٧ كم، ٥ كم
٨- يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي مستطيلا طوله عرضه ، في وضع أفقي ارتفاعه ...فوق سطح الارض	أ- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر	ب- ٢٧٤ سم ، ١٥٢.٥ سم ، ٧٦ سم	ج- ٢٧٤ متر ، ١٥٢.٥ متر ، ٧٦ متر

أسئلة صح او خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

١	تنقسم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة إلى ضربة الإرسال والمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.	()
٢	يجوز لأي لاعب في رياضة تنس الطاولة من مرحلة الناشئين أن يتنافس مع لاعب من مرحلة الأشبال .	()
٣	تبدأ ضربة الإرسال باستقرار الكرة بحرية على راحة اليد الحرة للمستقبل التي يجب أن تكون مفتوحة وثابتة	()
٤	يجوز خلال منافسات الزوجي في رياضة تنس الطاولة أن يتبارى لاعبان مقابل لاعبتان من فريق آخر.	()
٥	توصلت الأبحاث العلمية في رياضة تنس الطاولة أن زمن وصول الكرة منذ خروجها من اللاعب حتى وصولها للمنافس تقدر بحوالي ٠.١ من الثانية تقريبا	()
٦	يجب أن يكون الطرف العلوي للشبكة على امتداد طولها بارتفاع ١.٢٥ سم فوق سطح اللعب.	()
٧	يجب أن تكون الكرة بيضاوية الشكل ذات قطر طوله ٤٠ ملمتر ووزن ٢.٧ جرام	()

(٥ درجات)

السؤال المقالى : اشرح طرق التدريب في رياضة تنس الطاولة ؟

اسم المقرر: تنس الطاولة- تنس ارضي
 زمن الامتحان : ساعتان
 امتحان المستوى الاول (بنين ، بنات)
 التاريخ: ٢٠٢٦/٦/٢٠



جامعة طنطا
 كلية علوم الرياضية
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

(تابع نموذج أ)

ثانيا : تنس ارضي : اسئلة الاختيار من متعدد

اختار الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة

٩- يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الفردي :	ب - ٩.٤٠ متر	ج- متر ٩.٥٦	د- ٨.٢٣ متر
١٠- اول نقطه في الشوط في مباريات الزوجي تسمى :	أ- ١٠	ب- ٣٠	ج- ١٥
١١- يبلغ ارتفاع الشبكه حوالي :	أ- ٨١ سم	ب- ٧١ م	ج- ٩٠ سم
١٢- يتراوح وزن كره التنس	أ- ٥٦.٤٧ جرام	ب- ٦٠.٤٠ جرام	ج- ٦٨.٩٠ جرام
١٣- يجوز للاعب استخدام اكثر من مضرب اثناء المباراة :	أ- نعم	ب - لا	ج - يأخذ رأي الحكم
١٤ - عند فوز كلا اللاعبين بثلاثة نقاط يكون النداء :	أ- (٤٠)	ب - (٤٥)	ج- (٤٥/٤٥)
١٥- يكون عرض المستطيلين الجانبيين في مباريات الزوجي :	أ- ١.٨٠ سم	ب- ١.٧٠ سم	ج- ١.٣٧ م
١٦ - لمس الكره الارض مرتين متتاليتين في ملعب المستقبل :	أ- احتساب نقطه	ب- تعاد النقطه	ج- تفقد النقطه

أسئلة صح أو خطأ : ضع علامة صح امام الاجابة الصحيحة وعلامة خطأ امام الاجابة الخاطئة :

٨	يبلغ طول ملعب التنس الارضي (٢٣.٧٧م)	()
٩	يبلغ عرض ملعب التنس في مباريات الزوجي (١٠.٦٠م)	()
١٠	عدد الاشواط في كل مجموعة في مباريات التنس الارضي (٣ اشواط)	()
١١	يختلف وزن المضرب في التنس حسب المرحلة السنية	()
١٢	عدد المجموعات في كل مباراة بالنسبة للسيدات (٥ مجموعات)	()
١٣	زمن المباراة في مباريات التنس الارضي (ساعتين) للسيدات	()
١٤	يتم احتساب نقاط الشوط ١٥ / ٣٠ / ٤٥ / نقطة الشوط	()
١٥	من اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اثناء اداء مهارة الارسال عنصر التحمل	()

(٤ درجات)

السؤال المقالى :

إذكر المهارات الأساسية الخاصة بالتنس الأرضي وإشرح مهارة واحدة من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

المادة : كرة طائرة
الزمن : ساعتان
كود المادة : 010122 - 11 - 05 ج
تاريخ الإمتحان : 2026 / 6 / 15

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان دور مايو للعام الجامعي 2025 / 2026
المستوي الأول (بنين - بنات) ساعات معتمدة
نموذج (أ)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة : الدرجة من (15)

1	من أنواع عنصر السرعة	أ	السرعة الفنية	ب	السرعة الإنتقالية	ج	السرعة الجسمية
2	يفوز في مباراة الكرة الطائرة الفريق الذي يحصل علي	أ	شوطين	ب	3 أشواط	ج	6 أشواط
3	تعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب	أ	القتالية	ب	الجماعية	ج	الفردية
4	من أنواع مهارة التمرير في الكرة الطائرة	أ	التمرير السريع	ب	التمرير مع الوثب	ج	التمرير من أسفل
5	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال	أ	3.65 متر	ب	4.43 متر	ج	2.43 متر
6	تعد من أشكال الكرة الطائرة	أ	الكرة الشاطئية	ب	الكرة الطائرة جلوس	ج	كل ما سبق
7	من أنواع مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	أ	الإرسال من أسفل	ب	الإرسال المزدوج	ج	الإرسال التبادلي
8	من مميزات رياضة الكرة الطائرة أنها تتكون من	أ	6 لاعبين	ب	10 لاعبين	ج	4 لاعبين
9	يبلغ وزن كرة الطائرة من	أ	من 240 ل 250 جرام	ب	من 330 ل 370 جرام	ج	من 260 ل 280 جرام
10	من القدرات البدنية الهامة لأداء مهارة الإرسال	أ	القوة العضلية	ب	التركيز	ج	التعاون
11	تمارس رياضة الكرة الطائرة في	أ	الصالات المغلقة	ب	الملاعب المفتوحة	ج	كل ما سبق
12	تعد من القدرات البدنية في الكرة الطائرة	أ	الرشاقة	ب	الدافعية	ج	التركيز
13	تبلغ مساحة ملعب الكرة الطائرة	أ	18 × 9	ب	15 × 10	ج	20 × 18
14	نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد	أ	لوثر هالس	ب	وليام مورجان	ج	جيمس سميث
15	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للسيدات	أ	2.24 متر	ب	3.50 متر	ج	2.50 متر

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة : الدرجة من (15)

- جميع الخطوط في ملعب الكرة الطائرة بعرض 5 سم . ()
- عرض منطقة الإرسال 9 متر خلف خط النهاية . ()
- طول العصا الهوائية 1.80 متر ، بقطر 10 مم ومصنوعة من الألياف الزجاجية . ()
- طول شبكة الكرة الطائرة 9.50 متر - 10 متر ، وعرض 1 متر . ()
- يستطيع الفريق الفوز بالشوط بعد تحقيق 10 نقاط . ()
- ظهرت الكرة الطائرة في عام 1990 ، ()
- من المناطق الموجودة في ملعب الكرة الطائرة المنطقة الهجومية . ()
- يبلغ وزن كرة الطائرة من 260 جرام : 280 جرام ، ومحيطها من 65 سم - 67 سم . ()
- يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً ، بفارق نقطتين . ()
- تمارس رياضة الكرة الطائرة في الملاعب المفتوحة فقط . ()
- يعد التحمل من أهم القدرات البدنية في الكرة الطائرة . ()
- لكل فريق عدد 2 وقت مستقطع في الشوط ، ومدته 30 ثانية . ()
- نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد وليام مورجان . ()
- يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعب + 2 ليبرو . ()
- عدد نقاط الشوط الخامس 20 نقطة بفارق نقطتين . ()

السؤال الثالث : أجب عن الآتي : الدرجة من (10)

1 إرسم (ملعب الكرة الطائرة) مبيناً خطوط ومقاييس الملعب ، ومناطقه المختلفة .

2 تناول بالشرح كيفية الفوز بالشوط - الفوز بالمباراة .

مع تمنياتي بدوام النجاح والتوفيق ...

أ.د / مهند أبو حمير

أ.د / فائزة شبل

المادة : كرة طائرة
الزمن : ساعتان
كود المادة : 010122 - 11 - 05 ج
تاريخ الإمتحان : 2026 / 6 / 15

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان دور مايو للعام الجامعي 2026 / 2025
المستوي الأول (بنين - بنات) ساعات معتمدة
نموذج (ب)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة : الدرجة من (15)

1	يقفوز في مباراة الكرة الطائرة الفريق الذي يحصل علي	أ	شوطيين	ب	3 أشواط	ج	6 أشواط
2	من أنواع عنصر السرعة	أ	السرعة الفنية	ب	السرعة الإنتقالية	ج	السرعة الجسمية
3	تعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب	أ	القتالية	ب	الجماعية	ج	الفردية
4	تعد من أشكال الكرة الطائرة	أ	الكرة الشاطئية	ب	الكرة الطائرة جلوس	ج	كل ما سبق
5	من أنواع مهارة التمرير في الكرة الطائرة	أ	التمرير السريع	ب	التمرير مع الوثب	ج	التمرير من أسفل
6	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال	أ	3.65 متر	ب	4.43 متر	ج	2.43 متر
7	يبلغ وزن كرة الطائرة من	أ	من 240 ل 250 جرام	ب	من 330 ل 370 جرام	ج	من 260 ل 280 جرام
8	من أنواع مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	أ	الإرسال من أسفل	ب	الإرسال المزدوج	ج	الإرسال التبادلي
9	من مميزات رياضة الكرة الطائرة أنها تتكون من	أ	6 لاعبين	ب	10 لاعبين	ج	4 لاعبين
10	من القدرات البدنية الهامة لأداء مهارة الإرسال	أ	القوة العضلية	ب	التركيز	ج	التعاون
11	تعد من القدرات البدنية في الكرة الطائرة	أ	الرشاقة	ب	الدافعية	ج	التركيز
12	نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد	أ	لوثر هالس	ب	وليام مورجان	ج	جيمس سميث
13	تبلغ مساحة ملعب الكرة الطائرة	أ	18 x 9	ب	15 x 10	ج	20 x 18
14	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للسيدات	أ	2.24 متر	ب	3.50 متر	ج	2.50 متر
15	تمارس رياضة الكرة الطائرة في	أ	الصالات المغلقة	ب	الملاعب المفتوحة	ج	كل ما سبق

السؤال الثاني : ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة : الدرجة من (15)

- 1 عرض منطقة الإرسال 9 متر خلف خط النهاية . ()
- 2 جميع الخطوط في ملعب الكرة الطائرة بعرض 5 سم . ()
- 3 طول العصا الهوائية 1.80 متر ، بقطر 10 مم ومصنوعة من الألياف الزجاجية . ()
- 4 ظهرت الكرة الطائرة في عام 1990 . ()
- 5 طول شبكة الكرة الطائرة 9.50 متر - 10 متر ، وعرض 1 متر . ()
- 6 يستطيع الفريق الفوز بالشوط بعد تحقيق 10 نقاط . ()
- 7 يبلغ وزن كرة الطائرة من 260 جرام : 280 جرام ، ومحيطها من 65 سم - 67 سم . ()
- 8 من المناطق الموجودة في ملعب الكرة الطائرة المنطقة الهجومية . ()
- 9 لكل فريق عدد 2 وقت مستقطع في الشوط ، ومدته 30 ثانية . ()
- 10 يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولا ، بفارق نقطتين . ()
- 11 تمارس رياضة الكرة الطائرة في الملاعب المفتوحة فقط . ()
- 12 يعد التحمل من أهم القدرات البدنية في الكرة الطائرة . ()
- 13 نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد وليام مورجان . ()
- 14 عدد نقاط الشوط الخامس 20 نقطة بفارق نقطتين . ()
- 15 يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعب + 2 ليبرو . ()

السؤال الثالث : أجب عن الآتي : الدرجة من (10)

1 إرسم (ملعب الكرة الطائرة) مبيناً خطوط ومقاييس الملعب ، ومناطقه المختلفة .

2 تناول بالشرح كيفية الفوز بالشوط - الفوز بالمباراة .

مع تمنياتي بدوام النجاح والتوفيق ...

د. / مهند أبو حمر

أ.د / فائزة شبل



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

نموذج [أ]

المرحلة	البكالوريوس [الفصل الدراسي الثاني]	المستوي	الأول - بنين وبنات
اسم المادة	(كاراتيه)	زمن الإمتحان	ساعتان
تاريخ الإمتحان	2026/6/13 م	الدرجة الكلية	40 درجة

الأسئلة

[15 درجة]

السؤال الأول:

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة من الإجابات التالية:

1-	كل ما يلي يعتبر من موازين السيدات فوق 18 سنة في ماعدا ميزان.	أ- تحت 50	ب- تحت 55	ج- تحت 65	د- تحت 61
2-	كم مرة يتم تكرار وضع الاتزان الخلفي كوكيتسو داتشي في الكاتا الأولى.	أ- 7	ب- 5	ج- 6	د- 4
3-	يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما وكذلك يتميز بلوي مفاصل الجسم، قد أسسه شوجين مياج.	أ- الشوتوكان	ب- الشيتوريو	ج- وادوريو	د- جوجوريو
4-	شاركت مصر في دورة الألعاب الأولمبية بطوكيو عام 2020 م، حصلت على عدد	أ- ميداليتان	ب- ميدالية واحدة	ج- 3 ميداليات	د- 4 ميداليات
5-	ما هي عدد حالات احتساب الإيبون (ثلاث نقاط).	أ- حالتين	ب- حالة واحدة	ج- 3 حالات	د- 4 حالات
6-	أي من هذه الكلمات يمثل المهارات الأساسية والأسس والمبادئ والقواعد الفنية الرئيسية لرياضة الكاراتيه.	أ- الكاتا	ب- الكيهون	ج- الكوميتيه	د- الشوتوكان
7-	شارك المنتخب المصري في أول بطولة عربية في عام 1975 م ب	أ- بيروت	ب- سوريا	ج- العراق	د- مصر
8-	نظمت مصر بطولة الأمم الإفريقية في عام.	أ- 1972	ب- 1991	ج- 1974	د- 1980
9-	في أي عام اطلق اسم الكاراتيه على هذا الفن.	أ- 1939	ب- 1938	ج- 1937	د- 1936
10-	كل ما يلي يعتبر من الموازين الخاصة بالرجال ماعدا ميزان.	أ- تحت 60 كيلو	ب- تحت 68 كيلو	ج- تحت 75 كيلو	د- فوق 84 كيلو
11-	من المهارات الدفاعية في الكاراتيه - الدفاع من الداخل للخارج ويطلق عليه.	أ- شوتو اوكي	ب- سوتو اوكي	ج- اوتشي اوكي	د- اجا اوكي
12-	يطلق علي الاتحاد الدولي للكاراتيه.	أ- W.K.T	ب- W.K.E	ج- W.K.L	د- W.K.F
13-	تعتبر الكاتا الأولى أحد الكاتات التي يتم تدريسها في سلسلة مجموعة الهيان والتي تتكون من.	أ- أربعة كاتا مختلفة	ب- ستة كاتا مختلفة	ج- ثلاثة كاتا مختلفة	د- خمسة كاتا مختلفة
14-	كلمة الكاراتيه تعني	أ- القتال باليد المفتوحة	ب- القتال باليد الخالية	ج- القتال بالسلاح	د- القتال باليد والرجل
15-	حصلت لاعبة جيانا فاروق علي الميدالية البرونزية في دوره الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020 في ميزان.	أ- تحت 61	ب- تحت 50	ج- تحت 55	د- تحت 68



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

[15 درجة]

السؤال الثاني:

ضع علامة خطأ [X] أو صح [✓] أمام العبارات التالية:

- () 1. يمكن وضع الرقم التعريفي الذي تصوره اللجنة المنظمة على صدر اللاعب من جهة اليسار.
- () 2. يقف الحكم علي خط بطول واحد متر وعلى بعد مترين من المنتصف في مباريات الكوميتيه.
- () 3. يجلس القضاة في مسابقات الكوميتيه خارج الملعب ويكون عددهم أربعة.
- () 4. يجب أن يعطى الميقاتي اشارة واضحة بالصافرة ليوضح أن الزمن المتبقي 10 ثواني وينتهي الوقت.
- () 5. يتم احتساب اليوكو (YOUKO) عند التسجيل باليد في منطقة الجيدان والشودان.
- () 6. يتكون فريق الرجال في الكوميتيه من سبعة لاعبين يتنافس منهم خمسة لاعبين.
- () 7. وضع هيكوداتشي هو وضع الوقوف فتح الرجلين باتساع الحوض مع توازي القدمين.
- () 8. وضع الإتزان الأمامي يرتكز اللاعب علي الرجلين بنسبة 70٪ للرجل الأمامية - 30٪ للرجل الخلفية.
- () 9. نظمت مصر مؤخرًا سنة 2021 الدوري العالمي Premier league في القاهرة.
- () 10. المساحة الكلية لمنطقة اللعب ومساحه منطقة الأمان هي 8 أمتار × 12 أمتار.
- () 11. زمن مباريات الكوميتيه للسيدات أربعة دقائق .
- () 12. تم تشكيل المنتخب الوطني الأول في إبريل 1975م
- () 13. تعتبر الركلة الخلفية أو شيرو جيرى من المهارات الهجومية.
- () 14. تتضمن مسابقات رياضة الكاراتيه كاتا - كوميتيه (الكاتا جماعي وفردى ، أما الكوميتيه فردي فقط) .
- () 15. إذا دخل المتسابق أو إلى منطقة اللعب بالزى غير مطابق لن يطرد فوراً بل يسمح له بدقيقة واحدة لتعديل موقفه.

[10 درجات]

السؤال الثالث:

وضح مع الرسم المواصفات الفنية للملعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه؟

انتهت الأسئلة.



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

نموذج [ب]

المرحلة	البكالوريوس [الفصل الدراسي الثاني]	المستوي	الأول - بنين وبنات
اسم المادة	(كاراتيه)	زمن الإمتحان	ساعتان
تاريخ الإمتحان	2026/6/13م	الدرجة الكلية	40 درجة

الأسئلة

[15 درجة]

السؤال الأول:

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة من الإجابات التالية:

1-	نظمت مصر بطولة الأمم الإفريقية في عام.	أ- 1972	ب- 1991	ج- 1974	د- 1980
2-	في أي عام أطلق اسم الكاراتيه على هذا الفن.	أ- 1939	ب- 1938	ج- 1937	د- 1936
3-	كل ما يلي يعتبر من الموازين الخاصة بالرجال ماعدا ميزان.	أ- تحت 60 كيلو	ب- تحت 68 كيلو	ج- تحت 75 كيلو	د- فوق 84 كيلو
4-	من المهارات الدفاعية في الكاراتيه - الدفاع من الداخل للخارج ويطلق عليه.	أ- شوتو اوكي	ب- سوتو اوكي	ج- اوتشي اوكي	د- اجا اوكي
5-	ما هي عدد حالات احتساب الإيبون (ثلاث نقاط).	أ- حالتين	ب- حالة واحدة	ج- 3 حالات	د- 4 حالات
6-	أي من هذه الكلمات يمثل المهارات الأساسية والأسس والمبادئ والقواعد الفنية الرئيسية لرياضة الكاراتيه.	أ- الكاتا	ب- الكيمون	ج- الكوميتيه	د- الشوتوكان
7-	شارك المنتخب المصري في أول بطولة عربية في عام 1975 م ب.....	أ- بيروت	ب- سوريا	ج- العراق	د- مصر
8-	كل ما يلي يعتبر من موازين السيدات فوق 18 سنة في ماعدا ميزان.	أ- تحت 50	ب- تحت 55	ج- تحت 65	د- تحت 61
9-	كم مرة يتم تكرار وضع الاتزان الخلفي كوكيتسو داتشي في الكاتا الأولى.	أ- 7	ب- 5	ج- 6	د- 4
10-	يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما وكذلك يتميز بلوي مفاصل الجسم، قد أسسه شوجين مياج.	أ- الشوتوكان	ب- الشيتوريو	ج- وادوريو	د- جوجوريو
11-	شاركت مصر في دورة الألعاب الأولمبية بطوكيو عام 2020م، حصلت علي عدد	أ- ميداليتان	ب- ميدالية واحدة	ج- 3 ميداليات	د- 4 ميداليات
12-	كلمة الكاراتيه تعني	أ- القتال باليد المفتوحة	ب- القتال باليد الخالية	ج- القتال بالسلاح	د- القتال باليد والرجل
13-	حصلت لاعبة جيانا فاروق علي الميدالية البرونزية في دوره الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020 في ميزان.	أ- تحت 61	ب- تحت 50	ج- تحت 55	د- تحت 68
14-	يطلق علي الاتحاد الدولي للكاراتيه.	أ- W.K.T	ب- W.K.E	ج- W.K.L	د- W.K.F
15-	تعتبر الكاتا الأولى أحد الكانات التي يتم تدريسها في سلسلة مجموعة الهيان والتي تتكون من.	أ- أربعة كاتا مختلفة	ب- ستة كاتا مختلفة	ج- ثلاثة كاتا مختلفة	د- خمسة كاتا مختلفة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

[15 درجة]

السؤال الثاني:

ضع علامة خطأ [X] أو صح [✓] أمام العبارات التالية:

- () 1. وضع الإتران الأمامي يرتكز اللاعب علي الرجلين بنسبة 70% للرجل الأمامية - 30% للرجل الخلفية.
- () 2. نظمت مصر مؤخرا سنة 2021 الدوري العالمي Premier league في القاهرة.
- () 3. المساحة الكلية لمنطقة اللعب ومساحه منطقة الأمان هي 8 أمتار × 12 أمتار.
- () 4. يمكن وضع الرقم التعريفي الذي تصوره اللجنة المنظمة على صدر اللاعب من جهة اليسار.
- () 5. يقف الحكم علي خط بطول واحد متر وعلى بعد مترين من المنتصف في مباريات الكوميتيه.
- () 6. يجلس القضاة في مسابقات الكوميتيه خارج الملعب ويكون عددهم أربعة.
- () 7. يجب أن يعطى الميقاتي اشارة واضحة بالصافرة ليوضح أن الزمن المتبقي 10 ثواني وينتهي الوقت.
- () 8. يتم احتساب اليوكو (YOUKO) عند التسجيل باليد في منطقة الجيدان والشودان.
- () 9. يتكون فريق الرجال في الكوميتيه من سبعة لاعبين يتنافس منهم خمسة لاعبين.
- () 10. وضع هيكوداتشي هو وضع الوقوف فتح الرجلين باتساع الحوض مع توازي القدمين.
- () 11. زمن مباريات الكوميتيه للسيدات أربعة دقائق.
- () 12. تتضمن مسابقات رياضة الكاراتيه كاتا - كوميتيه (الكاتا جماعي وفردى ، أما الكوميتيه فردي فقط).
- () 13. إذا دخل المتسابق أو إلى منطقة اللعب بالزي غير مطابق لن يطرد فوراً بل يسمح له بدقيقة واحدة لتعديل موقفه.
- () 14. تم تشكيل المنتخب الوطني الأول في إبريل 1975م
- () 15. تعتبر الركلة الخلفية أوشيرو جيرى من المهارات الهجومية.

[10 درجات]

السؤال الثالث:

وضح مع الرسم المواصفات الفنية للملعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه؟

انتهت الأسئلة،



المستوى الأول: ساعات معتمدة (بنين + بنات)
الدرجة : 40 درجة
الزمن : ساعة

نموذج (1)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (2)
للعام الجامعى 2026/2025 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى اذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية اذا كانت العبارة خاطئة (15 درجة)

1	طريق الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح لا يزيد عن 30 متر	()
2	مسابقة الوثب الثلاثى تتكون من حركة تمهيدية إنتقالية متمثلة فى مرحلة الإقتراب وحركة رئيسية متمثلة فى الوثب وحركة نهائية متمثلة فى الهبوط	()
3	تحتسب محاولة رمى الرمح صحيحة إذا كسر الرمح بدون عمد فى الهواء	()
4	إن الحد الأدنى لطول طريق الإقتراب فى الوثب الثلاثى هو 40 : 45 متر	()
5	التأخر فى الاستجابة لطلقة البداية فى سباق 200م يعتبر محاولة فاشلة	()
6	وزن الرمح للرجال 800 جرام والطول الكلى 270 سم	()
7	الهدف فى مسابقة الوثب الثلاثى تحقيق أطول مسافة رأسية	()
8	تحتسب المحاولة فاشلة فى الوثب الثلاثى إذا تجاوز اللاعب لوحة الإرتقاء	()
9	تأرجح الرمح كثيرا أثناء الإقتراب يزيد من كفاءة الأداء	()
10	إذا لمس اللاعب قوس الرمي فى مسابقة رمى الرمح تعتبر المحاولة فاشلة	()
11	تقاس مسافة الوثب الثلاثى من أقرب أثر أحدثه أى جزء من أجزاء جسم المتسابق فى منطقة الهبوط	()
12	يمر سباق 200م عدو فى منحني واحد من الملعب مع الخط المستقيم	()
13	200م مسابقة يقطعها اللاعبون فى ثلث دورة حول الملعب	()
14	عند الجرى حول المنحنى فى سباق 200 م عدو يسمح للاعب بالدخول فى حارة زميله	()
15	عرض حارة الجرى فى 200م عدو هو نفس عرض طريق الاقتراب فى الوثب الثلاثى	()

السؤال الثانى اختار الاجابة الصحيحة (ظلل الاجابة الصحيحة بشكل كامل) (15 درجة)

1	المراحل الفنية لرمى الرمح أ- 7 مراحل ب- 6 مراحل ج- 5 مراحل د- 4 مراحل	
2	أهم مراحل سباق 200م عدو أ- مرحلة البدء والانطلاق ب- مرحلة التسارع ج- مرحلة الجرى فى المنحنى د- مرحلة الجرى بأقصى سرعة فى المستقيم للوصول للنهاية	

باقى الأسئلة فى الصفحة الثانية

3	إذا كان عدد اللاعبين في الوثب الثلاثي 7 لاعبين فكل لاعب
4	أ- 3 محاولات ب- أربع محاولات ج- 5 محاولات د- 6 محاولات
5	الصفات البدنية الواجب توافرها للاعب الرمح
6	أ- القدرة العضلية والسرعة ب- القوة القصوى والدقة والرشاقة ج- سرعة رد الفعل والقوة والرشاقة د- القوة والمرونة والرشاقة
7	يعتبر سباق 200 م عدو من المسافات
8	أ- الطويلة ب- المتوسطة ج- القصيرة د- المنحنية
9	عرض طريق الإقتراب في مسابقة رمي الرمح
10	أ- 6م ب- 5م ج- 4م د- 3م
11	- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولتهم في سباق 200 م عدو
12	أ- وفقا لسن اللاعبين ب- بالفرقة ج- بأسبقية التسجيل د- بالترتيب الهجائي
13	العوامل المؤثرة في مسابقة الوثب الثلاثي
14	أ- السرعة الأفقية ب- السرعة العمودية ج- خط مسار مركز ثقل الجسم د- كل ما سبق
15	تعتبر أفضل زاوية ينطلق فيها الرمح من
16	أ- من 35 : 36 درجة ب- من 40 : 41 درجة ج- من 45 : 46 درجة د- من 37 : 38 درجة
17	أهم العوامل الفنية لنجاح سباق 200م عدو
18	أ- التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ب- التحكم في توزيع السرعة ج- القدر على تحمل السرعة حتى النهاية د- كل ما سبق
19	تحتوي الخطوة الأولى من الخطوات التعليمية في الوثب الثلاثي على تعليم
20	أ- الارتقاء ب- الإقتراب ج- الوثبات الثلاث د- الطيران
21	قام اللاعب بالدوران حول نفسه أثناء رمي الرمح تعتبر
22	أ- محاولة صحيحة ب- محاولة فاشلة ج- خطأ فني د- تكنيك خاص باللاعب
23	الفرق بين 100 م عدو و 200 م عدو.
24	أ- عرض الحارة للمنحني ب- وجود منحني مع الخط المستقيم ج- نوع السرعة د- كل ما سبق
25	إن سرعة وقوة الارتقاء في الوثب الثلاثي تتناسب
26	أ- عكسيا ب- طرديا ج- توافقيا د- عموديا
27	يتكون الرمح من
28	أ- 3 أجزاء ب- 4 أجزاء ج- 5 أجزاء د- جزئين

(10 درجات)

السؤال الثالث : أجب على الأسئلة التالية

أ- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة رمي الرمح.

ب- أذكر الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الثلاثي.

انتهت الأسئلة
مع التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،



المستوى الأول: ساعات معتمدة (بنين + بنات)
الدرجة : 40 درجة
الزمن : ساعة

نموذج (2)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (2)
للعام الجامعي 2025/2026 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة (15 درجة)

1	التأخر في الاستجابة لطلقة البداية في سباق 200م يعتبر محاولة فاشلة	()
2	وزن الرمح للرجال 800 جرام والطول الكلى 270 سم	()
3	عند الجرى حول المنحنى في سباق 200 م عدو يسمح للاعب بالدخول في حارة زميله	()
4	عرض حارة الجرى في 200م عدو هو نفس عرض طريق الإقتراب في الوثب الثلاثي	()
5	طريق الإقتراب في مسابقة رمي الرمح لا يزيد عن 30 متر	()
6	مسابقة الوثب الثلاثي تتكون من حركة تمهيدية إنتقالية تتمثل في مرحلة الإقتراب وحركة رئيسية متمثلة في الوثب وحركة نهائية متمثلة في الهبوط	()
7	200م مسابقة يقطعها اللاعبون في ثلث دورة حول الملعب	()
8	يمر سباق 200م عدو في منحنى واحد من الملعب مع الخط المستقيم	()
9	تقاس مسافة الوثب الثلاثي من أقرب أثر أحدثه أى جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط	()
10	إذا لمس اللاعب قوس الرمي في مسابقة رمي الرمح تعتبر المحاولة فاشلة	()
11	تأرجح الرمح كثيرا أثناء الإقتراب يزيد من كفاءة الأداء	()
12	الهدف في مسابقة الوثب الثلاثي تحقيق أطول مسافة رأسية	()
13	تحتسب المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا تجاوز اللاعب لوحة الإرتقاء	()
14	تحتسب محاولة رمي الرمح صحيحة إذا كسر الرمح بدون عمد في الهواء	()
15	إن الحد الأدنى لطول طريق الإقتراب في الوثب الثلاثي هو 40 : 45 متر	()

السؤال الثاني: اختار الاجابة الصحيحة (ظلل الاجابة الصحيحة بشكل كامل) (15 درجة)

1	يعتبر سباق 200 م عدو من المسافات	
	أ- الطويلة ب- المتوسطة ج- القصيرة د- المنحنية	
2	عرض طريق الإقتراب في مسابقة رمي الرمح	
	أ- 6م ب- 5م ج- 4م د- 3م	

بأقى الاسئلة في الصفحة التالية

3	إن سرعة وقوة الإرتقاء في الوثب الثلاثي تتناسب مع سرعة الإقتراب. أ- عكسيا ب- طرديا ج- توافقيا د- عموديا
4	يتكون الرمح من أ- 3 أجزاء ب- 4 أجزاء ج- 5 أجزاء د- جزئين
5	المراحل الفنية لرمي الرمح أ- 7 مراحل ب- 6 مراحل ج- 5 مراحل د- 4 مراحل
6	أهم مراحل سباق 200م عدو أ- مرحلة البدء والانطلاق ب- مرحلة التسارع ج- مرحلة الجري في المنحني د- مرحلة الجري بأقصى سرعة في المستقيم للوصول للنهاية
7	الفرق بين 100 م عدو و 200 م عدو. أ- عرض الحارة للمنحني ب- وجود منحني مع الخط المستقيم ج- نوع السرعة د- كل ما سبق
8	قام اللاعب بالدوران حول نفسه أثناء رمي الرمح تعتبر أ- محاولة صحيحة ب- محاولة فاشلة ج- خطأ فني د- تكنيك خاص باللاعب
9	تحتوي الخطوة الأولى من الخطوات التعليمية في الوثب الثلاثي على تعليم أ- الارتقاء ب- الإقتراب ج- الوثبات الثلاث د- الطيران
10	أهم العوامل الفنية لنجاح سباق 200م عدو أ- التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ب- التحكم في توزيع السرعة ج- القدر على تحمل السرعة حتى النهاية د- كل ما سبق
11	تعتبر أفضل زاوية ينطلق فيها الرمح من أ- من 35 : 36 درجة ب- من 40 : 41 درجة ج- من 45 : 46 درجة د- من 37 : 38 درجة
12	- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولتهم في سباق 200 م عدو أ- وفقا لسن اللاعبين ب- بالقرعة ج- بأسبقية التسجيل د- بالترتيب الهجائي
13	العوامل المؤثرة في مسابقة الوثب الثلاثي أ- السرعة الأفقية ب- السرعة العمودية ج- خط مسار مركز ثقل الجسم د- كل ما سبق
14	إذا كان عدد اللاعبين في الوثب الثلاثي 7 لاعبين فكل لاعب أ- 3 محاولات ب- أربع محاولات ج- 5 محاولات د- 6 محاولات
15	الصفات البدنية الواجب توافرها للاعب الرمح أ- القدرة العضلية والسرعة ب- القوة القصوى والدقة والرشاقة ج- سرعة رد الفعل والقوة والرشاقة د- القوة والمرونة والرشاقة

(10 درجات)

السؤال الثالث : أجب على الأسئلة التالية

أ- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة رمي الرمح.

ب- أذكر الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الثلاثي.

انتهت الأسئلة

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق....



المستوى الأول: ساعات معتمدة (بنين + بنات)
الدرجة : 40 درجة
الزمن : ساعة

نموذج (3)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (2)
للعام الجامعي 2026/2025 م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة (15 درجة)

1	إذا لمس اللاعب قوس الرمي في مسابقة رمي الرمح تعتبر المحاولة فاشلة	()
2	تأرجح الرمح كثيرا أثناء الإقتراب يزيد من كفاءة الأداء	()
3	تحتسب محاولة رمي الرمح صحيحة إذا كسر الرمح بدون عمد في الهواء	()
4	تقاس مسافة الوثب الثلاثي من أقرب أثر أحدثه أى جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط	()
5	الهدف في مسابقة الوثب الثلاثي تحقيق أطول مسافة رأسية	()
6	تحتسب المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا تجاوز اللاعب لوحة الإرتقاء	()
7	إن الحد الأدنى لطول طريق الإقتراب في الوثب الثلاثي هو 40 : 45 متر	()
8	يمر سباق 200م عدو في منحنى واحد من الملعب مع الخط المستقيم	()
9	عرض حارة الجري في 200م عدو هو نفس عرض طريق الإقتراب في الوثب الثلاثي	()
10	التأخر في الاستجابة لطلقة البداية في سباق 200م يعتبر محاولة فاشلة	()
11	وزن الرمح للرجال 800 جرام والطول الكلى 270 سم	()
12	طريق الإقتراب في مسابقة رمي الرمح لا يزيد عن 30 متر	()
13	مسابقة الوثب الثلاثي تتكون من حركة تمهيدية إنتقالية متمثلة في مرحلة الإقتراب وحركة رئيسية متمثلة في الوثب وحركة نهائية متمثلة في الهبوط	()
14	عند الجري حول المنحنى في سباق 200 م عدو يسمح للاعب بالدخول في حارة زميله	()
15	200م مسابقة يقطعها اللاعبون في ثلث دورة حول الملعب	()

السؤال الثاني اختار الاجابة الصحيحة (ظلل الاجابة الصحيحة بشكل كامل) (15 درجة)

1	أهم العوامل الفنية لنجاح سباق 200م عدو أ- التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ب- التحكم في توزيع السرعة ج- القدر على تحمل السرعة حتى النهاية د- كل ما سبق	
2	تعتبر أفضل زاوية ينطلق فيها الرمح من أ- من 35 : 36 درجة ب- من 40 : 41 درجة ج- من 45 : 46 درجة د- من 37 : 38 درجة	

باقي الاسئلة في الصفحة الثانية

3	إذا كان عدد اللاعبين في الوثب الثلاثي 7 لاعبين فكل لاعب
4	أ- 3 محاولات ب- أربع محاولات ج- 5 محاولات د- 6 محاولات تحتوي الخطوة الأولى من الخطوات التعليمية في الوثب الثلاثي على تعليم
5	أ- الارتقاء ب- الإقتراب ج- الوثبات الثلاث د- الطيران - يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولتهم في سباق 200 م عدو
6	أ- وفقاً لسن اللاعبين ب- بالقرعة ج- بأسيقية التسجيل د- بالترتيب الهجائي العوامل المؤثرة في مسابقة الوثب الثلاثي
7	أ- السرعة الأفقية ب- السرعة العمودية ج- خط مسار مركز ثقل الجسم د- كل ما سبق الصفات البدنية الواجب توافرها للاعب الرمح
8	أ- القدرة العضلية والسرعة ب- القوة القصوى والدقة والرشاقة ج- سرعة رد الفعل والقوة والرشاقة د- القوة والمرونة والرشاقة قام اللاعب بالدوران حول نفسه أثناء رمي الرمح تعتبر
9	أ- محاولة صحيحة ب- محاولة فاشلة ج- خطأ فني د- تكتيك خاص باللاعب يتكون الرمح من
10	أ- 3 أجزاء ب- 4 أجزاء ج- 5 أجزاء د- جزئين يعتبر سباق 200 م عدو من المسافات
11	أ- الطويلة ب- المتوسطة ج- القصيرة د- المنحنية عرض طريق الإقتراب في مسابقة رمي الرمح
12	أ- 6 م ب- 5 م ج- 4 م د- 3 م المراحل الفنية لرمي الرمح
13	أ- 7 مراحل ب- 6 مراحل ج- 5 مراحل د- 4 مراحل أهم مراحل سباق 200 م عدو
14	أ- مرحلة البدء والانطلاق ب- مرحلة التسارع ج- مرحلة الجري في المنحني د- مرحلة الجري بأقصى سرعة في المستقيم للوصول للنهاية إن سرعة وقوة الارتقاء في الوثب الثلاثي تتناسب
15	أ- عكسياً ب- طردياً ج- توافقياً د- عمودياً الفرق بين 100 م عدو و 200 م عدو
	أ- عرض الحارة المنحني ب- وجود منحنى مع الخط المستقيم ج- نوع السرعة د- كل ما سبق

(10 درجات)

السؤال الثالث : أجب على الأسئلة التالية

أ- متى تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة رمي الرمح.

ب- أذكر الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الثلاثي.

انتهت الأسئلة

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،



امتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (١)

الفصل الدراسي الثاني لعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦

السؤال الأول :

- (١٥ درجة)
- ضع علامة (صح) - (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية :-
- ١- عرض لوحة الالتقاء في مسابقة الوثب الطويل (٢٠) سم . ()
 - ٢- خروج المتسابق من مكعب البدء اذن البدء تعتبر محلة فاشلة . ()
 - ٣- من حق المتسابق الخروج من الدائرة قبل ان تلمس الجلة الارض . ()
 - ٤- تهدف مسابقة الوثب الطويل الي الحصول علي اعلي مسابقة ممكنة داخل حفر الوثب . ()
 - ٥- يكون ترتيب اللاعبين لاداء محاولتهم في الوثب الطويل بالقرعة . ()
 - ٦- تعتبر مسابقة دفع الجلة من مسابقات المضمار . ()
 - ٧- تعتبر مرحلة تزايد السرعة من المراحل الفنية لعدو (١٠٠) متر . ()
 - ٨- عدد حارات مضمار الجري (٥) حارات في المحلي و(١٠) حارات في المسابقات الدولية . ()
 - ٩- تحتسب المحاولة فاشلة اذا ارتقى اللاعب قبل لوحة الالتقاء . ()
 - ١٠- الحد الادني لعرض طريقة الاقتراب في الوثب الطويل (١٢٢) سنتيمتر . ()
 - ١١- الخطوط المحددة للحارات عرضها لا يقل عن (٥٠) مم . ()
 - ١٢- الهدف من مسابقة الوثب الطويل الحصول علي اقل زمن ممكن . ()
 - ١٣- في سباق (١٠٠) متر عدو يسمح للاعب بالخروج من حارته الي حارة زميله . ()
 - ١٤- يستخدم العداء في سباق (١٠٠) متر عدو البدء العالي . ()
 - ١٥- عرض طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الطويل (١٢٢) سم . ()

السؤال الثاني:

اذكر المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة مع شرح مرحلة منها ؟ (١٠ درجات)

باقي الاسئلة في الخلف



السؤال الثالث :

(١٥ درجة)

- ١- تحتوي مسابقة الوثب الطويل علي
أ- خمس مراحل فنية ب- اربعة مراحل فنية ج- ثلاثة مراحل فنية د- ستة مراحل فنية
- ٢- اذا سقطت الجلة علي خطي الرمي فان قرار القاضي يكون
أ- محاولة فاشلة ب- محاولة صحيحة ج- تعاد المحاولة د- يستبعد المتنافس
- ٣- يجب ان يكون مستوي منطقة الهبوط علي امتداد في مسابقة الوثب الطويل
أ- ٤٠ سم ب- ٥٠ سم ج- ٧٥ سم د- ٨٠ سم
- ٤- يجب ان تكون المسافة بين لوحة الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل من
أ- ٣ م ب- ٤ م ج- ٢ م د- ٢ م
- ٥- اهم عناصر اللياقة البدنية في مسابقة دف الجلة من الداخل
أ- الرشاقة ب- التحلل ج- السرعة د- القوة المميزة بالسرعة
- ٦- اذا غادر لاعب ونهاية منطقة الهبوط في الوثب الطويل يجب الاتقل عن
أ- صحيحة ب- فاشلة ج- مقبولة د- خطأ فني
- ٧- يحتاج لاعب الوثب الطويل الي
أ- در كبير من السرعة في الاقتراب ب- الحصول علي ارتقاء سريع وقوي ج- الحصول علي اطول مسافة ممكنة داخل حفرة الوثب د- كل ما سبق
- ٨- قطر دائرة مسابقة دف الجلة
أ- ٢.١٥٣ م ب- ٢.١٣ سم ج- ٢.١٣٥ م د- ٢.٥٠ م
- ٩- منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل هي
أ- حفرة الوثب ب- الهبوط بالقدم علي لوحة الارتقاء ج- الهبوط بالقدمين بعد مرحلة الطيران د- كل ما سبق
- ١٠- ترتيب المتسابقون الثمانية الذين حققوا احسن محاولات يسمح لهم
أ- بمحاولتين اضافية ب- بثلاث محاولات اضافية ج- بارع محاولات اضافية د- بمحاولة واحدة
- ١١- من مسابقات الميدان مسابقة
أ- ١٠٠ م عدو ب- ٤٠٠ م عدو ج- الوثب الطويل د- ٢٠٠ م عدو
- ١٢- عند المحاولة الصحية في دفع الجلة يرفع الحكم الكارت
أ- الاحمر ب- الاصفر ج- الابيض د- الازرق
- ١٣- من اهم واصعب المراحل في مسابقة الوثب الطويل
أ- الاقرب ب- الارتقاء ج- الطيران د- الهبوط
- ١٤- اذا لمس المتسابق الارض خلف لوحة الارتقاء باي جزء من جسمه تحسب المحاولة
أ- صحيحة ب- فاشلة ج- مقبولة د- خطأ فني
- ١٥- اذا ارتقي المتسابق من خارج احدي نهايتي لوحة الارتقاء تحسب محاولة
أ- صحيحة ب- فاشلة ج- مقبولة د- خطأ شائع

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق .

المستوى : الأول (بنين - بنات)		جامعه طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

نموذج (أ)

امتحان مادة مدخل علم النفس الرياضي (الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

اجب عن الأسئلة الآتية : ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة (٣٠ درجة)

م	السؤال
١	من واجبات الأخصائي النفسي الرياضي توطيد العلاقات الإنسانية مع اللاعبين : أ- قبل بداية الموسم الرياضي ب- أثناء الموسم الرياضي ج- بعد إنتهاء الموسم الرياضي
٢	من أساليب إستشارة الدافعية في المجال الرياضي : أ- عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم ب- تقويم الأحوال النفسية للاعبين ج- التحكم الإنفعالي
٣	عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي من أسباب : أ- الضغوط النفسية للرياضيين ب- تسرب الناشئين من الرياضة ج- القلق في المجال الرياضي
٤	تشمل عوامل صراع الدور وغموض الدور لدى اللاعب : أ- نظام وإدارة النادي ب- جماعة الفريق ج- الشخصية
٥	أعراض جسمية وفسيولوجية ناتجة عن الضغوط النفسية من مصادر : أ- الضغوط النفسية ب- قلق المنافسة الرياضية ج- التفكير السلبي
٦	من أعراض حالة حمى البداية : أ- فقد الرغبة ب- بطئ الأداء ج- عدم سرعة الإستجابة
٧	من العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الاعداد النفسي للرياضيين : أ- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية ب- اندماج الإعداد النفسي مع الاعداد المهارى والبدنى ج- إتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات
٨	من أنواع الاعداد النفسي : أ- الاعداد النفسي الإيجابي ب- الاعداد النفسي قصير المدى ج- الاعداد النفسي متوسط المدى
٩	زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرص للأداء في الأحداث المستقبلية من : أ- أهمية التدريب العقلي ب- أهداف التدريب العقلي ج- متطلبات التدريب العقلي
١٠	من الأساليب المستخدمة في تحقيق أغراض الاعداد النفسي طويل المدى : أ- الإهتمام بالحالة الصحية التي تفيد ب- العمر التدريبي ج- التعرف على السمات النفسية
١١	انسحاب اللاعب مؤقتاً من النشاط العضلي والعقلي : أ- التدريب العقلي ب- الإسترخاء ج- الاعداد النفسي
١٢	من أهداف عملية الإنتقاء : أ- اختلاف نوعية الممارسة الرياضية ب- مواجهة ظاهرة التسرب من الرياضة ج- اختلاف السمات المزاجية
١٣	من الخصائص العامة للشخصية : أ- الثبات مقابل التغيير ب- الإتساق ج- الحسم
١٤	يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية : أ- الهوا ب- الأنا ج- الأنا الأعلى
١٥	من السمات الشخصية التي يتميز بها النمط النحيل وفقاً لنظرية الأنماط : أ- مرح ب- إجتماعي ج- إنطوائي

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : ضع علامة v أو x أمام العبارات الآتية

م	العبارة	v	x
١	الخبرة من الإستجابات التي يمكن ملاحظتها من الخارج .		
٢	الطبيب النفسي هو المسئول عن مواجهة المشكلات النفسية للاعبين .		
٣	القلق هو حالة من التوتر الداخلي يعمل على إثارة السلوك وتوجيهه .		
٤	ينشأ الضغط النفسي عندما تكون متطلبات الحياة أقل من قدرات الرياضي .		
٥	كلما زاد إلحاح الدافع نحو هدف معين ليشبع إحتياجه كلما إنخفضت قوة السلوك وشدته .		
٦	من أهم مراحل الإسترخاء العقلي الوصول إلى الحجرة العقلية .		
٧	الاعداد النفسية هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة .		
٨	يعد الشحن أحد طرق الاعداد النفسي طويل المدى .		
٩	يسعى الاعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى .		
١٠	على المدرب في يوم المباراة تفكير اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .		
١١	الدافع هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر .		
١٢	من مبادئ التدريب العقلي أنه يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط .		
١٣	أحد مصادر تحديد محددات الإنتقاء هو إختلاف طبيعة الممارسة .		
١٤	من أهداف عملية الإنتقاء رعاية وصقل الناشئ الموهوب .		
١٥	ما قبل الشعور هي المنطقة المتاحة للوعي والإدراك وتتجمع فيها الأفكار .		
١٦	من السمات الشخصية التي يتميز بها النمط العضلي أنه مرح وإجتماعي ومحب للنظام .		
١٧	تعنى سمة التحكم الإنفعالي إمتلاك الرياضي لسرعة العودة بعد الإخفاق والقدرة على التعامل مع الضغط .		
١٨	مرحلة تحديد المعايير هي ثاني مراحل بناء الفريق الرياضي .		
١٩	في مرحلة الأداء يتضح إكتمال الفريق ويصبح تشكيلة وبنائه واضحاً .		
٢٠	الذكاء الإصطناعي قائم على المعرفة والخبرة وهو ما يفتقد إليه الذكاء الإنساني .		

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :

اشرح بالتفصيل ما يلي :

أ- مفهوم (علم النفس الرياضي - الأخصائي النفسي الرياضي - التدريب العقلي) ؟

ب- شروط ممارسة التدريب العقلي ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،،

المستوى : الأول (بنين - بنات)		جامعه طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠ -		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان: ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

نموذج (ب)

امتحان مادة مدخل علم النفس الرياضي (الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي ٢٠٢٥م - ٢٠٢٦م

اجب عن الأسئلة الآتية : ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة)

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة (٣٠ درجة)

م	السؤال
١	من الخصائص العامة للشخصية : أ- الثبات مقابل التغيير ب- الإتساق ج- الحسم
٢	من أنواع الاعداد النفسية : أ- الاعداد النفسية الإيجابية ب- الاعداد النفسية قصير المدى ج- الاعداد النفسية متوسط المدى
٣	من السمات الشخصية التي يتميز بها النمط النحيل وفقاً لنظرية الأنماط : أ- مرح ب- إجتماعي ج- إنطوائي
٤	انسحاب اللاعب مؤقتاً من النشاط العضلي والعقلي : أ- التدريب العقلي ب- الإسترخاء ج- الاعداد النفسية
٥	من الأساليب المستخدمة في تحقيق أغراض الاعداد النفسية طويل المدى أ- الإهتمام بالحالة الصحية التي تفيد ب- العمر التدريبي ج- التعرف على السمات النفسية
٦	يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية : أ- الهوا ب- الأنا ج- الأنا الأعلى
٧	عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي من أسباب : أ- الضغوط النفسية للرياضيين ب- تسرب الناشئين من الرياضة ج- القلق في المجال الرياضي
٨	أعراض جسمية وفسيولوجية ناتجة عن الضغوط النفسية من مصادر : أ- الضغوط النفسية ب- قلق المنافسة الرياضية ج- التفكير السلبي
٩	من أهداف عملية الإنتقاء : أ- اختلاف نوعية الممارسة الرياضية ب- مواجهة ظاهرة التسرب من الرياضة ج- اختلاف السمات المزاجية
١٠	من واجبات الأخصائي النفسي الرياضي توطيد العلاقات الإنسانية مع اللاعبين : أ- قبل بداية الموسم الرياضي ب- أثناء الموسم الرياضي ج- بعد إنتهاء الموسم الرياضي
١١	من العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الاعداد النفسية للرياضيين : أ- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية ب- اندماج الإعدادات النفسية مع الاعداد المهارى والبدنى ج- إتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات
١٢	من أساليب إستثارة الدافعية في المجال الرياضي : أ- عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم ب- تقويم الأحوال النفسية للاعبين ج- التحكم الإنفعالي
١٣	من أعراض حالة حمى البداية : أ- فقد الرغبة ب- بطى الأداء ج- عدم سرعة الإستجابة
١٤	زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرص للأداء في الأحداث المستقبلية من : أ- أهمية التدريب العقلي ب- أهداف التدريب العقلي ج- متطلبات التدريب العقلي
١٥	تشمل عوامل صراع الدور وغموض الدور لدى اللاعب : أ- نظام وإدارة النادي ب- جماعة الفريق ج- الشخصية

السؤال الثانى : ضع علامة v أو x أمام العبارات الآتية (٢٠ درجة)

م	العبارة	v	x
١	من السمات الشخصية التى يتميز بها النمط العضلى أنه مرح وإجتماعى ومحب للنظام .		
٢	فى مرحلة الأداء يتضح إكتمال الفريق ويصبح تشكيلة وبنائه واضحاً .		
٣	أحد مصادر تحديد محددات الإنتقاء هو إختلاف طبيعة الممارسة .		
٤	تعنى سمة التحكم الإنفعالى إمتلاك الرياضى لسرعة العودة بعد الإخفاق والقدرة على التعامل مع الضغط .		
٥	الذكاء الإصطناعى قائم على المعرفة والخبرة وهو ما يفتقد إليه الذكاء الإنسانى .		
٦	الدافع هو إنفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر .		
٧	من أهداف عملية الإنتقاء رعاية وصقل الناشئ الموهوب .		
٨	ينشأ الضغط النفسى عندما تكون متطلبات الحياة أقل من قدرات الرياضى .		
٩	الخبرة من الإستجابات التى يمكن ملاحظتها من الخارج .		
١٠	من أهم مراحل الإسترخاء العقلى الوصول إلى الحجرة العقلية .		
١١	يعد الشحن أحد طرق الاعداد النفسى طويل المدى .		
١٢	مرحلة تحديد المعايير هى ثانى مراحل بناء الفريق الرياضى .		
١٣	ما قبل الشعور هى المنطقة المتاحة للوعى والإدراك وتتجمع فيها الأفكار .		
١٤	كلما زاد إلحاح الدافع نحو هدف معين ليشبع إحتياجه كلما إنخفضت قوة السلوك وشدته .		
١٥	الطبيب النفسى هو المسئول عن مواجهة المشكلات النفسية للاعبين .		
١٦	على المدرب فى يوم المباراة تفكير اللاعب على كيفية التأثير النفسى على المنافسين .		
١٧	يسعى الاعداد النفسى قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى .		
١٨	من مبادئ التدريب العقلى أنه يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط .		
١٩	الاعداد النفسى هو تلك الإجراءات التربوية التى تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة .		
٢٠	القلق هو حالة من التوتر الداخلى يعمل على إثارة السلوك وتوجيهه .		

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

اشرح بالتفصيل ما يلى :

أ- مفهوم (علم النفس الرياضى - الأخصائى النفسى الرياضى - التدريب العقلى) ؟

ب- شروط ممارسة التدريب العقلى ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،،

جامعة طنطا		تاريخ الامتحان 2026/6/1
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		النهاية العظمى : 70 درجة
		المستوى الأول نموذج (أ)
الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي		
للعام الجامعي : 2026 / 2025		

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (40 درجة)

- ١- حمل التدريب هو العبء البدني فقط الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة اداء نشاط بدني هادف ()
- ٢- يعد الاعداد الفكرى من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي ()
- ٣- يعد التفكير المنطقي من الاهداف التعليمية للتدريب الرياضي ()
- ٤- من واجبات المدرب الرياضي الثبات الانفعالي ()
- ٥- المحافظة على لياقه الفرد من خصائص المدرب الناجح ()
- ٦- من اسباب فشل المدرب اتباع اكثر من أسلوب في تدريب اللاعبين ()
- ٧- جماعية التدريب تعد من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ()
- ٨- تعد كثافة الحمل أحد مكونات الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب ()
- ٩- قياس عدد ضربات القلب أثناء التدريب فقط أحد طرق تقويم الحمل ()
- ١٠- عند استخدام طريقة الحمل المستمر تكون شدة التمرينات أكثر من 75% من أقصى شدة للاعب. ()
- ١١- الإحماء في بداية الوحدة التدريبية ينشط عملية التمثيل الغذائي في الجسم ()
- ١٢- ينص مبدأ خصوصية التدريب على أن الإمكانيات الفردية للاعب هي التي تحدد شدة التمرين. ()
- ١٣- زمن استمرار التمرين يتوقف على الشدة وليس الحجم وفقاً لمبدأ التموج في الحمل. ()
- ١٤- يمكن زيادة شدة الحمل وحجمه معاً في نفس الوحدة التدريبية وفقاً لقواعد تشكيل الحمل. ()
- ١٥- يهدف الإحماء قبل التمرينات العنيفة إلى التقليل من الإصابات وزيادة المدى الحركي. ()
- ١٦- التحمل الهوائي يتميز بالشدة العالية ويستمر من ٥ ثوانٍ إلى أقل من دقيقة واحدة. ()
- ١٧- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. ()
- ١٨- سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ()
- ١٩- المرونة الزائدة عن الحد لا تشكل أي خطورة على مفاصل الرياضي مهما زادت درجتها. ()
- ٢٠- يهدف التدريب الدائري إلى تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية بالعبء البدني وتنمية الصفات البدنية. ()

١- يُعرف التدريب الرياضي بأنه عملية:

- (أ) ترفهية تهدف إلى قضاء وقت الفراغ فقط.
 (ب) تدريبية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي.
 (ج) عشوائية لا تنقيد بقواعد علمية.
 (د) إدارية تتعلق بتنظيم المنافسات فقط.

٢- حمل التدريب هو:

- (أ) العبء النفسي الواقع على اللاعب نتيجة المنافسات (ب) كمية الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية.
 (ج) العبء البدني العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً هادفاً.
 (د) عدد ساعات النوم التي يحتاجها اللاعب يومياً.

٣- ينص مبدأ الحمل الزائد على أن:

- (أ) التدريب يكون بأقل حمل ممكن لتجنب الإصابات (ب) الحمل ثابت طوال فترات التدريب.
 (ج) التدريب يكون بحمل زائد مقنن ومنظم عن طريق تغيير التكرار والشدة والكثافة.
 (د) الحمل يكون عشوائياً دون تخطيط.

٤- أسرع عناصر اللياقة البدنية رجوعاً إلى حالة ما قبل التدريب عند التوقف هو:

- (أ) المرونة (ب) القوة (ج) التحمل (د) السرعة.

٥- تتراوح نسبة الحمل الأقصى وفقاً لدرجات الحمل بين:

- (أ) ٥٠ - ٧٥ % (ب) ٧٥ - ٩٠ % (ج) ٩٠ - ١٠٠ % (د) أقل من ٥٠ %.

٦- تهدف طريقة التدريب المستمر بصفة أساسية إلى:

- (أ) تنمية القوة القصوى (ب) تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل دوري تنفسي).
 (ج) تنمية السرعة الانتقالية (د) تنمية الرشاقة الخاصة.

٧- تتراوح شدة التمرينات في التدريب التكراري:

- (أ) بين ٢٥ - ٥٠ % من الأقصى (ب) بين ٥٠ - ٧٠ % من الأقصى.
 (ج) لا تقل عن ٨٠ % وتصل إلى ١٠٠ % (د) لا تتجاوز ٤٠ % من الأقصى.

٨- القوة المميزة بالسرعة تعني:

- (أ) أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في انقباض واحد (ب) قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل.
 (ج) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية.
 (د) قدرة المفصل على الحركة في أوسع مدى.

٩- يُعرف المرونة بأنها:

- (أ) قدرة العضلات على التغلب على المقاومات (ب) القدرة على تحريك الجسم أو أحد أجزائه في أوسع مدى حركي دون شد مجهود أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل.
 (ج) قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق (د) القدرة على مواجهة التعب أثناء النشاط البدني.

١٠- من أهم خصائص المدرب الناجح:

- (أ) الاهتمام بالنتائج فقط دون النظر إلى الجوانب التربوية.
 (ب) الإلمام بالمعلومات الفنية والخططية ومتابعة الأبحاث والمنافسات والدوريات والكتب.
 (ج) الاعتماد الكامل على الخبرة الشخصية دون تطوير علمي (د) تجنب مشاهدة المنافسات الداخلية والخارجية.

خالص الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،

جامعة طنطا		تاريخ الامتحان 2026/6/1
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		النهاية العظمى : 70 درجة
		المستوى الأول نموذج (ب)
الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي		
للعام الجامعى : 2026 / 2025		

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (40 درجة)

- ١- يهدف الإحماء قبل التمرينات العنيفة إلى التقليل من الإصابة وزيادة المدى الحركي. ()
- ٢- يعد الاعداد الفكرى من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي ()
- ٣- من واجبات المدرب الرياضي الثبات الانفعالى ()
- ٤- زمن استمرار التمرين يتوقف على الشدة وليس الحجم وفقاً لمبدأ التمرين في الحمل. ()
- ٥- المحافظة على لياقة الفرد من خصائص المدرب الناجح ()
- ٦- عند استخدام طريقة الحمل المستمر تكون شدة التمرينات أكثر من 75% من أقصى شدة للاعب. ()
- ٧- جماعية التدريب تعد من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ()
- ٨- من اسباب فشل المدرب اتباع أكثر من أسلوب في تدريب اللاعبين ()
- ٩- يعد التفكير المنطقي من الاهداف التعليمية للتدريب الرياضي ()
- ١٠- تعد كثافة الحمل أحد مكونات الحمل الخارجى الواقع على أجهزة اللاعب ()
- ١١- ينص مبدأ خصوصية التدريب على أن الإمكانيات الفردية للاعب هي التي تحدد شدة التمرين. ()
- ١٢- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. ()
- ١٣- حمل التدريب هو العبء البدنى فقط الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة اداء نشاط بدنى هادفاً ()
- ١٤- المرونة الزائدة عن الحد لا تشكل أي خطورة على مفاصل الرياضي مهما زادت درجتها. ()
- ١٥- الإحماء في بداية الوحدة التدريبية ينشط عملية التمثيل الغذائي في الجسم ()
- ١٦- قياس عدد ضربات القلب أثناء التدريب فقط أحد طرق تقويم الحمل ()
- ١٧- يمكن زيادة شدة الحمل وحجمه معاً في نفس الوحدة التدريبية وفقاً لقواعد تشكيل الحمل. ()
- ١٨- يهدف التدريب الدائري إلى تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية بالعبء البدني ()
- ١٩- التحمل الهوائي يتميز بالشدة العالية ويستمر من ٥ ثوانٍ إلى أقل من دقيقة واحدة. ()
- ٢٠- سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: (30 درجة)

- ١- أسرع عناصر اللياقة البدنية رجوعاً إلى حالة ما قبل التدريب عند التوقف هو:
(أ) المرونة (ب) القوة
(ج) التحمل (د) السرعة
- ٢- ينص مبدأ الحمل الزائد على أن:
(أ) التدريب يكون بأقل حمل ممكن لتجنب الإصابات
(ب) الحمل ثابت طوال فترات التدريب
(ج) التدريب يكون بحمل زائد مقنن ومنظم عن طريق تغيير التكرار والشدة والكثافة
(د) الحمل يكون عشوائياً دون تخطيط
- ٣- القوة المميزة بالسرعة تعني:
(أ) أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في انقباض واحد (ب) قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل
(ج) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية
(د) قدرة المفصل على الحركة في أوسع مدى
- ٤- تهدف طريقة التدريب المستمر بصفة أساسية إلى:
(أ) تنمية القوة القصوى (ب) تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل دوري تنفسي)
(ج) تنمية السرعة الانتقالية (د) تنمية الرشاقة الخاصة
- ٥- يُعرّف التدريب الرياضي بأنه عملية:
(أ) ترفيهية تهدف إلى قضاء وقت الفراغ فقط
(ب) تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي
(ج) عشوائية لا تتقيد بقواعد علمية (د) إدارية تتعلق بتنظيم المنافسات فقط
- ٦- تُعرّف المرونة بأنها:
(أ) قدرة العضلات على التغلب على المقاومات
(ب) القدرة على تحريك الجسم أو أحد أجزائه في أوسع مدى حركي دون شد مجهود أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل
(ج) قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق (د) القدرة على مراجعة التعب أثناء النشاط البدني
- ٧- من أهم خصائص المدرب الناجح:
(أ) الاهتمام بالنتائج فقط دون النظر إلى الجوانب التربوية
(ب) الإلمام بالمعلومات الفنية والخططية ومتابعة الأبحاث والمنافسات والدوريات والكتب
(ج) الاعتماد الكامل على الخبرة الشخصية دون تطوير علمي (د) تجنب مشاهدة المنافسات الداخلية والخارجية
- ٨- تتراوح نسبة الحمل الأقصى وفقاً لدرجات الحمل بين:
(أ) ٥٠ - ٧٥ % (ب) ٧٥ - ٩٠ % (ج) ٩٠ - ١٠٠ % (د) أقل من ٥٠ %
- ٩- تتراوح شدة التمرينات في التدريب التكراري:
(أ) بين ٢٥ - ٥٠ % من الأقصى (ب) بين ٥٠ - ٧٠ % من الأقصى
(ج) لا تقل عن ٨٠ % وتصل إلى ١٠٠ % (د) لا تتجاوز ٤٠ % من الأقصى
- ١٠- حمل التدريب هو:
(أ) العبء النفسي الواقع على اللاعب نتيجة المنافسات (ب) كمية الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية
(ج) العبء البدني العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً هادفاً
(د) عدد ساعات النوم التي يحتاجها اللاعب يومياً

خالص الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،

جامعة طنطا		تاريخ الامتحان 2026/6/1
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		النهاية العظمى : 70 درجة
		المستوى الأول نموذج (ج)
الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي		
للعام الجامعي : 2026 / 2025		

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

(40 درجة)

- ١- من اسباب فشل المدرب اتباع اكثر من أسلوب في تدريب اللاعبين ()
- ٢- يهدف الإحماء قبل التمرينات العنيفة إلى التقليل من الإصابة وزيادة المدى الحركي. ()
- ٣- جماعية التدريب تعد من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ()
- ٤- سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ()
- ٥- المرونة الزائدة عن الحد لا تشكل أي خطورة على مفاصل الرياضي مهما زادت درجتها. ()
- ٦- قياس عدد ضربات القلب أثناء التدريب فقط أحد طرق تقويم الحمل ()
- ٧- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. ()
- ٨- يعد التفكير المنطقي من الاهداف التعليمية للتدريب الرياضي ()
- ٩- التحمل الهوائي يتميز بالشدة العالية ويستمر من ٥ ثوانٍ إلى أقل من دقيقة واحدة. ()
- ١٠- يعد الاعداد الفكرى من الاهداف التربوية للتدريب الرياضي ()
- ١١- ينص مبدأ خصوصية التدريب على أن الإمكانيات الفردية للاعب هي التي تحدد شدة التمرين. ()
- ١٢- حمل التدريب هو العبء البدني فقط الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة اداء نشاط بدني هادف ()
- ١٣- يهدف التدريب الدائري إلى تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية بالعبء البدني ()
- ١٤- زمن استمرار التمرين يتوقف على الشدة وليس الحجم وفقاً لمبدأ التمرين في الحمل. ()
- ١٥- الإحماء في بداية الوحدة التدريبية ينشط عملية التمثيل الغذائي في الجسم ()
- ١٦- تعد كثافة الحمل أحد مكونات الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب ()
- ١٧- من واجبات المدرب الرياضي الثبات الانفعالي ()
- ١٨- عند استخدام طريقة الحمل المستمر تكون شدة التمرينات أكثر من 75% من أقصى شدة للاعب. ()
- ١٩- المحافظة على لياقة الفرد من خصائص المدرب الناجح ()
- ٢٠- يمكن زيادة شدة الحمل وحجمه معاً في نفس الوحدة التدريبية وفقاً لقواعد تشكيل الحمل. ()

١- تتراوح شدة التمرينات في التدريب التكراري:

- (أ) بين ٢٥ - ٥٠ ٪ من الأقصى
(ب) بين ٥٠ - ٧٠ ٪ من الأقصى
(ج) لا تقل عن ٨٠ ٪ وتصل إلى ١٠٠ ٪
(د) لا تتجاوز ٤٠ ٪ من الأقصى

٢- حمل التدريب هو:

- (أ) العبء النفسي الواقع على اللاعب نتيجة المنافسات
(ب) كمية الأدرات المستخدمة في الوحدة التدريبية
(ج) العبء البدني العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً مادياً
(د) عدد ساعات النوم التي يحتاجها اللاعب يومياً

٣- أسرع عناصر اللياقة البدنية رجوعاً إلى حالة ما قبل التدريب عند التوقف هو:

- (أ) المرونة (ب) القوة (ج) التحمل (د) السرعة

٤- ينص مبدأ الحمل الزائد على أن:

- (أ) التدريب يكون بأقل حمل ممكن لتجنب الإصابات
(ب) الحمل ثابت طوال فترات التدريب
(ج) التدريب يكون بحمل زائد مقنن ومنظم عن طريق تغيير التكرار والشدة والكثافة
(د) الحمل يكون عشوائياً دون تخطيط

٥- تهدف طريقة التدريب المستمر بصفة أساسية إلى:

- (أ) تنمية القوة القصوى
(ب) تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل دوري تنفسي)
(ج) تنمية السرعة الانتقالية
(د) تنمية الرشاقة الخاصة

٦- القوة المميزة بالسرعة تعني:

- (أ) أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في انقباض واحد
(ب) قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل
(ج) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية
(د) قدرة المفصل على الحركة في أوسع مدى

٧- تتراوح نسبة الحمل الأقصى وفقاً لدرجات الحمل بين:

- (أ) ٥٠ - ٧٥ ٪ (ب) ٧٥ - ٩٠ ٪ (ج) ٩٠ - ١٠٠ ٪ (د) أقل من ٥٠ ٪

٨- شعراً المرونة بأنها:

- (أ) قدرة العضلات على الانقلاب على المقاومات
(ب) القدرة على تحريك الجسم أو أحد أجزائه في أوسع مدى حركي دون شد مجهود أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل
(ج) قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق
(د) القدرة على مواجهة التعب أثناء النشاط البدني

٩- يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية:

- (أ) ترفيهية تهدف إلى قضاء وقت الفراغ فقط
(ب) تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي
(ج) عشوائية لا تتقيد بقواعد علمية
(د) إدارية تتعلق بتنظيم المنافسات فقط

١٠- من أهم خصائص المدرب الناجح:

- (أ) الاهتمام بالنتائج فقط دون النظر إلى الجوانب التربوية
(ب) الإلمام بالمعلومات الفنية والخططية ومتابعة الأبحاث والمنافسات والدوريات والكتب
(ج) الاعتماد الكامل على الخبرة الشخصية دون تطوير علمي
(د) تجنب مشاهدة المنافسات الداخلية والخارجية

خالص الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،



امتحانات الفصل الدراسي الثاني لعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول :

ضع علامة (صح) – (خطأ) لكل عبارة من العبارات التالية :- (١٥ درجة)

- ١- عدد أجهزة الجمباز الفني للرجال (٥) أجهزة وعند الاناث (٣) أجهزة .
- ٢- يعتبر الجمباز احد الانشطة الرياضية الجماعية والتي يعتمد فيها انجاز المهارات المتعددة على أجهزته المختلفة على روح التعاون بين الفريق .
- ٣- يرجع الفضل للمصريين القدماء في ابتكار جهاز حصان القفز بصورته الأولية .
- ٤- تهدف برامج جمباز الألعاب الى اكساب الممارسين العادات الحركية الأساسية من خلال ممارسة الألعاب بصورة غير مقننه .
- ٥- يهدف جمباز الموانع اكساب الممارسين قدرات بدنية جديدة وسمات نفسية كالشجاعة والثقة بالنفس .
- ٦- يعتبر جهاز حصان القفز والمتوازيين من الأجهزة الشائعة الاستخدام في برامج جمباز الألعاب .
- ٧- تقتصر برامج جمباز الموانع على الذكور فقط .
- ٨- تبدأ برامج جمباز الألعاب في سن ما بين ٩ - ١٢ سنة .
- ٩- يعتبر الجمباز الإيقاعي احد أنواع الجمباز القاصرة على الاناث فقط .
- ١٠- الجهازان المتشابهان في الجمباز الفني (رجال -اناث) هما جهاز حصان القفز وجهاز الحركات الأرضية .
- ١١- من عيوب الجمباز العام انه قاصر على الرجال فقط .
- ١٢- يتطلب الاداء في جمباز الاكروبات على العديد من أجهزة الجمباز الفني .
- ١٣- يؤدي الجمباز الإيقاعي بمصاحبة الموسيقى وباستخدام أدوات مثل (الشريط - الكرة - الطوق - الحبل) .
- ١٤- يعتبر جمباز الأجهزة المدخل الأساسي والتمهيدي للجمباز الفني رجال واثاث .
- ١٥- من مميزات الجمباز العام عدم التقيد بمرحلة سنية معينة ولا يتطلب من المشاركين قدرات بدنية وفنية عالية .

باقي الاسئلة في الخلف



السؤال الثانى :

(١٠ درجات)

الاختيار من متعدد

- ١- تكون مرحلة الطيران الأول على جهاز حسان القفز
(أ) بعد الاقتراب (ب) قبل الهبوط (ج) قبل الدفع
- ٢- في مهارة الدرجة الامامية من الوقوف يكون وضع الكفان على الأرض
(أ) في مستوى افقى امام الجسم (ب) بجانب الجسم (ج) في مستوى عمودى امام الجسم
- ٣- مساحة ملعب جهاز الحركات الأرضية في الجمباز
(أ) ١٠ * ١٠ م (ب) ١٢ * ١٢ م (ج) ١٥ * ١٥ م
- ٤- يكون الارتقاء على سلم القفز
(أ) بقدم الارتقاء (ب) بالقدمين معا (ج) بالقدمين واحدة بعد الأخرى
- ٥- يسمح الاتحاد الدولي للجمباز بإقامة بطولات الجمباز الفني رجال - اناث في أماكن التدريب
(أ) مفتوحة (ب) مغطاة (ج) مفتوحة ومغطاة
- ٦- اول جزء يلمس الأرض في مهارة الدرجة الخلفية المكورة من الجلوس على اربع
(أ) الكفيين وهما باتساع الصدر (ب) المقعدة (ج) الكفيين وهما متقاربين
- ٧ - في مهارة الدرجة الامامية من الوقوف يكون اول جزء يلمس الأرض
(أ) الكفان (ب) الظهر (ج) الكتفان
- ٨- تكون مرجحة الجسم في مهارة المرجحة اماما وخلفا من الارتكاز على جهاز المتوازي من مفصلي
(أ) الفخذين (ب) الكتفين (ج) الركبتين
- ٩- في مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية في الجمباز يتصف الأداء
(أ) بكثرة الشعور بالتعب (ب) كثرة الأخطاء (ج) بكثرة الشعور بالتعب وكثرة الأخطاء
- ١٠- عند التلويح جانبا للهبوط من على جهاز المتوازي يكون اتجاه النظر
(أ) عاليا (ب) اسفل (ج) اماما

السؤال الثالث:

(١٥ درجة)

تناول بالشرح مراحل الأداء الفني على جهاز حسان القفز



امتحانات الفصل الدراسي الثاني لعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول :

ضع علامه (صح) - (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية :- (١٥ درجة)

- ١- يعتبر الجيمباز الايقاعى احد أنواع الجيمباز القاصرة على الاناث فقط ١
- ٢- تبدأ برامج جيمباز في سن ما بين ٩ - ١٢ سنة
- ٣- عدد أجهزة الجيمباز الفني للرجال (٥) أجهزة وعند الاناث (٣) أجهزة
- ٤ - يعتبر الجيمباز احد الانشطة الرياضيه الجماعية والتي يعتمد فيها انجاز المهارات المتعددة على اجهزته المختلفه على روح التعاون بين الفريق
- ٥- يرجع الفضل للمصريين القدماء في ابتكار جهاز حصان القفز بصورته الأولى
- ٦- تهدف برامج جيمباز الألعاب الى اكساب الممارسين العادات الحركية الأساسية من خلال ممارسة الألعاب بصورة غير مقننه
- ٧- يهدف جيمباز الموانع اكساب الممارسين قدرات بدنية جديدة وسمات نفسية كالشجاعة والثقة بالنفس
- ٨- يعتبر جهازى حصان القفز والمتوازيين من الأجهزة الشائعة الاستخدام في برامج جيمباز الألعاب
- ٩- تقتصر برامج جيمباز الموانع على الزكور فقط
- ١٠- من مميزات الجيمباز العام عدم التقيد بمرحلة سنية معينة ولا يتطلب من المشاركين قدرات بدنية وفنية عالية
- ١١- يعتبر جيمباز الأجهزة المدخل الاساسى والتمهيدى للجيمباز الفني رجال واناث
- ١٢- يؤدى الجيمباز الايقاعى بمصاحبة الموسيقى وباستخدام أدوات مثل (الشريط - الكرة - الطوق - الحبل)
- ١٣- يتطلب الاداء في جيمباز الاكروبات على العديد من أجهزة الجيمباز الفني
- ١٤- من عيوب الجيمباز العام انه قاصر على الرجال فقط
- ١٥- الجهازان المتشابهان في الجيمباز الفني (رجال - اناث) هما جهاز حصان القفز وجهاز الحركات الارضيه

باقي الاسئلة في الخلف



السؤال الثانى :

(١٠ درجات)

الاختيار من متعدد

١ - يسمح الاتحاد الدولي للجيمباز بإقامة بطولات الجيمباز الفني رجال - اناث في أماكن التدريب

(أ) مفتوحة (ب) مغطاة (ج) مفتوحة ومغطاة

٢ - في مهارة الدرجة الامامية من الوقوف يكون اول جزء يلمس الأرض

(أ) الكفان (ب) الظهر (ج) الكتفان

٣ - في مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية في الجيمباز يتصف الأداء

(أ) بكثرة الشعور بالتعب (ب) كثرة الأخطاء (ج) بكثرة الشعور بالتعب وكثرة الأخطاء

٤ - مساحة ملعب جهاز الحركات الارضية في الجيمباز

(أ) ١٠ * ١٠ م (ب) ١٢ * ١٢ م (ج) ١٥ * ١٥ م

٥ - تكون مرحلة الطيران الأول على جهاز حضان القفز

(أ) بعد الاقتراب (ب) قبل الهبوط (ج) قبل الدفع

٦ - يكون الارتقاء على سلم القفز

(أ) بقدم الارتقاء (ب) بالقدمين معا (ج) بالقدمين واحدة بعد الأخرى

٧ - اول جزء يلمس الأرض في مهارة الدرجة الخلفية المكورة من الجلوس على اربع

(أ) الكفيين وهما باتساع الصدر (ب) المقعدة (ج) الكفيين وهما متقاربين

٨ - تكون مرجحة الجسم في مهارة المرجحة اماما وخلفا من الارتكاز على جهاز المتوازي من مفصلى

(أ) الفخذين (ب) الكتفين (ج) الركبتين

٩ - عند التلويح جانبا للهبوط من على جهاز المتوازي يكون اتجاه النظر

(أ) عاليا (ب) اسفل (ج) اماما

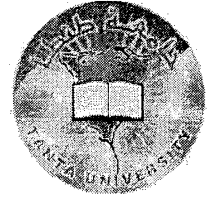
١٠ - في مهارة الدرجة الامامية من الوقوف يكون وضع الكفان على الأرض

(أ) في مستوى افقى امام الجسم (ب) بجانب الجسم (ج) في مستوى عمودى امام الجسم

السؤال الثالث:

(١٥ درجة)

تناول بالشرح مراحل الأداء الفني على جهاز حضان القفز



الدرجة: (٤٠ درجة)
الزمن: (ساعتان)

نموذج (أ)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

الامتحان التحريري لمقرر مادة جمباز فني (١) المستوى الأول - بنات

ساعات معتمدة - للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

تاريخ الامتحان: الأربعاء ٣ / ٦ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول : (١٥) درجة

ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :-

1. كانت ممارسة رياضة الجمباز في الصين تتعلق بالنواحي الطبية ()
2. لقب العالم كلارك بجدة الجمباز العظيم ()
3. الجمباز رياضة جماعية تساعد على بناء الجسم وتحافظ على الصحة ()
4. يعمل الجمباز على تنمية القدرات النفسية من خلال القدرة على التفكير ()
5. البار العلوي والسفلي من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ()
6. طول جهاز عارضة التوازن يقدر بنحو ١٠ أمتار ()
7. من أنواع القبض على أجهزة الجمباز القبض المعكوس ()
8. توجد علاقة عكسية بين علم الحركة ورياضة الجمباز ()
9. في المرحلة الرئيسية من مهارة الدحرجة الأمامية يتم دفع الأرض بالكفين ومشط الرجلين ()
10. تنتمي مهارة الدحرجة الخلفية إلى مجموعة مهارات الشقلبات ()
11. في المرحلة الرئيسية من مهارة الوقوف على اليدين يتم ميل الجذع ووضع كفي اليدين باتساع الكتفين ()
12. اسم مهارة البدء على جهاز عارضة التوازن طلوع الركوب مع ربع لفة ()
13. اسم مهارة النهاية على جهاز عارضة التوازن تسمى بوثة النجمة ()
14. طريقة السند لمهارة الدحرجة الخلفية يتم بوضع اليد الساندة أسفل الكتف والأخرى أسفل المقعدة ()
15. تمرين جلوس طويلاً ودوران راس القدم دورة كاملة تمرين يعمل على تنمية مرونة راس اليد ()

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

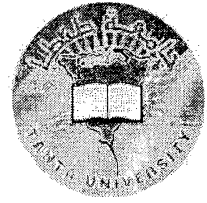
1. من أجهزة الجُمباز الفني للأنسات
أ- جهاز العقلة ب- جهاز الحلق ج- جهاز المتوازي
2. من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع
أ- بار علوي وسفلي ب- وإيرات ومراتب ج- الاثنين معاً
3. زمن الإحماء على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يقدر بـ
أ- ٩٠ ثانية ب- ٥٠ ثانية ج- ٦٠ ثانية
4. في حالة السقوط من على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يحق للاعبة الرجوع في زمن قدره
أ- ٢٠ ثانية ب- ٣٠ ثانية ج- ٥٠ ثانية
5. يحتاج البار العلوي لعدد من الوايرات لتثبيته بالملعب
أ- ٢ وإير ب- ٣ وإيرات ج- ٤ وإيرات
6. عرض سطح عارضة التوازن يقدر بنحو
أ- ٥ سم ب- ١٠ سم ج- ٦ سم
7. من أنواع الارتكاز على البار السفلي
أ- الارتكاز الجانبي ب- الارتكاز الخلفي ج- ارتكاز القرفصاء
8. أن تشعر اللاعب بالجرأة والشجاعة بعد الأداء يعبر ذلك عن هدف
أ- مهاري ب- بدني ج- نفسي
9. مهارة الوقوف على اليدين تتدرج تحت مجموعة حركات
أ- الثبات والقوة ب- المرجحة ج- الدحرجة
10. يتم السند لمهارة الوقوف على اليدين من الأمام من منطقة
أ- الذراعين ب- الظهر ج- الفخذين
11. من أنواع التعلق على جهاز المتوازي
أ- التعلق المعكوس ب- التعلق الأمامي ج- التعلق المستقيم
12. تمر مهارة الدحرجة الخلفية المتكورة بمراحل
أ- التمهيدية والرئيسية والختامية ب- التمهيدية والرئيسية ج- الرئيسية والختامية
13. في المرحلة الرئيسية لمهارة الدحرجة الخلفية المتكورة يجب ثني الرأس على الصدر ورفع المقعدة ووضع الكفين
أ- أمام الرأس ب- خلف الرأس ج- على جانبي الرأس
14. تمرين الوقوف على الكتفين والثبات لمدة معينة يعمل على تنمية عنصر
أ- المرونة ب- التوازن ج- الرشاقة
15. هناك دلائل تعضد تاريخ ممارسة رياضة الجُمباز مثل
أ- النقوش على المعابد ب- الآثار البدائية ج- الاثنين معاً

السؤال الثالث : (١٠) درجات

ما هي علاقة الجُمباز بعلم التمرينات؟

مع تمنياتي بالتوفيق والتميز

أستاذ المادة



الدرجة: (٤٠ درجة)
الزمن: (ساعتان)

نموذج (ب)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

الامتحان التحريري لمقرر مادة جمباز فني (١) المستوى الأول - بنات

ساعات معتمدة - للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

تاريخ الامتحان: الأربعاء ٣ / ٦ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول : (١٥) درجة

ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية: -

1. طول جهاز عارضة التوازن يقدر بنحو ١٠ أمتار ()
2. من أنواع القبض على أجهزة الجمباز القبض المعكوس ()
3. توجد علاقة عكسية بين علم الحركة ورياضة الجمباز ()
4. في المرحلة الرئيسية من مهارة الدرجة الأمامية يتم دفع الأرض بالكفين ومشط الرجلين ()
5. تنتمي مهارة الدرجة الخلفية إلى مجموعة مهارات الشقلبات ()
6. كانت ممارسة رياضة الجمباز في الصين تتعلق بالنواحي الطبية ()
7. لقب العالم كلارك بجد الجمباز العظيم ()
8. الجمباز رياضة جماعية تساعد على بناء الجسم وتحافظ على الصحة ()
9. يعمل الجمباز على تنمية القدرات النفسية من خلال القدرة على التفكير ()
10. البار العلوي والسفلي من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ()
11. في المرحلة الرئيسية من مهارة الوقوف على اليدين يتم ميل الجذع ووضع كفي اليدين باتساع الكتفين ()
12. اسم مهارة البدء على جهاز عارضة التوازن طلوع الركوب مع ربع لفة ()
13. اسم مهارة النهاية على جهاز عارضة التوازن تسمى بوثة النجمة ()
14. طريقة السند لمهارة الدرجة الخلفية يتم بوضع اليد الساندة أسفل الكتف والأخرى أسفل المقعدة ()
15. تمرين جلوس طويلاً ودوران رسغ القدم دورة كاملة تمرين يعمل على تنمية مرونة رسغ اليد ()

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

1. عرض سطح عارضة التوازن يقدر بنحو
أ- ٥ سم ب- ١٠ سم ج- ٦ سم
2. من أنواع الارتكاز على البار السفلي
أ- الارتكاز الجانبي ب- الارتكاز الخلفي ج- ارتكاز القرفصاء
3. أن تشعر اللاعب بالجرأة والشجاعة بعد الأداء يعبر ذلك عن هدف
أ- مهاري ب- بدني ج- نفسي
4. مهارة الوقوف على اليدين تندرج تحت مجموعة حركات
أ- الثبات والقوة ب- المرحجة ج- الدحرجة
5. يتم السند لمهارة الوقوف على اليدين من الأمام من منطقة
أ- الذراعين ب- الظهر ج- الفخذين
6. من أجهزة الجباز الفني للأنسات
أ- جهاز العقلة ب- جهاز الحلق ج- جهاز المتوازي
7. من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع
أ- بار علوي وسفلي ب- وايرات ومراتب ج- الاثنتين معاً
8. زمن الإحماء على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يقدر بـ
أ- ٩٠ ثانية ب- ٥٠ ثانية ج- ٦٠ ثانية
9. في حالة السقوط من على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يحق للاعب الرجوع في زمن قدره
أ- ٢٠ ثانية ب- ٣٠ ثانية ج- ٥٠ ثانية
10. يحتاج البار العلوي لعدد من الوايرات لتثبيته بالملاعب
أ- ٢ واير ب- ٣ وايرات ج- ٤ وايرات
11. من أنواع التعلق على جهاز المتوازي
أ- التعلق المعكوس ب- التعلق الأمامي ج- التعلق المستقيم
12. تمر مهارة الدحرجة الخلفية المتكورة بمراحل
أ- التمهيديّة والرئيسية والختامية ب- التمهيديّة والرئيسية ج- الرئيسية والختامية
13. في المرحلة الرئيسية لمهارة الدحرجة الخلفية المتكورة يجب ثني الرأس على الصدر ورفع المقعدة ووضع الكفين
أ- أمام الرأس ب- خلف الرأس ج- على جانبي الرأس
14. تمرين الوقوف على الكتفين والثبات لمدة معينة يعمل على تنمية عنصر
أ- المرونة ب- التوازن ج- الرشاقة
15. هناك دلائل تعضد تاريخ ممارسة رياضة الجباز مثل
أ- النقوش على المعابد ب- الآثار البدائية ج- الاثنتين معاً

السؤال الثالث: (١٠) درجات

ما هي علاقة الجباز بعلم التمرينات؟

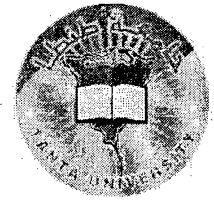
مع تمنياتي بالتوفيق والتميز

أستاذ المادة



الدرجة: (٤٠ درجة)
الزمن: (ساعتان)

نموذج (ج)



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

الامتحان التحريري لمقرر مادة جمباز فني (١) المستوى الأول - بنات

ساعات معتمدة - للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

تاريخ الامتحان: الأربعاء ٣ / ٦ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول : (١٥) درجة

ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية: -

1. في المرحلة الرئيسية من مهارة الوقوف على اليدين يتم ميل الجذع ووضع كفي اليدين باتساع الكتفين ()
2. اسم مهارة البدء على جهاز عارضة التوازن طلوع الركوب مع ربع لفة ()
3. اسم مهارة النهاية على جهاز عارضة التوازن تسمى بوثة النجمة ()
4. طريقة السند لمهارة الدرجة الخلفية يتم بوضع اليد الساندة أسفل الكتف والأخرى أسفل المقعدة ()
5. تمرين جلوس طويلاً ودوران رسغ القدم دورة كاملة تمرين يعمل على تنمية مرونة رسغ اليد ()
6. كانت ممارسة رياضة الجمباز في الصين تتعلق بالنواحي الطبية ()
7. لقب العالم كلارك بجد الجمباز العظيم ()
8. الجمباز رياضة جماعية تساعد على بناء الجسم وتحافظ على الصحة ()
9. يعمل الجمباز على تنمية القدرات النفسية من خلال القدرة على التفكير ()
10. البار العلوي والسفلي من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ()
11. طول جهاز عارضة التوازن يقدر بنحو ١٠ أمتار ()
12. من أنواع القبض على أجهزة الجمباز القبض المعكوس ()
13. توجد علاقة عكسية بين علم الحركة ورياضة الجمباز ()
14. في المرحلة الرئيسية من مهارة الدرجة الأمامية يتم دفع الأرض بالكفين ومشط الرجلين ()
15. تنتمي مهارة الدرجة الخلفية إلى مجموعة مهارات الشقلبات ()

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

1. من أنواع التعلق على جهاز المتوازي
أ- التعلق المعكوس ب- التعلق الأمامي ج- التعلق المستقيم
2. تمر مهارة الدحرجة الخلفية المتكورة بمراحل
أ- التمهيديّة والرئيسية والختامية ب- التمهيديّة والرئيسية
3. في المرحلة الرئيسية لمهارة الدحرجة الخلفية المتكورة يجب ثني الرأس على الصدر ورفع المقعدة ووضع الكفين
أ- أمام الرأس ب- خلف الرأس ج- على جانبي الرأس
4. تمرين الوقوف على الكتفين والثبات لمدة معينة يعمل على تنمية عنصر
أ- المرونة ب- التوازن ج- الرشاقة
5. هناك دلائل تعضد تاريخ ممارسة رياضة الجمباز مثل
أ- النقوش على المعابد ب- الآثار البدائية ج- الاثنين معاً
6. من أجهزة الجمباز الفني للنساء
أ- جهاز العقلة ب- جهاز الحلق ج- جهاز المتوازي
7. من مكونات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع
أ- بار علوي وسفلي ب - وايرات ومراتب ج- الاثنين معاً
8. زمن الإحماء على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يقدر بـ
أ- ٩٠ ثانية ب- ٥٠ ثانية ج- ٦٠ ثانية
9. في حالة السقوط من على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع يحق للاعبة الرجوع في زمن قدره
أ- ٢٠ ثانية ب- ٣٠ ثانية ج- ٥٠ ثانية
10. يحتاج البار العلوي لعدد من الوايرات لتثبيتته بالملعب
أ- ٢ واير ب- ٣ وايرات ج- ٤ وايرات
11. عرض سطح عارضة التوازن يقدر بنحو
أ- ٥ سم ب- ١٠ سم ج- ٦ سم
12. من أنواع الارتكاز على البار السفلي
أ- الارتكاز الجانبي ب- الارتكاز الخلفي ج- ارتكاز القرفصاء
13. أن تشعر اللاعب بالجرأة والشجاعة بعد الأداء يعبر ذلك عن هدف
أ- مهاري ب- بدني ج- نفسي
14. مهارة الوقوف على اليدين تندرج تحت مجموعة حركات
أ- الثبات والقوة ب- المرجحة ج- الدحرجة
15. يتم السند لمهارة الوقوف على اليدين من الأمام من منطقة
أ- الذراعين ب- الظهر ج- الفخذين

السؤال الثالث: (١٠) درجات

ما هي علاقة الجمباز بعلم التمرينات؟

مع تمنياتي بالتوفيق والتميز

أستاذ المادة

جامعة طنطا		تاريخ الامتحان 2026/6/1
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		النهاية العظمى : 70 درجة
		المستوى الأول نموذج (أ)
الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي		
للعام الجامعي : 2026 / 2025		

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (40 درجة)

- ١- حمل التدريب هو العبء البدني فقط الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة اداء نشاط بدني هادف ()
- ٢- يعد الاعداد الفكرى من الأهداف التربوية للتدريب الرياضي ()
- ٣- يعد التفكير المنطقي من الاهداف التعليمية للتدريب الرياضي ()
- ٤- من واجبات المدرب الرياضي الثبات الانفعالي ()
- ٥- المحافظة على لياقة الفرد من خصائص المدرب الناجح ()
- ٦- من اسباب فشل المدرب اتباع أكثر من أسلوب في تدريب اللاعبين ()
- ٧- جماعية التدريب تعد من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ()
- ٨- تعد كثافة الحمل أحد مكونات الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب ()
- ٩- قياس عدد ضربات القلب أثناء التدريب فقط أحد طرق تقويم الحمل ()
- ١٠- عند استخدام طريقة الحمل المستمر تكون شدة التمرينات أكثر من 75% من أقصى شدة للاعب. ()
- ١١- الإحماء في بداية الوحدة التدريبية ينشط عملية التمثيل الغذائي في الجسم ()
- ١٢- ينص مبدأ خصوصية التدريب على أن الإمكانيات الفردية للاعب هي التي تحدد شدة التمرين. ()
- ١٣- زمن استمرار التمرين يتوقف على الشدة وليس الحجم وفقاً لمبدأ التمرين في الحمل. ()
- ١٤- يمكن زيادة شدة الحمل وحجمه معاً في نفس الوحدة التدريبية وفقاً لقواعد تشكيل الحمل. ()
- ١٥- يهدف الإحماء قبل التمرينات العنيفة إلى التقليل من الإصابات وزيادة المدى الحركي. ()
- ١٦- التحمل الهوائي يتميز بالشدة العالية ويستمر من ٥ ثوانٍ إلى أقل من دقيقة واحدة. ()
- ١٧- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. ()
- ١٨- سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ()
- ١٩- المرونة الزائدة عن الحد لا تشكل أي خطورة على مفاصل الرياضي مهما زادت درجتها. ()
- ٢٠- يهدف التدريب الدائري إلى تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية بالعبء البدني وتنمية الصفات البدنية. ()

١- يُعرف المدرب الرياضي بأنه عملية:

- (أ) ترفيهية تهدف إلى قضاء وقت الفراغ فقط
 (ب) تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي
 (ج) عشوائية لا تنقيد بقواعد علمية
 (د) إدارية تتعلق بتنظيم المنافسات فقط

٢- حمل التدريب هو:

- (أ) العبء النفسي الواقع على اللاعب نتيجة المنافسات (ب) كمية الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية
 (ج) العبء البدني العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً هادفاً
 (د) عدد ساعات النوم التي يحتاجها اللاعب يومياً

٣- ينص مبدأ الحمل الزائد على أن:

- (أ) التدريب يكون بأقل حمل ممكن لتجنب الإصابات (ب) الحمل ثابت طوال فترات التدريب
 (ج) التدريب يكون بحمل زائد مقنن ومنظم عن طريق تغيير التكرار والشدة والكثافة
 (د) الحمل يكون عشوائياً دون تخطيط

٤- أسرع عناصر اللياقة البدنية رجوعاً إلى حالة ما قبل التدريب عند التوقف هو:

- (أ) المرونة (ب) القوة (ج) التحمل (د) السرعة

٥- تتراوح نسبة الحمل الأقصى وفقاً لدرجات الحمل بين:

- (أ) ٥٠ - ٧٥ % (ب) ٧٥ - ٩٠ % (ج) ٩٠ - ١٠٠ % (د) أقل من ٥٠ %

٦- تهدف طريقة التدريب المستمر بصفة أساسية إلى:

- (أ) تنمية القوة القصوى (ب) تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل دوري تنفسي)
 (ج) تنمية السرعة الانتقالية (د) تنمية الرشاقة الخاصة

٧- تتراوح شدة التمرينات في التدريب التكراري:

- (أ) بين ٢٥ - ٥٠ % من الأقصى (ب) بين ٥٠ - ٧٠ % من الأقصى
 (ج) لا تقل عن ٨٠ % وتصل إلى ١٠٠ % (د) لا تتجاوز ٤٠ % من الأقصى

٨- القوة المميزة بالسرعة تعني:

- (أ) أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في انقباض واحد (ب) قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل
 (ج) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية
 (د) قدرة المفصل على الحركة في أوسع مدى

٩- تُعرف المرونة بأنها:

- (أ) قدرة العضلات على التغلب على المقاومات
 (ب) القدرة على تحريك الجسم أو أحد أجزائه في أوسع مدى حركي دون شد مجهود أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل
 (ج) قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق (د) القدرة على مواجهة التعب أثناء النشاط البدني

١٠- من أهم خصائص المدرب الناجح:

- (أ) الاهتمام بالنتائج فقط دون النظر إلى الجوانب التربوية
 (ب) الإلمام بالمعلومات الفنية والخططية ومتابعة الأبحاث والمنافسات والدوريات والكتب
 (ج) الاعتماد الكامل على الخبرة الشخصية دون تطوير علمي (د) تجنب مشاهدة المنافسات الداخلية والخارجية

خالص الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،

جامعة طنطا		تاريخ الامتحان 2026/6/1
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		النهاية العظمى : 70 درجة
		المستوى الأول نموذج (ب)
الامتحان النظري لمقرر : مدخل في التدريب الرياضي		
للعام الجامعى : 2026 / 2025		

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

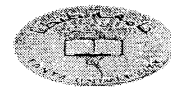
(40 درجة)

- ١- يهدف الإحماء قبل التمرينات العنيفة إلى التقليل من الإصابة وزيادة المدى الحركي. ()
- ٢- يعد الاعداد الفكرى من الأهداف التربوية للتدريب الرياضى ()
- ٣- من واجبات المدرب الرياضى الثبات الانفعالى ()
- ٤- زمن استمرار التمرين يتوقف على الشدة وليس الحجم وفقاً لمبدأ التدرج في الحمل. ()
- ٥- المحافظة على لياقه الفرد من خصائص المدرب الناجح ()
- ٦- عند استخدام طريقة الحمل المستمر تكون شدة التمرينات أكثر من 75% من أقصى شدة للاعب. ()
- ٧- جماعية التدريب تعد من أحد أهم مبادئ التدريب الرياضى ()
- ٨- من اسباب فشل المدرب اتباع أكثر من أسلوب فى تدريب اللاعبين ()
- ٩- يعد التفكير المنطقى من الاهداف التعليمية للتدريب الرياضى ()
- ١٠- تعد كثافة الحمل أحد مكونات الحمل الخارجى الواقع على أجهزة اللاعب ()
- ١١- ينص مبدأ خصوصية التدريب على أن الإمكانيات الفردية للاعب هي التي تحدد شدة التمرين. ()
- ١٢- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع: القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. ()
- ١٣- حمل التدريب هو العبء البدنى فقط الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة اداء نشاط بدنى هادف. ()
- ١٤- المرونة الزائدة عن الحد لا تشكل أي خطورة على مفاصل الرياضي مهما زادت درجتها. ()
- ١٥- الإحماء في بداية الوحدة التدريبية ينشط عملية التمثيل الغذائي في الجسم ()
- ١٦- قياس عدد ضربات القلب أثناء التدريب فقط أحد طرق تقويم الحمل ()
- ١٧- يمكن زيادة شدة الحمل وحجمه معاً في نفس الوحدة التدريبية وفقاً لقواعد تشكيل الحمل. ()
- ١٨- يهدف التدريب الدائري إلى تحميل جميع العضلات والأجهزة الحيوية بالعبء البدني ()
- ١٩- التحمل الهوائي يتميز بالشدة العالية ويستمر من ٥ ثوانٍ إلى أقل من دقيقة واحدة. ()
- ٢٠- سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ()

- ١- أسرع عناصر اللياقة البدنية رجوعاً إلى حالة ما قبل التدريب عند التوقف هو:
 - (أ) المرونة
 - (ب) القوة
 - (ج) التحمل
 - (د) السرعة
- ٢- ينص مبدأ الحمل الزائد على أن:
 - (أ) التدريب يكون بأقل حمل ممكن لتجنب الإصابات
 - (ب) الحمل ثابت طوال فترات التدريب
 - (ج) التدريب يكون بحمل زائد مقنن ومنظم عن طريق تغيير التكرار والشدة والكثافة
 - (د) الحمل يكون عشوائياً دون تخطيط
- ٣- القوة المميزة بالسرعة تعني:
 - (أ) أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها في انقباض واحد
 - (ب) قدرة الأجهزة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل
 - (ج) قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة والانقباضات العضلية
 - (د) قدرة المفصل على الحركة في أوسع مدى
- ٤- تهدف طريقة التدريب المستمر بصفة أساسية إلى:
 - (أ) تنمية القوة القصوى
 - (ب) تنمية وتطوير التحمل العام (تحمل دوري تنفسي)
 - (ج) تنمية السرعة الانتقالية
 - (د) تنمية الرشاقة الخاصة
- ٥- يُعرّف التدريب الرياضي بأنه عملية:
 - (أ) ترفيهية تهدف إلى قضاء وقت الفراغ فقط
 - (ب) تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي
 - (ج) عشوائية لا تتقيد بقواعد علمية
 - (د) إدارية تتعلق بتنظيم المنافسات فقط
- ٦- تُعرّف المرونة بأنها:
 - (أ) قدرة العضلات على التغلب على المقاومات
 - (ب) القدرة على تحريك الجسم أو أحد أجزائه في أوسع مدى حركي دون شد مجهود أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل
 - (ج) قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق
 - (د) القدرة على مراجعة التعب أثناء النشاط البدني
- ٧- من أهم خصائص المدرب الناجح:
 - (أ) الاهتمام بالنتائج فقط دون النظر إلى الجوانب التربوية
 - (ب) الإلمام بالمعلومات الفنية والخططية ومتابعة الأبحاث والمنافسات والدوريات والكتب
 - (ج) الاعتماد الكامل على الخبرة الشخصية دون تطوير علمي
 - (د) تجنب مشاهدة المنافسات الداخلية والخارجية
- ٨- تتراوح نسبة الحمل الأقصى وفقاً لدرجات الحمل بين:
 - (أ) ٥٠ - ٧٥ %
 - (ب) ٧٥ - ٩٠ %
 - (ج) ٩٠ - ١٠٠ %
 - (د) أقل من ٥٠ %
- ٩- تتراوح شدة التمرينات في التدريب التكراري:
 - (أ) بين ٢٥ - ٥٠ % من الأقصى
 - (ب) بين ٥٠ - ٧٠ % من الأقصى
 - (ج) لا تقل عن ٨٠ % وتصل إلى ١٠٠ %
 - (د) لا تتجاوز ٤٠ % من الأقصى
- ١٠- حمل التدريب هو:
 - (أ) العبء النفسي الواقع على اللاعب نتيجة المنافسات
 - (ب) كمية الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية
 - (ج) العبء البدني العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً مادافاً
 - (د) عدد ساعات النوم التي يحتاجها اللاعب يومياً



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية



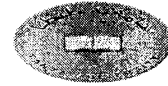
الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/5/20

نموذج (1)

المستوى: الأول
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان مقرر مبادئ فسيولوجيا الرياضة "الرمز الكودي: "05-11-02123" - للعام الجامعي 2025 - 2026
السؤال الأول (30 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "يحل بورقة البابل شيت"

1-	اهمية الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية "الوظيفية" :-	(أ) التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى اللاعب	(ب) الكشف عن أى اختلال في الحالة الصحية للاعب	(ج) التنبؤ بمستوى اللاعب	(د) جميع ما سبق
2-	... هي القدرة على أداء العمل والنشاط البيولوجي	(أ) التمثيل الغذائي	(ب) التنفس الخلوي	(ج) الطاقة	(د) ب&ج
3-	نظام غذائي لاهوائي يعتمد على تحلل الجلوكوز الى 2 جزئ ع بيرفات ويتحول بدوره الى لاكتيك اسيد	(أ) النظام الفوسفاتي	(ب) النظام اللاكتيكي	(ج) النظام الكيميائي	(د) ب&ج
4-	يبلغ حجم الدم الى وزن الجسم:	(أ) 20% .	(ب) 12%	(ج) 18%	(د) لا توجد اجابة صحيحة
5-	يمر انتاج الطاقة بالنظام الهوائي بسلسلة من التفاعلات: ...	(أ) اكسدة الجلوكوز	(ب) دورة كريبس	(ج) سلسلة نقل الالكترونات	(د) جميع ما سبق
6-	أثناء النشاط البدني، يقل امداد التجويف البطني بالدم بسبب....	(أ) انتهاء الهضم والامتصاص	(ب) زيادة التروية الدموية بالعضلات الهيكلية	(ج) زيادة التروية الدموية بالبطن	(د) لا توجد اجابة صحيحة
7-	دراسة التأثيرات الحادة والمزمنة للتمارين الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة	(أ) علم الفسيولوجي	(ب) علم البيولوجي	(ج) علم فسيولوجيا الرياضة	(د) جميع ما سبق
8-	يمر من خلالها الدم المؤكسد:	(أ) الشرايين	(ب) الوريد الاجوف العلوي والسفلي	(ج) الصفائح الدموية	(د) أ&ب
9-	 هي عملية تبادل الغازات بين اعضاء الجسم والهواء الجوي المحيط بالإنسان.	(أ) التمثيل الغذائي	(ب) التنفس	(ج) الطاقة	(د) جميع ما سبق
10	نسيج خلوي ينتقل من مكان إلى آخر في الجسم ويقوم بدور التوصيل والنقل بين خلايا الجسم المختلفة.	(أ) القلب	(ب) الدم	(ج) الاكسجين	(د) جميع ما سبق
11	النظام اللاكتيكي هو المصدر الرئيسي للطاقة في الأنشطة التي تتميز ب:-	(أ) شدة عالية	(ب) وقت قصير من 1-3 دقائق	(ج) تحمل القوة وتحمل السرعة	(د) جميع ما سبق
12	يعتبر اسرع نظام لانتاج الطاقة ويستمر لفترات قصيره بمعدل فقير من انتاج ATP	(أ) النظام اللاكتيكي	(ب) النظام الفوسفاتي	(ج) النظام الاكسجيني	(د) النظام الهوائي
13	يزداد امداد الجلد بالدم اثناء النشاط البدني للأسباب:	(أ) خفض درجة حرارة الجسم	(ب) افراز العرق	(ج) انتاج الطاقة	(د) أ&ب
14	الجهاز العصبي الذاتي ينقسم فسيولوجيا إلى نظامين متعاكسين هما:	(أ) الجهاز الحركي والجهاز الحسي	(ب) الجهاز السمبثاوي والجهاز الباراسمبثاوي	(ج) الجهاز المركزي والجهاز الطرفي	(د) الجهاز العضلي والعصبي
15	 يتم داخل الخلايا نفسها حيث تتم العمليات التي تتولد منها الطاقة.	(أ) التنفس الخلوي	(ب) التبادل الغازي	(ج) الهضم	(د) ب&ج
16	 تعمل على امداد نسيج القلب بالدم	(أ) الشرايين الرئوية	(ب) الشرايين التاجية	(ج) الوريد الاجوف العلوي	(د) أ&ب
17	نظام لاهوائي يعمل على انتاج الطاقة لمدة 10 ث وتعتد عليه رياضات الرمي والعدو	(أ) النظام الفوسفاتي	(ب) النظام اللاكتيكي	(ج) النظام الكيميائي	(د) أ&ج
18	من العوامل المؤثرة في الأحجام والسعات الرئوية:	(أ) الطول وحجم الجسم	(ب) اللياقة البدنية والتدريب الرياضي	(ج) الارتفاع عن سطح البحر	(د) جميع ما سبق
19	ينقسم الجهاز العصبي الى	(أ) المخ المقدمي والمخ المؤخري	(ب) الجهاز العصبي المركزي والطرفي	(ج) التشابك العصبي والعضلي	(د) جميع ما سبق
20	إحدى الاسباب الرئيسية لحدوث التعب العضلي هي "نقص الأملاح المعدنية"، وأهمها عنصر الصوديوم الذي يُفقد بكميات كبيرة عن طريق:	(أ) التعرق الغزير أثناء المجهود (مما يؤثر على التوصيل العصبي العضلي)	(ب) التنفس	(ج) التبول	(د) الهضم
21	اهمية فسيولوجيا الرياضة تشمل:	(أ) القيمة الاقتصادية	(ب) التدرج بزيادة الحمل	(ج) الوقاية الصحية	(د) أ&ج



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/5/20

المستوى: الاول
الدرجة الكلية: 70 درجة

22	"الأحمال البدنية التي يقل مستواها عن مستوى اللاعب لا تؤدي الى التقدم الرياضي المطلوب"، يظهر ذلك في اهمية فسيولوجيا الرياضة من خلال:	(أ) تقنين حمل التدريب	(ب) الوقاية الصحية	(ج) الاختبارات والمقاييس	(د) جميع ما سبق
23	التدريب الرياضي يؤثر إيجابياً على "زمن الرجع" من خلال:	(أ) زيادة الزمن (إبطاء رد الفعل)	(ب) عدم التأثير عليه مطلقاً لأنه صفة وراثية	(ج) تقليل الزمن (تحسين سرعة رد الفعل)	(د) جعله غير منتظم.
24	التعب العصبي المركزي (Central Fatigue) يحدث نتيجة:	(أ) نفاذ الطاقة في العضلات فقط	(ب) هبوط كفاءة المراكز العصبية في الدماغ، وخلل في النواقل العصبية	(ج) نفاذ مخزون فوسفات الكرياتين بالعضلات.	(د) إصابة في وتر العضلة
25	 من أكثر الأنظمة تعقيداً في جسم الإنسان، حيث يتحكم في جميع الأنشطة الحركية، الحسية، والفكرية >	(أ) الجهاز العضلي	(ب) الجهاز التنفسي	(ج) الجهاز الدوري	(د) الجهاز العصبي
26	هو كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة	(أ) معدل القلب	(ب) الدفع القلبي	(ج) كفاءة القلب	(د) تكيف عضلة القلب
27	ينخفض معدل القلب في حالة الراحة بالنسبة للرياضيين على غير الرياضيين ويكون بمعدل	(أ) 20- 25 نبضة/دقيقة	(ب) 40- 50 نبضة/دقيقة	(ج) 120-200 نبضة/دقيقة	(د) 40- 50 نبضة/ساعة
28	الجهاز العصبي الباراسمبثاوي يعمل على الحفاظ على الطاقة وينشط في حالات:	(أ) الركض السريع والمنافسة	(ب) الراحة، الاستشفاء، وعمليات الهضم	(ج) الغضب الشديد	(د) رفع الأثقال.
29	السعة الحيوية هي عبارة عن	(أ) أقصى كمية من الهواء يمكن إخراجها بعد أقصى شهيق	(ب) أقصى كمية من هواء الشهيق	(ج) هواء الزفير	(د) لا توجد اجابة صحيحة
30	تتبع عضلة القلب قانون:	(أ) التخطيط	(ب) الكل او العدم	(ج) التعب	(د) جميع ما سبق

السؤال الثاني (20 درجة) ضع علامة √ أو x أمام العبارات التالية: "يحل بورقة البابل شيت"

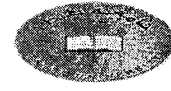
1	لا تساهم كرات الدم البيضاء في حماية الجسم من الميكروبات والأمراض ودورها يقتصر على نقل الأكسجين فقط.	()
2	تساهم فسيولوجيا الرياضة في تحقيق القيمة الاقتصادية من خلال ترشيد الجهد والوقت والمال عبر اختيار الأدوات والبرامج الغذائية الملائمة.	()
3	يزداد معدل التنفس (عدد مرات التنفس في الدقيقة) لدى الرياضيين في الراحة مقارنة بغير الرياضيين.	()
4	تتقل الأوردة الدم من القلب إلى الأنسجة بينما تعيد الشرايين الدم من الأنسجة إلى القلب.	()
5	تتمثل حالة عدم المبالاة قبل المنافسة في زيادة مفرطة في الإثارة العصبية والتوتر العضلي وتسارع ضربات القلب لدى الرياضي.	()
6	التنفس الخارجي هو عملية تبادل الغازات بين الدم والهواء الموجود في الحويصلات الهوائية، بينما يحدث التنفس الداخلي بين الدم وأنسجة الجسم.	()
7	يُحسب حجم الدفع القلبي بجمع معدل النبض في الدقيقة وحجم الضربة القلبية الواحدة.	()
8	لا تتأثر السعات والأحجام الرئوية بمستوى التدريب البدني أو الوضع الصحي للفرد، إذ تظل ثابتة طوال الحياة.	()
9	الحجم المتبقي في الرئتين بعد الزفير الأقصى يساوي صفراً، مما يعني أن الرئتين تفرغان تماماً من الهواء.	()
10	ينتج النظام الهوائي (الأكسجيني) تعباً سريعاً مقارنة بالأنظمة اللاهوائية، لعدم تراكم حمض اللاكتيك، ويُستخدم في الأنشطة الطويلة الزمن.	()
11	النشاط البدني يقلل من عدد الشعيرات الدموية في العضلات.	()
12	يزداد حجم هواء التنفس في المرة الواحدة نتيجة التدريب.	()
13	يستخدم النظام الهوائي عنصر الدهون كمصدر غذائي لإنتاج الطاقة.	()
14	تمثل الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية أداة فعالة في المتابعة وتقييم مدى تقدم الرياضي خلال مراحل الإعداد المختلفة.	()
15	مراحل تكيف القلب للمجهود البدني:- المرحلة الانتقالية (1-3 دقائق) والمرحلة الثابتة ومرحلة الشفاء.	()
16	يؤدي التدريب الرياضي إلى تحسين قدرة الجسم على تنظيم حموضة الدم (pH) والتخلص مع تراكم حمض اللاكتيك.	()
17	تلعب الصفائح الدموية دوراً أساسياً في عملية سيولة الدم واستمرار النزيف عند حدوث جروح أو إصابات.	()
18	تزداد قدرة الرئة الكلية (Total Lung Capacity) بشكل كبير نتيجة لتدريبات التحمل المنتظمة.	()
19	يرتفع تركيز الأكسجين في الدم العائد من الأنسجة إلى القلب لدى الرياضيين نتيجة عدم استهلاكه بالعضلات.	()
20	فسيولوجيا الرياضة تهدف دراسة التغيرات الوظيفية المصاحبة للنشاط البدني على المدى القصير والطويل.	()

السؤال الثالث: (20 درجة) "يحل بورقة الاجابة"

- تكلم عن تكيف الجهاز العصبي للتدريب الرياضي.



أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



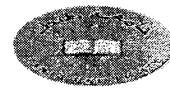
الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/5/20

نموذج (2)

المستوى: الاول
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان مقرر مبادئ فسيولوجيا الرياضة "الرمز الكودي: 05-11-02123" - للعام الجامعي 2025 - 2026
السؤال الأول (30 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "يحل بورقة البابل شيت"

1-	النظام اللاكتيكي هو المصدر الرئيسي للطاقة في الأنشطة التي تتميز بـ:	(أ) شدة عالية	(ب) وقت قصير من 1-3 دقائق	(ج) تحمل القوة وتحمل السرعة	(د) جميع ما سبق
2-	يعتبر اسرع نظام لانتاج الطاقة ويستمر لفترات قصيرة بمعدل فقير من انتاج ATP	(أ) النظام اللاكتيكي	(ب) النظام الفوسفاتي	(ج) النظام الاكسجيني	(د) النظام الهوائي
3-	نسيج خلوي ينتقل من مكان إلى آخر في الجسم ويقوم بدور التوصيل والنقل بين خلايا الجسم المختلفة.	(أ) القلب	(ب) الدم	(ج) الاكسجين	(د) جميع ما سبق
4-	تتبع عضلة القلب قانون:	(أ) التخطيط	(ب) الكل او العدم	(ج) التعب	(د) جميع ما سبق
5-	يمر انتاج الطاقة بالنظام الهوائي بسلسلة من التفاعلات: ...	(أ) اكسدة الجلوكوز	(ب) دورة كريبس	(ج) سلسلة نقل الالكترونات	(د) جميع ما سبق
6-	يمر من خلالها الدم المؤكسد:	(أ) الشرايين	(ب) الوريد الاجوف العلوي والسفلي	(ج) الصفائح الدموية	(د) أ&ب
7	 هي عملية تبادل الغازات بين أعضاء الجسم والهواء الجوي المحيط بالإنسان.	(أ) التمثيل الغذائي	(ب) التنفس	(ج) الطاقة	(د) جميع ما سبق
8-	أثناء النشاط البدني، يقل امداد التجويف البطني بالدم بسبب:	(أ) انتهاء الهضم والامتصاص	(ب) زيادة التروية الدموية بالعضلات	(ج) زيادة التروية الدموية بالبطن	(د) لا توجد اجابة صحيحة
9-	نظام غذائي لاهوائي يعتمد على تحلل الجلوكوز إلى 2 جزئي و بيرفات ويتحول بدوره الى لاكتيك اسيد.	(أ) النظام الفوسفاتي	(ب) النظام اللاكتيكي	(ج) النظام الكيميائي	(د) ب&ج
10	ينخفض معدل القلب في حالة الراحة بالنسبة للرياضيين على غير الرياضيين ويكون بمعدل	(أ) 20-25 نبضة/دقيقة	(ب) 40-50 نبضة/دقيقة	(ج) 120-200 نبضة/دقيقة	(د) 40-50 نبضة/ساعة
11	ينقسم الجهاز العصبي الى	(أ) المخ المقدمي والمخ المؤخري	(ب) الجهاز العصبي المركزي والطرفي	(ج) التشابك العصبي والعضلي	(د) جميع ما سبق
12	 يتم داخل الخلايا نفسها حيث تتم العمليات التي تتولد منها الطاقة.	(أ) التنفس الخلوي	(ب) التبادل الغازي	(ج) الهضم	(د) ب&ج
13	نظام لاهوائي يعمل على انتاج الطاقة لمدة 10 ث وتعمل عليه رياضات الرمي والعدو	(أ) النظام الفوسفاتي	(ب) النظام اللاكتيكي	(ج) النظام الكيميائي	(د) أ&ج
14	اهمية فسيولوجيا الرياضة تشمل:	(أ) القيمة الاقتصادية	(ب) التدرج بزيادة الحمل	(ج) الوقاية الصحية	(د) أ&ج
15	"الأحمال البدنية التي يقل مستواها عن مستوى اللاعب لا تؤدي الى التقدم الرياضي المطلوب"، يظهر ذلك في اهمية فسيولوجيا الرياضة من خلال:	(أ) تقنين حمل التدريب	(ب) الوقاية الصحية	(ج) الاختبارات والمقاييس	(د) جميع ما سبق
16	يبلغ حجم الدم الى وزن الجسم:	(أ) 20%	(ب) 12%	(ج) 18%	(د) لا توجد اجابة صحيحة
17	 من أكثر الأنظمة تعقيداً في جسم الإنسان، حيث يتحكم في جميع الأنشطة الحركية، الحسية، والفكرية	(أ) الجهاز العضلي	(ب) الجهاز التنفسي	(ج) الجهاز الدوري	(د) الجهاز العصبي
18	دراسة التأثيرات الحادة والمزمنة للتمارين الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة	(أ) علم الفسيولوجي	(ب) علم البيولوجي	(ج) علم فسيولوجيا الرياضة	(د) جميع ما سبق
19	 تعمل على امداد نسيج القلب بالدم	(أ) الشرايين الرئوية	(ب) الشرايين التاجية	(ج) الوريد الاجوف العلوي	(د) أ&ب
20	من العوامل المؤثرة في الأحجام والسعات الرئوية:	(أ) الطول وحجم الجسم	(ب) اللياقة البدنية والتدريب الرياضي	(ج) الارتفاع عن سطح البحر	(د) جميع ما سبق
21	الجهاز العصبي الذاتي ينقسم فسيولوجيا إلى نظامين متعاكسين هما:	(أ) الجهاز الحركي والجهاز الحسي.	(ب) الجهاز السمبثاوي والجهاز الباراسمبثاوي	(ج) الجهاز المركزي والجهاز الطرفي.	(د) الجهاز العضلي والعصبي.
22	هو كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة	(أ) معدل القلب	(ب) الدفع القلبي	(ج) كفاءة القلب	(د) تكيف عضلة القلب



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/5/20

المستوى: الاول
الدرجة الكلية: 70 درجة

23	التدريب الرياضي يؤثر إيجابياً على "زمن الرجوع" من خلال:	(أ) زيادة الزمن (إبطاء رد الفعل)	(ب) عدم التأثير عليه مطلقاً لأنه صفة وراثية	(ج) تقليل الزمن (تحسين سرعة رد الفعل)	(د) جعله غير منتظم
24	التعب العصبي المركزي (Central Fatigue) يحدث نتيجة:	(أ) نفاذ الطاقة في العضلات فقط	(ب) هبوط كفاءة المراكز العصبية في الدماغ، وخلل في النواقل العصبية	(ج) نفاذ مخزون فوسفات الكرياتين بالعضلات	(د) إصابة في وتر العضلة
25	إحدى الأسباب الرئيسية لحدوث التعب العضلي هي "نقص الأملاح المعدنية"، وأهمها عنصر الصوديوم الذي يفقد بكميات كبيرة عن طريق:	(أ) التعرق المفرط أثناء المجهود (مما يؤثر على التوصيل العصبي العضلي)	(ب) التنفس	(ج) التبول	(د) الهضم
26	يزداد امداد الجلد بالدم أثناء النشاط البدني للأسباب:	(أ) خفض درجة حرارة الجسم	(ب) إفراز العرق	(ج) إنتاج الطاقة	(د) أ و ب
27	الجهاز العصبي الباراسمبثاوي يعمل على الحفاظ على الطاقة وينشط في حالات:	(أ) الركض السريع والمنافسة	(ب) الراحة، الاستشفاء، وعمليات الهضم	(ج) الغضب الشديد	(د) رفع الأثقال.
28	السعة الحيوية هي عبارة عن	(أ) أقصى كمية من الهواء يمكن إخراجها بعد أقصى شهيق	(ب) أقصى كمية من هواء الشهيق	(ج) هواء الزفير	(د) لا توجد اجابة صحيحة
29	اهمية الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية "الوظيفية" :-	(أ) التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى اللاعب	(ب) الكشف عن أى اختلال في الحالة الصحية للاعب	(ج) التنبؤ بمستوى اللاعب	(د) جميع ما سبق
30	... هي القدرة على أداء العمل والنشاط البيولوجي	(أ) التمثيل الغذائي	(ب) التنفس الخلوي	(ج) الطاقة	(د) ب و ج

السؤال الثاني (20 درجة) ضع علامة $\sqrt{}$ أو x أمام العبارات التالية: "يحل بورقة الجابل شيت"

()	1	تتمثل حالة عدم المبالاة قبل المنافسة في زيادة مفرطة في الإثارة العصبية والتوتر العضلي وتسارع ضربات القلب لدى الرياضي.
()	2	التنفس الخارجي هو عملية تبادل الغازات بين الدم والهواء الموجود في الحويصلات الهوائية، بينما يحدث التنفس الداخلي بين الدم وأنسجة الجسم.
()	3	الحجم المتبقي في الرئتين بعد الزفير الأقصى يساوي صفراً، مما يعني أن الرئتين تفرغان تماماً من الهواء.
()	4	ينتج النظام الهوائي (الأكسجيني) تعباً سريعاً مقارنة بالأنظمة اللاهوائية، لعدم تراكم حمض اللاكتيك، ويُستخدم في الأنشطة الطويلة الزمن.
()	5	يزداد معدل التنفس (عدد مرات التنفس في الدقيقة) لدى الرياضيين في الراحة مقارنة بغير الرياضيين.
()	6	تنقل الأوردة الدم من القلب إلى الأنسجة بينما تعيد الشرايين الدم من الأنسجة إلى القلب.
()	7	تمثل الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية أداة فعالة في المتابعة وتقييم مدى تقدم الرياضي خلال مراحل الإعداد المختلفة.
()	8	مراحل تكيف القلب للمجهود البدني:- المرحلة الانتقالية (1-3 دقائق) والمرحلة الثابتة ومرحلة الشفاء.
()	9	تزداد قدرة الرئة الكلية (Total Lung Capacity) بشكل كبير نتيجة لتدريبات التحمل المنتظمة.
()	10	يؤدي التدريب الرياضي إلى تحسين قدرة الجسم على تنظيم حموضة الدم (pH) والتخلص مع تراكم حمض اللاكتيك.
()	11	تلعب الصفائح الدموية دوراً أساسياً في عملية سيولة الدم واستمرار النزيف عند حدوث جروح أو إصابات.
()	12	لا تساهم كرات الدم البيضاء في حماية الجسم من الميكروبات والأمراض ودورها يقتصر على نقل الأكسجين فقط.
()	13	تساهم فسيولوجيا الرياضة في تحقيق القيمة الاقتصادية من خلال ترشيد الجهد والوقت والمال عبر اختيار الأدوات والبرامج الغذائية الملائمة.
()	14	يرتفع تركيز الأكسجين في الدم العائد من الأنسجة إلى القلب لدى الرياضيين نتيجة عدم استهلاكه بالعضلات.
()	15	فسيولوجيا الرياضة تهدف دراسة التغيرات الوظيفية المصاحبة للنشاط البدني على المدى القصير والطويل.
()	16	النشاط البدني يقلل من عدد الشعيرات الدموية في العضلات.
()	17	يزداد حجم هواء التنفس في المرة الواحدة نتيجة التدريب.
()	18	يُحسب حجم الدفع القلبي بجمع معدل النبض في الدقيقة وحجم الضربة القلبية الواحد.
()	19	لا تتأثر الساعات والأحجام الرئوية بمستوى التدريب البدني أو الوضع الصحي للفرد، إذ تظل ثابتة طوال الحياة.
()	20	يستخدم النظام الهوائي عنصر الدهون كمصدر غذائي لإنتاج الطاقة.

السؤال الثالث: (20 رجة) "يحل بورقة الاجابة"

- تكلم عن تكيف الجهاز العصبي للتدريب الرياضي.



زمن الامتحان : ساعتان
الفصل الدراسي الثاني
المستوى : الاول ساعات معتمدة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مقرر : مناهج التربية الرياضية العام الجامعي 2025-2026 م

نموذج (أ)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الاول :- (30 درجة) الاختيار من متعدد

- ١- يهمل منهج التربية البنكية توجيه : (أ) : المعرفة (ب) : الخبرة (ج) : السلوك
- ٢- المنهج المحوري قائم علي : (أ) : المعلم (ب) : المتعلم (ج) : الكتاب المدرسي
- ٣- دور الطالب في منهج المواد الدراسية المنفصلة : (أ) : البيئة الدراسية (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع
- ٤- التركيب من المستويات للمعرفة : (أ) : المتوسطه (ب) : العليا (ج) : الدنيا
- ٥- دور المعلم في منهج النشاط : (أ) : ميسر (ب) : محوري (ج) : التطبيق
- ٦- دور المتعلم في منهج الوحدات : (أ) : ايجابي (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع
- ٧- دور المعلم في منهج المواد الدراسية المترابطة : (أ) : ايجابي (ب) : محوري (ج) : النشاط
- ٨- لا للمنهج دون تقويم : (أ) : تقويم (ب) : تطوير (ج) : تطبيق
- ٩- لا للمنهج دون تجريب : (أ) : تحسين (ب) : تعميم (ج) : تشغيل
- ١٠- اول خطوه في بناء المنهج : (أ) : تحديد المحتوي (ب) : التقويم (ج) : تحديد الاهداف
- ١١- من مشكلات اختيار محتوى المنهج : (أ) : الاستمرارية (ب) : الصدق (ج) : الانفجار المعرفي
- ١٢- الأهداف السلوكية : (أ) : مجردة (ب) : واضحة وقابلة للقياس (ج) : عامه
- ١٣- من شروط الأهداف السلوكية : (أ) : الوضوح (ب) : تقيس سلوك المعلم (ج) : مجردة
- ١٤- الخبرة تنمو و : (أ) : تختفي (ب) : مباشره (ج) : تتغير
- ١٥- يكون الانتقال من المحسوس الي المجرد في منهج (أ) : المحوري (ب) : النشاط (ج) : التربية البنكية

نموذج (أ)

السؤال الثاني :- (٢٠ درجة) ضع علامة (صح) أو (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية

- ١- لفعل المستخدم عند صياغة الهدف السلوكي فعل ماضي
- ٢- منهج المجالات الواسعة يعتمد علي العمليات العقلية العليا
- ٣- من العمليات العقلية العليا الحفظ
- ٤- منهج تربية المقهورين يعتمد علي التنظيم السيكولوجي
- ٥- من شروط الخبرة المربية البناء الهرمي
- ٦- الخبرة التي يكتسبها الطالب اعم واشمل من المعلومه
- ٧- دور الامتحان في المناهج المتمركزه حول المتعلم هو الاسترجاع
- ٨- المنهج الحديث يعتمد علي التنظيم المنطقي
- ٩- تعتبر الفلسفة التربوية من مصادر اشتقاق الأهداف
- ١٠- من مستويات الأهداف الوجدانية التقبل
- ١١- الثقافه هي معرفه كل شئ عن شئ
- ١٢- من العناصر المادية للثقافة اللغة والعادات والتقاليد
- ١٣- الثقافة غير قابلة للانتشار
- ١٤- من عناصر الخبرة ان المتعلم يربط بين العمل الذي قام به والنتيجة التي حصل عليها
- ١٥- عند وضع محتوى المنهج يجب ان يكون مرتبط بالواقع الثقافي
- ١٦- التقويم المرحلي يكون اول خطوه في عملية التقويم
- ١٧- خصوصيات الثقافة هي التي يشترك فيها جميع الافراد داخل الوطن الواحد
- ١٨- الثقافه انسانية ومكتسبة
- ١٩- لا تعتبر الماده الدراسية مصدر من مصادر اشتقاق الأهداف
- ٢٠- يعتبر منهج المجالات الواسعه من المناهج المتمركزه حول الماده الدراسية

ثالثا الاسئلة المقالية (٢٠ درجة)

- ماهي عناصر بناء المنهج
- ماهو النقد الموجه للمنهج التقليدي

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

زمن الامتحان : ساعتان
الفصل الدراسي الثاني
المستوى : الاول ساعات معتمدة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مقرر : مناهج التربية الرياضية العام الجامعي 2025-2026م

نموذج (ب)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الاول :- (30 درجة) الاختيار من متعدد

- ١- لا ٠٠٠٠ للمنهج دون تجريب : (أ) : تحسين (ب) : تعميم (ج) : تشغيل
- ٢- دور المعلم في منهج النشاط : (أ) : ميسر (ب) : محوري (ج) : التطبيق
- ٣- دور الطالب في منهج المواد الدراسية المنفصلة : (أ) : البيئة الدراسية (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع
- ٤- التركيب من المستويات ٠٠٠٠٠ للمعرفة : (أ) : المتوسطة (ب) : العليا (ج) : الدنيا
- ٥- الأهداف السلوكية : (أ) : مجردة (ب) : واضحة وقابلة للقياس (ج) : عامة
- ٦- دور المعلم في منهج المواد الدراسية المترابطة : (أ) : ايجابي (ب) : محوري (ج) : النشاط
- ٧- لا ٠٠٠٠٠ للمنهج دون تقويم : (أ) : تقويم (ب) : تطوير (ج) : تطبيق
- ٨- يهمل منهج التربية البنكية توجيه : (أ) : المعرفة (ب) : الخبرة (ج) : السلوك
- ٩- المنهج المحوري قائم علي : (أ) : المعلم (ب) : المتعلم (ج) : الكتاب المدرسي
- ١٠- اول خطوه في بناء المنهج : (أ) : تحديد المحتوى (ب) : التقويم (ج) : تحديد الاهداف
- ١١- من مشكلات اختيار محتوى المنهج : (أ) : الاستمرارية (ب) : الصدق (ج) : الانفجار المعرفي
- ١٢- من شروط الأهداف السلوكية : (أ) : الوضوح (ب) : تقيس سلوك المعلم (ج) : مجردة
- ١٣- الخبرة تنمو و : (أ) : تختفي (ب) : مباشره (ج) : تتغير
- ١٤- يكون الانتقال من المحسوس الي المجرد في منهج (أ) : المحوري (ب) : النشاط (ج) : التربية البنكية
- ١٥- دور المتعلم في منهج الوحدات : (أ) : ايجابي (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع

نموذج (ب)

السؤال الثاني :- (٢٠ درجة) ضع علامة (صح) أو (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية:

- ١- التقويم المرحلي يكون اول خطوه في عملية التقويم
- ٢- الثقافة غير قابلة للانتشار
- ٣- الفعل المستخدم عند صياغة الهدف السلوكي فعل ماضي
- ٤- منهج المجالات الواسعة يعتمد علي العمليات العقلية العليا
- ٥- من العمليات العقلية العليا الحفظ
- ٦- من مستويات الأهداف الوجدانية التقبل
- ٧- من شروط الخبرة المربية البناء الهرمي
- ٨- الخبرة التي يكتسبها الطالب اعم واشمل من المعلومه
- ٩- دور الامتحان في المناهج المتمركزه حول المتعلم هو الاسترجاع
- ١٠- المنهج الحديث يعتمد علي التنظيم المنطقي
- ١١- لا تعتبر الماده الدراسية مصدر من مصادر اشتقاق الأهداف
- ١٢- تعتبر الفلسفة التربوية من مصادر اشتقاق الأهداف
- ١٣- منهج تربيه المقهورين يعتمد علي التنظيم السيكولوجي
- ١٤- الثقافه هي معرفه كل شئ عن شئ
- ١٥- من العناصر المادية للثقافة اللغة والعادات والتقاليد
- ١٦- من عناصر الخبرة ان المتعلم يربط بين العمل الذي قام به والنتيجة التي حصل عليها
- ١٧- عند وضع محتوى المنهج يجب ان يكون مرتبط بالواقع الثقافي
- ١٨- خصوصيات الثقافة هي التي يشترك فيها جميع الافراد داخل الوطن الواحد
- ١٩- الثقافه انسانية ومكتسبة
- ٢٠- يعتبر منهج المجالات الواسعه من المناهج المتمركزه حول الماده الدراسية

ثالثا الاسئلة المقالية (٢٠ درجة)

- ماهي عناصر بناء المنهج
- ماهو النقد الموجه للمنهج التقليدي

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

زمن الامتحان : ساعتان
الفصل الدراسي الثاني
المستوى : الأول ساعات معتمدة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مقرر : مناهج التربية الرياضية العام الجامعي 2025-2026م

نموذج (ج)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الاول :- (30 درجة) الاختيار من متعدد

- ١- المنهج المحوري قائم علي :
(أ) : المعلم (ب) : المتعلم (ج) : الكتاب المدرسي
- ٢- دور الطالب في منهج المواد الدراسية المنفصلة :
(أ) : البيئة الدراسية (ب) : سلبى (ج) : الاسترجاع
- ٣- دور المعلم في منهج المواد الدراسية المترابطة :
(أ) : ايجابي (ب) : محوري (ج) : النشاط
- ٤- التركيب من المستويات للمعرفة :
(أ) : المتوسطه (ب) : العليا (ج) : الدنيا
- ٥- دور المعلم في منهج النشاط :
(أ) : ميسر (ب) : محوري (ج) : التطبيق
- ٦- لا للمنهج دون تقويم :
(أ) : تقويم (ب) : تطوير (ج) : تطبيق
- ٧- لا للمنهج دون تجريب :
(أ) : تحسين (ب) : تعميم (ج) : تشغيل
- ٨- اول خطوه في بناء المنهج
(أ) : تحديد المحتوي (ب) : التقويم (ج) : تحديد الاهداف
- ٩- من مشكلات اختيار محتوى المنهج :
(أ) : الاستمرارية (ب) : الصدق (ج) : الانفجار المعرفي
- ١٠- دور المتعلم في منهج الوحدات :
(أ) : ايجابي (ب) : سلبى (ج) : الاسترجاع
- ١١- من شروط الأهداف السلوكية :
(أ) : الوضوح (ب) : تقيس سلوك المعلم (ج) : مجردة
- ١٢- يهمل منهج التربية البنكية توجيه :
(أ) : المعرفة (ب) : الخبرة (ج) : السلوك
- ١٣- الخبرة تنمو و :
(أ) : تختفي (ب) : مباشره (ج) : تتغير
- ١٤- يكون الانتقال من المحسوس الي المجرد في منهج (أ) : المحوري (ب) : النشاط (ج) : التربية البنكية
- ١٥- الأهداف السلوكية :
(أ) : مجردة (ب) : واضحه وقابله للقياس (ج) : عامه

نموذج (ج)

السؤال الثاني :- (٢٠ درجة) ضع علامة (صح) أو (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية:

- ١- منهج المجالات الواسعة يعتمد علي العمليات العقلية العليا
- ٢- الخبرة التي يكتسبها الطالب اعم واشمل من المعلومه
- ٣- منهج تربية المقهورين يعتمد علي التنظيم السيكولوجي
- ٤- الفعل المستخدم عند صياغة الهدف السلوكي فعل ماضي
- ٥- من مستويات الأهداف الوجدانية التقبل
- ٦- يعتبر منهج المجالات الواسعه من المناهج المتمركزه حول المادة الدراسية
- ٧- من شروط الخبرة المربيه البناء الهرمي
- ٨- من العمليات العقلية العليا الحفظ
- ٩- عند وضع محتوى المنهج يجب ان يكون مرتبط بالواقع الثقافي
- ١٠- دور الامتحان في المناهج المتمركزه حول المتعلم هو الاسترجاع
- ١١- المنهج الحديث يعتمد علي التنظيم المنطقي
- ١٢- تعتبر الفلسفة التربوية من مصادر اشتقاق الأهداف
- ١٣- خصوصيات الثقافة هي التي يشترك فيها جميع الافراد داخل الوطن الواحد
- ١٤- الثقافة هي معرفه كل شئ عن شئ
- ١٥- من العناصر المادية للثقافة اللغة والعادات والتقاليد
- ١٦- الثقافة غير قابلة للانتشار
- ١٧- من عناصر الخبرة ان المتعلم يربط بين العمل الذي قام به والنتيجة التي حصل عليها
- ١٨- التقويم المرحلي يكون اول خطوه في عملية التقويم
- ١٩- الثقافة انسانية ومكتسبة
- ٢٠- لا تعتبر المادة الدراسية مصدر من مصادر اشتقاق الأهداف

ثالثا الاسئلة المقالية (٢٠ درجة)

- ماهي عناصر بناء المنهج
- ماهو النقد الموجه للمنهج التقليدي

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح



تابع امتحان مقرر "مبارزة " للعام الجامعي (2025 - 2026 م) نموذج (أ)

تابع السؤال الأول: الاختيار من متعدد لكل عبارة من العبارات الآتية

م	السؤال	الإجابات
32	يعتبر وافي اليد في اجزاء السلاح من مجموعه ؟	أ النصل ب المقبض ج البدلة
33	تعتبر المسافة بين خطي وضع الاستعداد m ؟	أ 2 ب 7 ج 4
34	تعد مسافة منطقة التنبيه أو التحذير لإدراك اللاعب لنهاية الملعب ...m ؟	أ 2 ب 3 ج 4
35	كم الطول الكلي لملعب الناشئينm ؟	أ 14 ب 12 ج 10
36	اجمالي عدد اللمسات للاعب في الجولة (match) في ادوار المجموعات الاولى التمهيدية ؟	أ 45 ب 5 ج 15
37	اجمالي عدد الجولات في ادوار خروج المغلوب لمباريات (الفرق) ؟	أ 3 ب 9 ج 6
38	من مؤسسات رياضة المبارزة الاتحاد الدولي للسلاح ما اختصاره ؟	أ IOC ب FIE ج EFA
39	إذا بدأ للاعب منافسات من أدنى مستوى فأى بطولة يشارك فيها أولا ؟	أ الاقليمية ب القارية ج المحلية
40	أي كارت انذار يعني خسارة النقطة مباشرة لصالح الخصم ؟	أ الأصفر ب الأحمر ج الأسود

السؤال الثاني: اختيار علامه (صح) او (خطأ) لكل عبارة من العبارات الآتية: الدرجة (10)

م	السؤال
1	مجموعة التحكيم الأولي يعطي اللاعب كارت اصفر و في حالة التكرار يعطي كارت أحمر ؟
2	من شروط التأكد من صحة نتائج المجموعة يكون حاصل طرح DEF فروق اللمسات يساوي 0 صفر ؟
3	عدد اللاعبين المسجلين في دور 32 هو 30 لاعب فيكون عدد المباريات الملعوبة 16 مباره ؟
4	اجمالي عدد المباريات الملعوبة للاعب في المجموعة من 7 لاعبين هو 21 مباره ؟
5	إذا كان عدد اللاعبين 12 لاعب يتم التأهيل للعب في دور الثمن النهائي من ادوار خروج المغلوب ؟
6	يقابل اللاعب رقم 5 اللاعب رقم 3 في الربع النهائي من أدوار خروج المغلوب ؟
7	فروق اللمسات DEF هي حاصل طرح اللمسات التي يستقبلها اللاعب HR - من اللمسات التي يحرزها اللاعب HS ؟
8	يتم توزيع اللاعبين المسجلين في البطولة علي مجموعات في الادوار التمهيدية مكونه من 6 او 7 لاعبين في المجموعة ؟
9	من المهارات الاساسية في المبارزة تحركات القدمين منها التقدم للأمام و هي تعتبر حركه هجومية لاكتساب مسافة من ارض الملعب وتبدأ بنقل القدم الامامية يليها القدم الخلفية ؟
10	مجموعة التحكيم الخامسة تكون لأي فرد آخر داخل الصالة وفي حالة مخالفته لبنود القانون يتم إنذار (بكار ت أصفر) ثم الطرد (بكار ت أسود) ؟
11	من ادوار خروج المغلوب (2-4-6-8-16-32-46-182-255.....) ؟
12	تعتبر البطولات الاولمبية هي أعلى مستوى وتكون في قمه هرم البطولات ؟
13	قانون مباريات الباي = عدد اللاعبين المؤهلين - عدد اللاعبين المستبعدين ؟
14	تعني عدد مباريات الفوز هي V ؟
15	من المؤسسات المعنية لقطاع رياضة السلاح (هرم المؤسسات) الاتحاد المصري للسلاح ؟
16	مرحلة تحت 13 سنه تأتي بعد مرحلة 15 سنه للاعبين المبارزة ؟
17	من الابطال علاء أبو القاسم صاحب الميدالية الفضية أولمبياد لندن 2012 ؟
18	عدد المباريات الملعوبة في دور 64 هو 64 مباراة ؟
19	من العصور التاريخية عصر الفرس و الاغريق و الرومان ؟
20	من اهم التغيرات التي أدت لتطور رياضة المبارزة اختراع البرود ؟

السؤال الثالث: الدرجة (10)

"لاعب المبارزة يحتاج إلى إعداد متكامل بحيث يصبح قادراً على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وتحقيق التوازن

المطلوب للوصول إلى مستويات عالية من الأداء."

✦ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لضمان نجاحه في التدريب والمنافسة؟

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"



امتحان مقرر "مبارزة" للعام الجامعي (2025 - 2026 م) نموذج (أ)

الدرجة (20)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد لكل عبارة من العبارات الآتية
من خلال دراستك لتنظيم وإدارة البطولات ومباريات المبارزة:

NO	NAME	1	2	3	4	5	6	%	V	HS	HR	DEF	RANK
1	مصر		V5	V5	V5	V5	V5						
2	فرنسا	3		V5	V3	V2	V1						
3	إيطاليا	4	2		2	V5	V5						
4	إسبانيا	2	2	V5		V4	V5						
5	تونس	3	1	2	3		V5						
6	الجزائر	1	0	2	1	2							

م	السؤال	الإجابات
1	من الجدول السابق اجمالي نسبة انجاز دولة مصر في المباريات ؟	أ 60% ب 20% ج 100%
2	نسبة انجاز مباراة الفوز الواحدة لمجموعه من 6 لاعبين؟	أ 20% ب 16.66% ج 15%
3	من الجدول السابق عدد لمسات HS لدولة فرنسا ؟	أ 25 ب 14 ج 10
4	من الجدول السابق عدد لمسات HR لدولة إيطاليا ؟	أ 19 ب 18 ج 20
5	من الجدول السابق فروق اللمسات DEF لدولة تونس ؟	أ 4 ب -4 ج 1
6	من الجدول السابق ترتيب RANK لدولة إسبانيا ؟	أ 5 ب 3 ج 4
7	من الجدول السابق عدد مباريات الفوز V لدولة فرنسا ؟	أ 2 ب 5 ج 4
8	من الجدول السابق عدد المباريات الملعوبة لدولة الجزائر ؟	أ 1 ب 0 ج 5
9	عند ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الثانية في الترتيب هي ؟	أ DEF ب HS ج V/M
10	عند ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الأخيرة في حالة التساوي HS هي؟	أ DEF ب فرعه ج HR
11	عند حصول فرنسا علي V3 تكون نتيجة مصر في المباراة ؟	أ V5 ب 4 ج 0
12	من الجدول السابق عدد المباريات الملعوبة للمجموعة ؟	أ 21 ب 16.66 ج 15
13	من الجدول السابق مجموع لمسات HR ؟	أ 95 ب 90 ج 0
14	قانون $N*(N-1) / 2$ هو ايجاد عدد مباريات ؟	أ للاعب ب الانجاز ج المجموعة
15	من الجدول السابق حاصل مجموع DEF يساوي ؟	أ 40 ب 0 ج لا يوجد
16	عند حصول تونس علي 3 تكون نتيجة مصر في المباراة ؟	أ 5 ب V2 ج V4
17	13 لاعب في دور 16 يكون عدد المباريات الملعوبة ؟	أ 8 ب 5 ج 3
18	عدد اللاعبين في دور 32 هو 25 يكون عدد مباريات الباقي؟	أ 7 ب 10 ج 16
19	نسبة الاستبعاد بعد الأدوار الأولى (المجموعات) لعدد 55 لاعب ؟	أ 20% ب 30% ج 100%
20	في دور 16 اللاعب رقم 12 يقابل اللاعب رقم ؟	أ 1 ب 4 ج 5
21	إذا كان عدد اللاعبين المؤهلين 55 لاعب يكون الدور المناسب للعب؟	أ 128 ب 64 ج 32
22	إذا كان عدد مباريات الباقي 10 ما هو عدد اللاعبين المؤهلين في دور 32؟	أ 20 ب 22 ج 42
23	أول دوره اولمبية عام 1896 لسلاح الشيش والسيف كانت بـ ؟	أ أثينا ب باريس ج لندن
24	تأسس الاتحاد المصري عام ؟	أ 1930 ب 1928 ج 1962
25	فاز البطل محمد السيد بأولمبياد باريس عام 2024 حصل علي الميدالية ؟	أ الذهبية ب الفضية ج البرونزية
26	أول استخدام للتحكيم الكهربائي في سلاح سيف المبارزة عام ؟	أ 1955 ب 1933 ج 1988
27	من انواع الهجوم البسيط المباشر الهجمة ؟	أ العددي ب المستقيمة ج الدائرية
28	في حالة هجوم أفقي علي المنطقة العلوية الخارجية المجاورة للذراع المسلحة أي دفاع يحقق الحماية الأفضل ؟	أ دفاع الرابع ب دفاع السادس ج دفاع الثامن
29	طول سلاح سيف المبارزة cm ؟	أ 110 ب 105 ج 90
30	وزن سلاح الشيش mg ؟	أ 700 ب 770 ج 500
31	اماكن احراز اللمسات في الجزء الصدر والظهر ومثلث البطن في سلاح ؟	أ السيف ب الشيش ج سيف المبارزة

باقي الأسئلة في الخلف



تابع امتحان مقرر "مبارزة" للعام الجامعي (2025 - 2026 م) نموذج (ب)

م	السؤال	الاجابات
32	تأسس الاتحاد المصري عام ؟	أ 1930 ب 1928 ج 1962
33	اماكن احراز اللمسات في الجزء الصدر والظهر ومثلث البطن في سلاح ؟	أ السيف ب الشيش ج سيف المبارزة
34	إذا كان عدد اللاعبين المؤهلين 55 لاعب يكون الدور المناسب للعب؟	أ 128 ب 64 ج 32
35	إذا بدأ لاعب منافسات من أدنى مستوى فأى بطولة يشارك فيها أولاً؟	أ الاقليمية ب القارية ج المحلية
36	أي كارت إنذار يعنى خسارة النقطة مباشرة لصالح الخصم ؟	أ الأصفر ب الأحمر ج الأسود
37	فاز البطل محمد السيد بأولمبياد باريس عام 2024 حصل علي الميدالية ؟	أ الذهبية ب الفضية ج البرونزية
38	كم الطول الكلي لملاعب الناشئين m.....؟	أ 14 ب 12 ج 10
39	في حالة هجوم أفقي علي المنطقة العلوية الخارجية المجاورة للذراع المسلحة أي دفاع يحقق الحماية الأفضل ؟	أ الدفاع الرابع ب الدفاع السادس ج دفاع الثامن
40	اول استخدام للتحكيم الكهربائي في سلاح سيف المبارزة عام ؟	أ 1955 ب 1933 ج 1988

السؤال الثاني: اختيار علامه (صح) او (خطأ) لكل عباره من العبارات الآتية: الدرجة (10)

م	السؤال
1	من المهارات الاساسية في المبارزة تحركات القدمين منها التقدم للأمام و هي تعتبر حركه هجومية لاكتساب مسافة من ارض الملعب وتبدأ بنقل القدم الامامية يليها القدم الخلفية؟
2	إذا كان عدد اللاعبين 12 لاعب يتم التأهيل للعب في دور الثمن النهائي من ادوار خروج المغلوب؟
3	من ادوار خروج المغلوب (2-4-6-8-16-32-46-182-255.....)؟
4	فروق اللمسات DEF هي حاصل طرح اللمسات التي يستقبلها اللاعب HR - من اللمسات التي يحرزها اللاعب HS ؟
5	مجموعة التحكيم الخامسة تكون لأي فرد آخر داخل الصالة وفي حالة مخالفته لبنود القانون يتم إنذار (بكارت أصفر) ثم الطرد (بكارت أسود) ؟
6	قانون مباريات الباى = عدد اللاعبين المؤهلين - عدد اللاعبين المستبعدين؟
7	من شروط التأكد من صحة نتائج المجموعة يكون حاصل طرح DEF فروق اللمسات يساوي 0 صفر ؟
8	تعني عدد مباريات الفوز هي V ؟
9	مرحلة تحت 13 سنة تأتي بعد مرحلة 15 سنة للاعبين المبارزة ؟
10	اجمالي عدد المباريات الملعوبة للاعب في المجموعة من 7 لاعبين هو 21 مباره ؟
11	من الابطال علاء أبو القاسم صاحب الميدالية الفضية أولمبياد لندن 2012؟
12	من المؤسسات المعنية لقطاع رياضة السلاح (هرم المؤسسات) الاتحاد المصري للسلاح ؟
13	يقابل اللاعب رقم 5 اللاعب رقم 3 في الربع النهائي من ادوار خروج المغلوب؟
14	عدد المباريات الملعوبة في دور 64 هو 64 مباراة؟
15	مجموعة التحكيم الأولي يعطي اللاعب كارت اصفر و في حالة التكرار يعطي كارت أحمر ؟
16	تعتبر البطولات الاولمبية هي أعلى مستوى وتكون في قمة هرم البطولات؟
17	يتم توزيع اللاعبين المسجلين في البطولة علي مجموعات في الادوار التمهيدية مكونه من 6 او 7 لاعبين في المجموعة؟
18	من اهم التغيرات التي أدت لتطور رياضة المبارزة اختراع البرود؟
19	عدد اللاعبين المسجلين في دور 32 هو 30 لاعب فيكون عدد المباريات الملعوبه 16 مباره ؟
20	من العصور التاريخية عصر الفرس و الاغريق و الرومان ؟

السؤال الثالث: الدرجة (10)

"لاعب المبارزة يحتاج إلى إعداد متكامل بحيث يصبح قادراً على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وتحقيق التوازن المطلوب للوصول إلى مستويات عالية من الأداء."

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لضمان نجاحه في التدريب والمنافسة؟

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"



امتحان مقرر "مبارزة" للعام الجامعي (2025 - 2026 م) نموذج (ب)

الدرجة (20)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد لكل عبارة من العبارات الاتية:
من خلال دراستك لتنظيم وإدارة البطولات ومباريات المبارزة:

NO	NAME	1	2	3	4	5	6	%	V	HS	HR	DEF	RANK
1	مصر		V5	V5	V5	V5	V5						
2	فرنسا	3		V5	V3	V2	V1						
3	إيطاليا	4	2		2	V5	V5						
4	إسبانيا	2	2	V5		V4	V5						
5	تونس	3	1	2	3		V5						
6	الجزائر	1	0	2	1	2							

م	السؤال	الاجابات					
1	من الجدول السابق عدد لمسات HR لدولة إيطاليا ؟	أ	19	ب	18	ج	20
2	من مؤسسات رياضة المبارزة الاتحاد الدولي للسلاح ما اختصاره؟	أ	IOC	ب	FIE	ج	EFA
3	من الجدول السابق عدد المباريات الملعوبة لدولة الجزائر ؟	أ	1	ب	0	ج	5
4	اجمالي عدد الجولات في ادوار خروج المغلوب لمباريات (الفرق)؟	أ	3	ب	9	ج	6
5	نسبة الاستبعاد بعد الأدوار الأولى (المجموعات) لعدد 55 لاعب ؟	أ	20%	ب	30%	ج	100%
6	من الجدول السابق عدد لمسات HS لدولة فرنسا ؟	أ	25	ب	14	ج	10
7	من الجدول السابق عدد المباريات الملعوبة للمجموعة ؟	أ	21	ب	16.66	ج	15
8	من الجدول السابق عدد مباريات الفوز V لدولة فرنسا ؟	أ	2	ب	5	ج	4
9	يعتبر واقي اليد في اجزاء السلاح من مجموعه ؟	أ	النصل	ب	المقبض	ج	البدلة
10	نسبة انجاز مباراة الفوز الواحدة لمجموعه من 6 لاعبين؟	أ	20%	ب	16.66%	ج	15%
11	اجمالي عدد اللمسات للاعب في الجولة (match) في ادوار المجموعات الاولى التمهيدية ؟	أ	45	ب	5	ج	15
12	عدد اللاعبين في دور 32 هو 25 يكون عدد مباريات الباقي ؟	أ	7	ب	10	ج	16
13	من الجدول السابق ترتيب RANK لدولة اسبانيا ؟	أ	5	ب	3	ج	4
14	تعد مسافه منطقة التنبيه أو التحذير لإدراك اللاعب لنهاية الملعب m...؟	أ	2	ب	3	ج	4
15	قانون $N*(N-1) / 2$ هو ايجاد عدد مباريات ؟	أ	للاعب	ب	الانجاز	ج	المجموعة
16	من الجدول السابق اجمالي نسبة انجاز دولة مصر في المباريات ؟	أ	60%	ب	20%	ج	100%
17	وزن سلاح الشيش mg ؟	أ	700	ب	770	ج	500
18	إذا كان عدد مباريات الباقي 10 ما هو عدد اللاعبين المؤهلين في دور 32؟	أ	20	ب	22	ج	42
19	من الجدول السابق فروق اللمسات DEF لدولة تونس ؟	أ	4	ب	-4	ج	1
20	عند حصول تونس علي 3 تكون نتيجة مصر في المباراة ؟	أ	5	ب	V2	ج	V4
21	تعتبر المسافة بين خطي وضع الاستعداد m ؟	أ	2	ب	7	ج	4
22	عند ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الثانية في الترتيب هي ؟	أ	DEF	ب	HS	ج	V/M
23	في دور 16 اللاعب رقم 12 يقابل اللاعب رقم ؟	أ	1	ب	4	ج	5
24	من الجدول السابق مجموع لمسات HR ؟	أ	95	ب	90	ج	0
25	طول سلاح سيف المبارزة cm ؟	أ	110	ب	105	ج	90
26	عند ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الأخيرة في حالة التساوي HS هي؟	أ	DEF	ب	قرعه	ج	HR
27	من أنواع الهجوم البسيط المباشر الهجمة ؟	أ	العددية	ب	المستقيمة	ج	الدائرية
28	من الجدول السابق حاصل مجموع DEF يساوي ؟	أ	40	ب	0	ج	لا يوجد
29	عند حصول فرنسا علي V3 تكون نتيجة مصر في المباراة ؟	أ	V5	ب	4	ج	0
30	أول دوره اولمبية عام 1896 لسلاح الشيش والسيف كانت ب ؟	أ	أثينا	ب	باريس	ج	لندن
31	13 لاعب في دور 16 يكون عدد المباريات الملعوبة ؟	أ	8	ب	5	ج	3

باقي الأسئلة في الخلف

المادة : مسابقات الميدان والمضمار 2

الفرقة : الاولى 2014

10 - 6 - 2026 م



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مسابقات الميدان والمضمار

امتحان مقرر مسابقات الميدان والمضمار 2 للعام الجامعي 2025-2026م

السؤال الأول : (20 درجة)

- (أ) ما هي المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي مع شرح احدى هذه المراحل.
(ب) اذكر الاخطاء الشائعة في رمي الرمح.
(ج) اذكر مسابقات الميدان والمضمار.

السؤال الثاني : (20 درجة)

ضع علامة (√) امام العبارات الصحيحة وعلامة (x) امام العبارات الخاطئة:

- 1 وزن الرمح رجال 600 جم. ()
- 2 وزن الرمح سيدات 400 جم. ()
- 3 عدد المحاولات للمتسابق في رمي الرمح اذا كان عدد المتسابقين اقل من 8 متسابق: تعطى ثلاث محاولات. ()
- 4 عدد المحاولات للمتسابق بالوثب الثلاثي اذا كان عدد المتسابقين اكثر من 8 متسابقين: تعطى ست محاولات. ()
- 5 طول طريق الاقتراب في مسابقة الرمح لا يزيد عن 30 م. ()
- 6 تحتسب المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي اذا تجاوز المتسابق لوحة الارتقاء. ()
- 7 عرض حارة المضمار 122 سم. ()
- 8 تعتبر مسابقة 800م جري من مسابقات المسافات القصيرة. ()
- 9 المراحل الفنية لرمي الرمح: اربع مراحل. ()
- 10 طول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب الثلاثي لا يقل عن 40 م. ()

كل التمنيات لجميع الطلاب بالتوفيق والنجاح

أ.م.د. رجدة عصمت جالم

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"

الدرجتي والمناقشة؟

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لفسان بخانه في

"الأداء من 1 إلى 5" على مستويات الوصول المطلوب المطلوب لتحقيق والمناقشة وتحقيق

الدرجتي (10) الدرجة

السؤال الثاني:

❖ توضح خطوات تنظيم المحلات المطلوبة في رياضة المبارزة؟

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لفسان بخانه في

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لفسان بخانه في

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لفسان بخانه في

❖ أذكر مع الشرح المتطلبات الواجب توافرها في لاعب المبارزة لفسان بخانه في

NO	NAME	1	2	3	4	5	6	%	V	HS	HR	DEF	RANK
6	الجزائر	1	0	2	1	2							
5	تونس	3	1	2	3		V5						
4	اسبانيا	2	2	V5		V4	V5						
3	ايطاليا	4	2		2	V5	V5						
2	فرنسا	3		V5	V3	V2	V1						
1	مصر		V5	V5	V5	V5	V5						

السؤال الأول:

(30) الدرجة

(المعالم الجامعي (2025 - 2026 م)

امتحان مقرر "مبارزة" لدرجة 2014

قسم المناهج والبرامج التدريبية

كلية علوم الرياضة

جامعة طنطا



(الدرجة 2014 (بنتين/ بنين)

(40): الكلية: الدرجة

البريد: ساهيتي