

المادة : إدارة وتنظيم المعسكرات الرياضية

جامعة طنطا

المستوى: الثالث ( بنين + بنات ) ساعات  
معتمدة

كلية التربية الرياضية

الشعبة : الإدارة الرياضية

قسم الإدارة والترويج الرياضي

الزمن : ساعتان

رقم الكود : 00000000

النهاية العظمى : 40 درجة

### امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026/ 2027

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :- (10 درجة )

تشمل العمليات الإدارية عناصر الإدارة التي تتمثل في تكوين الأهداف والأغراض ،  
والتخطيط ، التوحيد من خلال التنظيم ، التوحيد من خلال التنسيق والإدارة ، المتابعة ، وليس  
أخيراً التقييم .

فى ضوء العبارة السابقة تكلم بالتفصيل عن العمليات الإدارية للمعسكرات .

السؤال الثاني : - (20 درجة )

تختلف أنواع المعسكرات تبعاً لثلاث عوامل هي: (الهدف من إقامتها - بناءاً على المكان -  
الجهة المسؤولة عنها - مدة الإقامة بها). أذكر بالتفصيل والشرح أنواع المعسكرات  
المختلفة .

السؤال الثالث : - (10 درجة )

يجب أن تراعى العملية التخطيطية إجراء دراسة واضحة ودقيقة تُشكّل أساساً لمشروع  
مُقترح، وهو المعسكر المراد إقامته فما هي المبادئ التي يجب مراعاتها عند  
التخطيط ، وما هي الخطوات التي يجب اتباعها عند الإعداد والتخطيط الفعال  
للمعسكر .

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق

المستوي الثالث : تخصص  
الترويج الرياضي

الزمن : ساعتان

أمتحان مادة الترويج في الخلاء  
للعام الجامعي 2026

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الإدارة والترويج الرياضي

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : ( 20 درجة )

تكلم عن :

- 1- مفهوم الترويج الخلوي
- 2- أنواع وتقسيمات أنشطة الخلاء

السؤال الثاني : ( 30 درجة )

ناقش بالتفصيل كل من

- 1- مسؤولية الدولة تجاه الترويج الخلوي
- 2- التحديات التي تواجه الترويج الخلوي
- 3- الحلول المقترحة لمواجهة التحديات

السؤال الثالث : ( 20 درجة )

قم بشرح المستحدثات و الابتكارات الحديثة في الترويج الخلوي

مع تمنياتي بالتوفق والنجاح

ا.د\ فاطمة صقر

ا.م.د\ محمد الخواجة

|                         |                                                                                  |                       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| المستوي : الثالث        |  | جامعة طنطا            |
| الدرجة العظمى : ٤٠ درجة |                                                                                  | كلية التربية الرياضية |
| زمن الامتحان : ساعتين   |                                                                                  | قسم علم النفس الرياضي |

إمتحان تطبيقات في القياس والتقويم النفسي الرياضي (الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي ٢٠٢٥م - ٢٠٢٦م نموذج (أ)

السؤال الأول : ضع علامة ٧ أو x أمام العبارات الآتية (٣٠ درجة)

| م  | العبارة                                                                                                  | ٧ | x |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| ١  | تعتبر عملية التقويم من أهم أهداف القياس التي هي أعم وأشمل من التقويم                                     |   |   |
| ٢  | المستوي النسبي في القياس هو أدنى مستويات القياس ويناسب المتغيرات الكيفية                                 |   |   |
| ٣  | تصنف الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية أنها جماعية مقابل أدوات قياس الجوانب الوجدانية               |   |   |
| ٤  | يمثل تحيز المتخصصين في تقييم الاختبارات من أهم شروط تحقق الموضوعية للاختبار                              |   |   |
| ٥  | ثاني خطوات بناء المقياس النفسي تحديد المصطلح العلمي للمتغير النفسي                                       |   |   |
| ٦  | من طرق القياس النفسي الرياضي اختبارات الورقة والقلم فقط                                                  |   |   |
| ٧  | يشير صدق المقياس الي اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الافراد في نفس الظروف في مرات الاجراء المختلفة    |   |   |
| ٨  | التقويم الذاتي هو عملية اصدار أحكام علي قيمة الأشياء تتطلب استخدام المعايير أو المحكات لتقدير هذه القيمة |   |   |
| ٩  | يمكن اجراء جميع العمليات الحسابية في المستوى الاسمي للقياس لأنه أعلى مستويات القياس                      |   |   |
| ١٠ | من الشروط التي يجب توافرها عند كتابة عبارات المقياس أن تكون في صيغة الماضي وتعود علي الآخرين             |   |   |
| ١١ | انتقاء وتسكين الأفراد من استخدامات القياس في المجال الرياضي                                              |   |   |
| ١٢ | التعرف علي الفروق الفردية بين اللاعبين من أهداف القياس في المجال الرياضي                                 |   |   |
| ١٣ | يعد القياس أسلوب لجمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشئ المراد قياسه                               |   |   |
| ١٤ | يتم تجزئة التعريف العلمي للمتغير النفسي الي أجزاء وكل جزء الي مواقف سلوكية                               |   |   |
| ١٥ | تعتبر السمات التي تتعلق بالشكل الخارجي لجسم اللاعب من أهم السمات الشخصية له                              |   |   |

السؤال الثاني : (١٠ درجة)

قم بتصميم مقياس علمي مقتن لأحد المتغيرات النفسية ذات الصلة بالرياضيين أو العاملين بالمجال الرياضي تبعا لتخصصك (رياضة مدرسية ، إدارة ، ترويح )  
مع مراعاة إتباع الخطوات العلمية الاجرائية السليمة من بداية المقياس حتي نهايته .  
مع اطيب تمنياتنا بالنجح ،،

|                         |                                                                                  |                       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| المستوي : الثالث        |  | جامعة طنطا            |
| الدرجة العظمى : ٤٠ درجة |                                                                                  | كلية التربية الرياضية |
| زمن الامتحان : ساعتين   |                                                                                  | قسم علم النفس الرياضي |

امتحان تطبيقات في القياس والتقويم النفسي الرياضي (الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي ٢٠٢٥ م - ٢٠٢٦ م نموذج (ب)

السؤال الأول : ضع علامة ٧ أو x أمام العبارات الآتية (٣٠ درجة)

| م  | العبارة                                                                                                  | ✓ | x |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| ١  | انتقاء وتسكين الأفراد من استخدامات القياس في المجال الرياضي                                              |   |   |
| ٢  | التعرف على الفروق الفردية بين اللاعبين من أهداف القياس في المجال الرياضي                                 |   |   |
| ٣  | يعد القياس أسلوب لجمع البيانات والمعلومات بطريقة كمية عن الشيء المراد قياسه                              |   |   |
| ٤  | يتم تجزئة التعريف العلمي للمتغير النفسي الي أجزاء وكل جزء الي مواقف سلوكية                               |   |   |
| ٥  | تعتبر السمات التي تتعلق بالشكل الخارجي لجسم اللاعب من أهم السمات الشخصية له                              |   |   |
| ٦  | تعتبر عملية التقويم من أهم أهداف القياس التي هي أعم وأشمل من التقويم                                     |   |   |
| ٧  | المستوي النسبي في القياس هو أدنى مستويات القياس ويناسب المتغيرات الكيفية                                 |   |   |
| ٨  | تصنف الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية أنها جماعية مقابل أدوات قياس الجوانب الوجدانية               |   |   |
| ٩  | يمثل تحيز المتخصصين في تقييم الاختبارات من أهم شروط تحقق الموضوعية للاختبار                              |   |   |
| ١٠ | ثاني خطوات بناء المقياس النفسي تحديد المصطلح العلمي للمتغير النفسي                                       |   |   |
| ١١ | من طرق القياس النفسي الرياضي اختبارات الورقة والقلم فقط                                                  |   |   |
| ١٢ | يشير صدق المقياس الي اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الافراد في نفس الظروف في مرات الاجراء المختلفة    |   |   |
| ١٣ | التقويم الذاتي هو عملية اصدار أحكام علي قيمة الأشياء تتطلب استخدام المعايير أو المحكات لتقدير هذه القيمة |   |   |
| ١٤ | يمكن اجراء جميع العمليات الحسابية في المستوى الاسمي للقياس لأنه أعلى مستويات القياس                      |   |   |
| ١٥ | من الشروط التي يجب توافرها عند كتابة عبارات المقياس أن تكون في صيغة الماضي وتعود علي الآخرين             |   |   |

السؤال الثاني : (١٠ درجة)

قم بتصميم مقياس علمي مقتن لأحد المتغيرات النفسية ذات الصلة بالرياضيين أو العاملين بالمجال الرياضي تبعا لتخصصك (رياضة مدرسية ، إدارة ، ترويج )  
مع مراعاة إتباع الخطوات العلمية الاجرائية السليمة من بداية المقياس حتي نهايته .  
مع اطيب تمنياتنا بالنجح ،،

المادة : التربية الصحية

جامعة طرابلس

الدرجة : 70 درجة

علم التربية الرياضية

الزمن : ساعتين

قسم علوم الصحة الرياضية

إمتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2026/2025 (المستوى الثالث / شعبه التدريسي

وشعبه الترويج)

### السؤال الأول : (35 درجة)

لا يقتصر دور مدرس علوم الرياضة علي التدريبات البدنية داخل المدرسة فقط ، بل يمتد ليكون سفير للصحة العامة ومحركاً أساسياً لنشر الثقافة الصحية والوعي بين التلاميذ .

- تكلم عن دور المدرس في نشر الثقافة والوعي الصحي .
- وضح طرق ووسائل نشر التربية الصحية .
- أذكر طرق التثقيف الصحي وكيفية تطبيقها من خلال :  
( الوعي القوامي – الوعي الغذائي ) .

### السؤال الثاني : (35 درجة)

- عرف السلوك الصحي ، وماهي أبعاده ، وما هي العوامل التي تؤثر في تكوين السلوك الصحي .
- تكلم عن مفهوم التربية الصحية وأذكر مستويات الصحة .
- ما هي شروط الغذاء الكامل ، ووضح أهميته للتلاميذ .

**خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح**



امتحان مقرر : إختياري رياضات مائية ( كرة ماء ) جميع البرامج  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م

**السؤال الأول : أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات )**

تكلم عن أصول وبدايات كرة الماء مع ذكر تعريف رياضة كرة الماء ؟

**السؤال الثاني : أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات ) تكلم باختصار عما يأتي:-**

ما هي المعدات الأساسية اللازمة لممارسة كرة الماء؟  
مواصفات الكرة - مواصفات قبعات اللاعبين - مواصفات ملابس كرة الماء ( رجال - نساء )

**السؤال الثالث: أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات )**

١- أذكر المهارات الأساسية لرياضة كرة الماء مع شرح مهارة التصويب ؟

٢- أذكر المعايير التي يتم بناء عليها انتقاء لاعبي كرة الماء ؟

**السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية وضع خطأ تحت الكلمة المناسبة ( ١٠ درجات )**

- ١- يسمح للاعبين بمسك الكرة وتمريرها والتسديد علي المرمي ..... فقط في كل مرة ، ولا يسمح للاعب استخدام ..... في نفس الوقت ، وإلا تعرض للمخالفة بل الاستثناء الوحيد لذلك هو .....
- ٢- لكل فريق مدة زمنية محددة للهجمة ..... فقط حتى يقوم بالتسديد على الفريق الآخر .
- ٣- مدة اللعب الكلية فعلياً هي ..... خلال المباراة ، مقسمة إلى ..... أشواط مدة كل شوط ..... مع وجود وقت استراحة بينها لمدة ..... بين الشوطين ( الأول والثاني ) و ( الثالث والرابع ) ولكن لمدة ..... بين الشوطين ( الثاني والثالث ) .
- ٤- الهدف من وضع قانون المدة المحددة لزمان الهجمة منع ..... وزيادة سرعة ..... و ..... مع تشجيع الفرق علي ..... و .....
- ٥- يتكون كل فريق من ..... ، بحيث يكون داخل المسبح ..... أساسيين وهم ..... أساسيين و ..... واحد والستة الآخرون احتياط .
- ٦- يتراوح طول الملعب عادة بين ..... متراً ويتراوح عرض الملعب بين ..... متراً ويجب ألا يقل عمق الماء عن ..... متر .
- ٧- يميز اللون الأبيض بملعب كرة الماء خطي ..... و .....
- ٨- واللون الأحمر في الملعب علي بعد ..... من خط المرمي ونقطة ..... علي بعد ٥ أمتار من المرمي ومنطقتي ..... بأركان الملعب .
- ٩- العلامات الصفراء علي بعد ..... من خطوط المرمي .
- ١٠- يبلغ عرض مرمي كرة الماء ..... والارتفاع ..... من سطح الماء .

**مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق**





|                                                          |                                       |                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| امتحان : تطبيقات الترويج الرياضي في<br>المؤسسات الرياضية | المستوى الثالث برنامج الترويج الرياضي | لائحة الساعات المعتمدة |
| الدرجة : ٤٠                                              | الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦      | الزمن : ساعتين         |

### أجب عن الأسئلة التالية :

#### السؤال الأول :

أصبحت المجتمعات تقدر أوقات الفراغ وتعتني بالخدمات الترويحية قدر عنايتها بالصحة والتعليم ، لذا اهتمت الدولة بإنشاء الهيئات والمؤسسات لتقديم الخدمات الترويحية لكافة الأفراد ومن خلال ذلك تناول ما يلي :

- أ- عرف المؤسسات الرياضية ؟ مع ذكر أنواعها ؟ ( ١٠ درجات )
- ب- ما هي المبادئ العامة لتخطيط المؤسسات الرياضية ؟ ( ١٠ درجات )

#### السؤال الثاني :

ضع علامة √ أو × أمام العبارة : ( ١٠ درجات )

١. تعد التسلية من الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ .
٢. تنقسم مواد ميثاق وقت الفراغ والترويج إلى ٦ مواد .
٣. يزيد الترويج من الترابط الأسري بين العلاقات الاجتماعية .
٤. من المدركات الخاطئة للترويج أنه نشاط لا هدف له .
٥. من خصائص الترويج أنه يحقق الاتصال بالآخرين ويدفع إلى الرغبة في المعرفة والتعلم والابداع والابتكار .
٦. يتسم النشاط الترويحي بالاختيارية والمرونة ويمارسه كل الأجناس .
٧. المعنى اللغوي للترويج كلمة مركبة من جزئين (RC) بمعنى إعادة الخلق .
٨. يعد الترويج هو المتنفس المناسب للخروج من مرحلة الملل إلى المشاركة الإيجابية .
٩. قسم ناش Nash مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ إلى مستويات في شكل مثلث .
١٠. الترويج هو نشاط تلقائي مقصور لذاته وللكسب المادي .

#### السؤال الثالث : ( ١٠ درجات )

تقدم الأندية ومراكز الشباب أنسب الوسائل لتنمية الشباب وخدمات على أسس علمية لذا تعد من أهم المقومات الرعاية السليمة التي تسهم في بناء وتكوين شخصيتهم ، في ضوء ذلك :

- اذكر أهم المناشط الترويحية التي تنظمها الأندية ومراكز الشباب ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

|                                                      |                                                                                   |                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| رقم كود المقرر:                                      |  | جامعة طنطا                        |
| زمن الامتحان: ساعتان                                 |                                                                                   | كلية علوم الرياضة                 |
| النهاية العظمى: 70 درجة                              |                                                                                   | الساعات المعتمدة                  |
| المستوى الثالث                                       |                                                                                   | قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية |
| الفصل الدراسي الثاني                                 |                                                                                   | نموذج (ج)                         |
| إجابة الامتحان النظري لمقرر: تقنين الاحمال التدريبية |                                                                                   |                                   |
| للعام الجامعي: ٢٠٢٥ \ ٢٠٢٦                           |                                                                                   |                                   |

### اجب عن الاسئلة الاتية:

(20 درجة)

السؤال الاول:

ضع علامة صح ☒ امام العبارة الصحيحة وعلامة ☐ امام العبارة الخاطئة

- ١: مرحلة الاستشفاء تتبع بعد المنافسات أو بعد تدريب مكثف وتهدف إلى التعافي الكامل وتحقيق التكيف البدني الأمثل ( ) .
- ٢: الشدة العالية تعني أن معدل ضربات القلب يتجاوز 85% من الحد الأقصى ( ) .
- ٣: الحمل التدريبي الجزئي يؤثر على الجسم ككل ويشمل جميع الأجهزة العضوية ( ) .
- ٤: التكرار العالي في التدريب قد يؤدي إلى خطر الإجهاد المفرط والإصابات إذا لم تُراع فترات الراحة ( ) .
- ٥: يمكن تصنيف الحمل التدريبي إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي: الحمل البدني، والحمل النفسي، والحمل الفني ( ) .
- ٦: الحمل التدريبي هو مجموع الجهد المبذول أثناء التمرين ويشمل الجوانب البدنية والنفسية والفنية فقط ( ) .
- ٧: معدل ضربات القلب يُعد من أفضل المؤشرات لقياس الحمل البدني أثناء التمرين ( ) .
- ٨: يُحسب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب بطرح عمر الشخص من الرقم 200 ( ) .
- ٩: الحمل الزماني القصير يهدف إلى تحسين التحمل اللاهوائي وزيادة القوة والسرعة ( ) .
- ١٠: في مرحلة الوصول إلى الذروة تكون شدة التدريب منخفضة للحفاظ على طاقة الرياضي قبل المنافسة ( ) .

(20 درجة)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

- ١: ما المخطط الميكرو سيكل (Microcycle) في التوزيع الدوري؟
  - أ) دورة تدريبية كبرى تمتد من عدة أشهر إلى سنة
  - ب) فترة تدريبية تتراوح من 3 إلى 6 أسابيع تركز على هدف معين
  - ج) أصغر وحدة تدريبية تمتد أسبوعاً أو أسبوعين وتتضمن أحمالاً محددة
  - د) خطة تدريبية لموسم رياضي كامل
- ٢: ما نطاق معدل ضربات القلب المقابل للشدة المتوسطة؟
  - أ) أقل من 50% من الحد الأقصى
  - ب) من 60% إلى 85% من الحد الأقصى.
  - ج) أكثر من 90% من الحد الأقصى
  - د) من 30% إلى 50% من الحد الأقصى
- ٣: ما التكرار الأسبوعي الموصى به لتحسين التحمل القلبي التنفسي؟

أ) مرة واحدة في الأسبوع فقط (ج) من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع

ب) من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع (د) 7 مرات في الأسبوع دون راحة

٤: ما الأنواع الرئيسية الثلاثة للحمل التدريبي؟

أ) الحمل البدني والحمل الغذائي والحمل الفني (ج) الحمل الكلي والحمل الجزئي والحمل الزمني

ب) الحمل البدني والحمل النفسي والحمل الفني (د) الحمل العالي والحمل المتوسط والحمل المنخفض

٥: ما مدة الوحدات التدريبية في المرحلة الانتقالية (Post-Season) ؟

أ) من 90 إلى 120 دقيقة (ج) أكثر من 120 دقيقة

ب) من 60 إلى 90 دقيقة (د) حوالي 30 إلى 60 دقيقة

٦: ما الهدف الرئيسي لمرحلة التحضير (Preparation Phase) في التدريب؟

أ) تحقيق أقصى أداء في الفترة الزمنية المحددة للمنافسة (ج) الراحة التامة والتعافي من الإجهاد البدني

ب) تهيئة الجسم بدنياً وفسيولوجياً للمراحل الأكثر تطوراً في التدريب (د) تقليل الأحمال للسماح للجسم بالاستشفاء

٧: يتم بحسب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب؟

أ) 200 ناقص العمر (ج) 250 ناقص العمر

ب) 180 ناقص العمر (د) 220 ناقص العمر

٨: ما الفرق الرئيسي بين الحمل التدريبي الكلي والحمل التدريبي الجزئي؟

أ) الكلي يركز على عضلة واحدة بينما الجزئي يشمل الجسم كله (ج) لا فرق بينهما في التأثير على الجسم

ب) الكلي يشمل جميع عضلات الجسم ككل بينما الجزئي يركز على مجموعة عضلية أو منطقة معينة (د) الجزئي أكثر فاعلية من الكلي دائماً

٩: ما مقياس الجهد الإدراكي RPE عند الشدة العالية؟

أ) من 1 إلى 4 (ج) من 8 إلى 10

ب) من 5 إلى 7 (د) من 2 إلى 5

١٠: ما شدة التدريب في مرحلة الوصول إلى الذروة (Peak Phase) ؟

أ) من 30% إلى 50% من الحد الأقصى للقدرة البدنية (ج) من 85% إلى 100% من الحد الأقصى للقدرة البدنية

ب) من 50% إلى 70% من الحد الأقصى للقدرة البدنية (د) لا تتجاوز 60% من الحد الأقصى للقدرة البدنية

**السؤال الثالث :** (30 درجة)

**اشرح مكونات الحمل التدريبي؟**

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

|                                                         |                                                                                    |                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| التاريخ : 2026/6/11م<br>زمن الإمتحان : ساعتان           |  | جامعة طنطا                   |
| درجة الإمتحان : 70 درجة                                 |                                                                                    | كلية علوم الرياضة            |
| المستوى : الثالث ( بنين - بنات ) لائحة الساعات المعتمدة |                                                                                    | قسم الإدارة والترويج الرياضي |

**الإمتحان النظري لمقرر إدارة المؤسسات الرياضية ( الفصل الدراسي الثاني )  
( دور مايو ) للعام الجامعي 2025 - 2026م**

**أجب عن الأسئلة التالية :** نموذج ( أ )

**السؤال الأول : ( 30 درجة ) :**  
**ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :**

| م  | العبارة                                                                                    | √ | x |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1  | التكامل بين الوظائف الإدارية في المؤسسة الرياضية يؤدي إلى ضعف الأداء الإداري .             |   |   |
| 2  | من إيجابيات المدرسة التقليدية في الإدارة إهمال الجوانب الإنسانية للأفراد في المؤسسة .      |   |   |
| 3  | إمكانية التنبؤ بالمشكلات المستقبلية من مميزات التنظيم في المجال الرياضي .                  |   |   |
| 4  | تهدف الرقابة إلى كشف الأخطاء قبل حدوثها والعمل على منعها .                                 |   |   |
| 5  | من واجبات التنظيم تحقيق التنسيق بين الأنشطة .                                              |   |   |
| 6  | إداره الأزمات تهدف إلى مواجهه المواقف والمشكلات الطارئة .                                  |   |   |
| 7  | جوده الأداء في المؤسسة يزيد من الأخطاء والمشكلات .                                         |   |   |
| 8  | المتابعة تهدف إلى تحديد ما تم بالفعل من أخطاء وإتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيحها .          |   |   |
| 9  | تعتمد الإدارة الإلكترونية على إستخدام التكنولوجيا في إنجاز الأعمال الإدارية .              |   |   |
| 10 | لا تؤثر البيئة الخارجية للمؤسسة الرياضية على أدائها .                                      |   |   |
| 11 | تجنب العشوائية في إتخاذ القرارات من أهميه التخطيط في المجال الرياضي .                      |   |   |
| 12 | يُعد التوجيه التحفيزي من أنواع الرقابة .                                                   |   |   |
| 13 | الموارد البشرية من أهم عناصر المؤسسة الرياضية .                                            |   |   |
| 14 | من مزايا السياسات الإدارية إقتصاد الجهود الإدارية .                                        |   |   |
| 15 | يَعتمد التنظيم على توزيع السلطة والمسؤوليات على المستويات الإدارية المختلفة داخل المؤسسة . |   |   |

**ملحوظة ( أكمل الأسئلة خلف الورقة )**

|                                                         |                                                                                    |                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| جامعة طنطا                                              |  | التاريخ : 2026/6/11م    |
| كلية علوم الرياضة                                       |                                                                                    | زمن الإمتحان : ساعتان   |
| قسم الإدارة والترويج الرياضي                            |                                                                                    | درجة الإمتحان : 70 درجة |
| المستوى : الثالث ( بنين - بنات ) لائحة الساعات المعتمدة |                                                                                    |                         |

**الإمتحان النظري لمقرر إدارة المؤسسات الرياضية ( الفصل الدراسي الثاني )  
( دور مايو ) للعام الجامعي 2025-2026م**

**أجب عن الأسئلة التالية :** نموذج ( أ )

**السؤال الأول : ( 30 درجة ) :  
ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :**

| م  | العبارة                                                                                    | √ | x |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1  | التكامل بين الوظائف الإدارية في المؤسسة الرياضية يؤدي إلى ضعف الأداء الإداري .             |   |   |
| 2  | من إيجابيات المدرسة التقليدية في الإدارة إهمال الجوانب الإنسانية للأفراد في المؤسسة .      |   |   |
| 3  | إمكانية التنبؤ بالمشكلات المستقبلية من مميزات التنظيم في المجال الرياضي .                  |   |   |
| 4  | تهدف الرقابة إلى كشف الأخطاء قبل حدوثها والعمل على منعها .                                 |   |   |
| 5  | من واجبات التنظيم تحقيق التنسيق بين الأنشطة .                                              |   |   |
| 6  | إداره الأزمات تهدف إلى مواجهه المواقف والمشكلات الطارئة .                                  |   |   |
| 7  | جوده الأداء في المؤسسة يزيد من الأخطاء والمشكلات .                                         |   |   |
| 8  | المتابعة تهدف إلى تحديد ما تم بالفعل من أخطاء وإتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيحها .          |   |   |
| 9  | تعتمد الإدارة الإلكترونية على إستخدام التكنولوجيا في إنجاز الأعمال الإدارية .              |   |   |
| 10 | لا تؤثر البيئة الخارجية للمؤسسة الرياضية على أدائها .                                      |   |   |
| 11 | تجنب العشوائية في إتخاذ القرارات من أهميه التخطيط في المجال الرياضي .                      |   |   |
| 12 | يُعد التوجيه التحفيزي من أنواع الرقابة .                                                   |   |   |
| 13 | الموارد البشرية من أهم عناصر المؤسسة الرياضية .                                            |   |   |
| 14 | من مزايا السياسات الإدارية إقتصاد الجهود الإدارية .                                        |   |   |
| 15 | يَعتمد التنظيم على توزيع السلطة والمسؤوليات على المستويات الإدارية المختلفة داخل المؤسسة . |   |   |

ملحوظة ( أكمل الأسئلة خلف الورقة )

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوى : الثالث بنين + بنات



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضية  
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : اختباري ( ١ ) رياضات مائية ( إنقاذ )  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م  
نموذج ( ٢ )

|                                                                          |                                                                                                      |                              |                        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| ( ٥ درجات ) السؤال الاول : ( بابل شيت ) اختر علامة صح ( √ ) أو خطأ ( x ) |                                                                                                      |                              |                        |
| ١                                                                        | تثبيت المصاب في حالات اشتباه كسر العمود الفقري أمر حيوي جداً                                         | ( )                          |                        |
| ٢                                                                        | التقييم الأولي يركز على فحص الكسور القديمة للمصاب                                                    | ( )                          |                        |
| ٣                                                                        | العلم الأصفر يعني أن السباحة ممنوعة تماماً بسبب التلوث                                               | ( )                          |                        |
| ٤                                                                        | يتم فحص الاستجابة لدى الغريق بهذه بقوة من رقبته                                                      | ( )                          |                        |
| ٥                                                                        | يجب غرس الأعلام في الرمال على ارتفاع لا يقل عن ٣ أمتار لتكون مرئية                                   | ( )                          |                        |
| ( ٢٥ درجة ) السؤال الثاني : ( بابل شيت ) الاختيار من متعدد :             |                                                                                                      |                              |                        |
| ١                                                                        | القوة الانفجارية للمنقذ تظهر بوضوح عند:                                                              |                              |                        |
|                                                                          | أ - القفز من المراكب أو المنصات العالية                                                              | ب - السباحة الهادئة          | ج - الوقوف في الماء    |
|                                                                          | د - التحدث مع الزوار                                                                                 |                              |                        |
| ٢                                                                        | يُقصد بالتقييم الأولي في الإسعافات الأولية                                                           |                              |                        |
|                                                                          | أ - التعامل مع تهديدات الحياة                                                                        | ب - فحص الكسور               | ج - فحص ضغط الدم       |
|                                                                          | د - مراجعة الطبيب                                                                                    |                              |                        |
| ٣                                                                        | في حالة وجود غرقى متعددين، الأولوية في الإنقاذ تكون للغريق:                                          |                              |                        |
|                                                                          | أ - مرتدى الملابس الكاملة                                                                            | ب - الواعي ويصرخ             | ج - الأقرب للشاطئ      |
|                                                                          | د - فاقد الوعي                                                                                       |                              |                        |
| ٤                                                                        | عند إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لطفل من قبل منقذ وحيد، يجب الاستمرار لمدة .. قبل طلب المساعدة: |                              |                        |
|                                                                          | أ - ٣٠ ثانية                                                                                         | ب - دقيقة واحدة              | ج - ٤٥ ثانية           |
|                                                                          | د - ٥ دقائق                                                                                          |                              |                        |
| ٥                                                                        | لفتح مجرى الهواء في غريق مستلق على ظهره، نستخدم تقنية:                                               |                              |                        |
|                                                                          | أ - إمالة الرأس ورفع الذقن                                                                           | ب - الضغط على الصدر          | ج - رفع القدمين        |
|                                                                          | د - تدوير الرأس جانباً                                                                               |                              |                        |
| ٦                                                                        | الإنقاذ المائي هو مجموعة من المهارات والتقنيات التي تهدف إلى                                         |                              |                        |
|                                                                          | أ - الترفيه                                                                                          | ب - إنقاذ الأرواح            | ج - التدريب فقط        |
|                                                                          | د - المنافسة                                                                                         |                              |                        |
| ٧                                                                        | من الشروط العامة الواجب توافرها في المنقذ                                                            |                              |                        |
|                                                                          | أ - حسن التصرف وسرعته                                                                                | ب - الانتباه الدائم والتركيز | ج - تحمل المسؤولية     |
|                                                                          | د - كل ما سبق                                                                                        |                              |                        |
| ٨                                                                        | من مهارات خارج الماء                                                                                 |                              |                        |
|                                                                          | أ - اختيار نقطة الدخول                                                                               | ب - التقييم                  | ج - الجري              |
|                                                                          | د - كل ما سبق                                                                                        |                              |                        |
| ٩                                                                        | المعيار المطلوب في اختبار السباحة لـ ٤٠٠ متر للمنقذ هو إنهاء المسافة في أقل من                       |                              |                        |
|                                                                          | أ - ٥ دقائق                                                                                          | ب - ٤ دقائق                  | ج - ٨ دقائق            |
|                                                                          | د - ١٠ دقائق                                                                                         |                              |                        |
| ١٠                                                                       | في اختبار سحب دمية الإنقاذ، يبلغ وزن الدمية والمسافة المطلوبة                                        |                              |                        |
|                                                                          | أ - ٣٠ كجم لـ ٥٠ متر                                                                                 | ب - ٥٠ كجم لـ ٢٥ متر         | ج - ٢٥ كجم لـ ٥٠ أمتار |
|                                                                          | د - ٣٥ كجم لـ ٥٠ متر                                                                                 |                              |                        |
| ١١                                                                       | العلم الأحمر يشير إلى:                                                                               |                              |                        |
|                                                                          | أ - الاستحمام ممنوع لخطورة                                                                           | ب - السباحة مسموحة           | ج - وجود مياه ضحلة     |
|                                                                          | د - السباحة بقيود ومرافقين                                                                           |                              |                        |
| ١٢                                                                       | يوضع طوربيد الإنقاذ بشكل ..... فوق الرأس للإشارة إلى أن "المساعدة في الطريق":                        |                              |                        |
|                                                                          | أ - عمودي ويحرك للجانبين                                                                             | ب - عمودي وللامام والخلف     | ج - أفقياً وللجانبين   |
|                                                                          | د - أفقياً وللامام والخلف                                                                            |                              |                        |
| ١٣                                                                       | يجب أن تكون ملابس السباحة للمنقذين مصنوعة من:                                                        |                              |                        |
|                                                                          | أ - القطن                                                                                            | ب - النايلون                 | ج - الجلد              |
|                                                                          | د - الحرير                                                                                           |                              |                        |
| ١٤                                                                       | أهمية الصافرة في عمل المنقذ هي:                                                                      |                              |                        |
|                                                                          | أ - جذب الانتباه وإشارات التحذير                                                                     | ب - التواصل مع الغريق        | ج - مساعدة الغريق      |
|                                                                          | د - قياس بعد الغريق                                                                                  |                              |                        |

|                                                                  |                                                                      |                             |                                 |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| ١٥                                                               | أي من العناصر التالية ليس من عناصر اللياقة الخاصة بالمنقذ:           |                             |                                 |
| أ - التحمل الدوري التنفسي                                        | ب - القوة العضلية                                                    | ج - الرشاقة                 | د - طول القامة الزائد           |
| ١٦                                                               | إشارة اليد بوضع الكف فوق الرأس تعني عادة في لغة الإنقاذ              |                             |                                 |
| أ - الوضع امن OK                                                 | ب - خطر قادم                                                         | ج - الغوص للأسفل            | د - المساعدة قادمة              |
| ١٧                                                               | تبلغ أبعاد الأعلام القياسية في الشواطئ                               |                             |                                 |
| أ - ١ × ٠,٥ م                                                    | ب - ١,٥ × ١ متر                                                      | ج - ٣ × ٢ متر               | د - ١ × ٢ متر                   |
| ١٨                                                               | يتم تغيير لون العلم في الشاطئ عندما يتغير                            |                             |                                 |
| أ - مستوى الخطر والجو                                            | ب - درجة الحرارة                                                     | ج - اخلاء المنقذين          | د - حالة الجمهور                |
| ١٩                                                               | الفرق بين التقييم الأولي والثانوي هو                                 |                             |                                 |
| أ - الأولي للحياة والثانوي للتفاصيل والإصابات غير المهددة للحياة | ب - لا يوجد فرق                                                      | ج - الثانوي خاص بالمسعف فقط | د - الأولي يتم بواسطة المساعدين |
| ٢٠                                                               | الطوربيد "أو" عوامة الإنقاذ" تصنع عادة من مواد                       |                             |                                 |
| أ - بلاستيكية أو فوم خفيفة                                       | ب - خشبية مرنة                                                       | ج - كرتونية صلبة            | د - معدنية صلبة                 |
| ٢١                                                               | يستخدم القناع (الماسك) في الإنقاذ لـ:                                |                             |                                 |
| أ - تحسين الرؤية تحت الماء                                       | ب - الحماية من الشمس                                                 | ج - حماية من الاتربة        | د - سهولة التنفس                |
| ٢٢                                                               | سحب الكاحل أو الذراع والكشف هي طرق يستخدمها:                         |                             |                                 |
| أ - المنقذ الواحد لنقل الغريق                                    | ب - الغريق الواعي                                                    | ج - مساعد المنقذ            | د - ثلاث منقذين سويا            |
| ٢٣                                                               | عند التعامل مع الحروق، يجب                                           |                             |                                 |
| أ - تبريده بالماء الجاري البارد                                  | ب - وضع معجون الاسنان                                                | ج - تغطيته بالقطن           | د - تقشير الحرق                 |
| ٢٤                                                               | "الجرة" أو "الغالون" يمكن استخدامه كأداة إنقاذ ارتجالية بشرط ان يكون |                             |                                 |
| أ - فارغ ومحكم الغلق طافيا                                       | ب - مملوء بالماء                                                     | ج - خشبي الصنع              | د - كبير الحجم                  |
| ٢٥                                                               | التواصل مع أهالي الغرقى يتطلب من المنقذ:                             |                             |                                 |
| أ - التفهم والطمأنة المهنية                                      | ب - التجاهل التام لهم                                                | ج - التصدي بالعنف لهم       | د - اعطاء مبررات للفرق          |

السؤال الثالث : ( مقال ) أجب عن السؤال التالي : - ( ١٠ درجات )

بالسرد المفصل اذكر الشروط والصفات العامة التي يجب أن تتوفر في المنقذ المائي الناجح

مع خالص امنياتي بالنجاح والتفوق,,,,,

استاذ المقرر,,,,,



نموذج ( أ )

أجب عن الأسئلة الآتية:-

السؤال الأول: ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة : ( ٣٠ درجة)

- ١- المنافسه الرياضيه غير مشروطه بقواعد تحدد السلوك . ( )
- ٢- تتميز المنافسات الرياضيه بحضور مشاهدين ومتابعين ووجودهم يؤثر ايجابا فقط على الأداء . ( )
- ٣- من مظاهر الإنفعالات بعد انتهاء المنافسه الرياضيه في حاله الهزيمه الرغبه في الاعتداء على الآخرين او الأشياء المحيطه او النفس . ( )
- ٤- تؤثر خبرات النجاح والفشل بدرجة كبيره على ثقه الفرد الرياضى بنفسه . ( )
- ٥- أولى مراحل السلوك الانفعالى (مرحلة الانفعال) . ( )
- ٦- أفضل توقيت لبدء التدريب على المهارات النفسية في الفترة الإعدادية قبل الإشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية ، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات . ( )
- ٧- من الاستخدامات المختلفه للتصور العقلى التحكم في الاستجابات الانفعاليه . ( )
- ٨- يتكون الاتصال من رسائل لفظيه ورسائل غير لفظيه أيضاً . ( )
- ٩- من أنواع الاسترخاء العضلى (الاسترخاء التعاقبى) . ( )
- ١٠- كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلى كلما تحققت أكبر فائدة من التصور . ( )
- ١١- من أهم مظاهر الانفعالات اثناء المنافسه التعامل مع المنافسين وجمهور المشاهدين والاداريين للفريق المنافس بأسلوب غير رياضى . ( )
- ١٢- من إجراءات تخفيف حده انفعالات المنافسات الرياضيه بعد التنافس : استخدام التدريب الاسترخائى . ( )
- ١٣- من العوامل المسببه لخبرات النجاح والفشل المستوى الذى يتوقعه الفرد لنفسه . ( )
- ١٤- تعتبر دوافع الأداء الرياضى سواء كانت داخلية أم خارجيه بمثابة دوافع اجتماعيه مكتسبه من المجتمع حيث يمكن تعلمها . ( )
- ١٥- الأداء الرياضى الأمثل يتحقق للاعب عند ما يتم تدريب الطاقه البدنيه ( الإعداد البدنى ) فقط . ( )

انظر خلف الورقه

السؤال الثاني :- أختَر الاجابه الصحيحه:

( ٢٠ درجه )

- ١- من متطلبات التدريب الرياضى للمستويات العاليه .....  
أ-تخطيط ب-مدرب ج-امكانات متطوره د-رعايه
- ٢- المنافسه الرياضيه موقف اختبارى لما استطاع الفرد ان يحققه خلال .....  
أ-حياته ب-التدريب ج-عمله د-قدراته
- ٣- اللاعب الذى يتمتع بقدر من..... لايتعرض لدرجه التوتر التى تحيده عن اظهار افضل أداء تنافسي ممكن  
أ- الضبط الانفعالى ب-الدافعيه ج- الضغوط النفسيه د- التركيز
- ٤- من مظاهر السلوك الانفعالى عند بدايه المنافسه الرياضيه.....  
أ-الإحساس بالحزن والانقباض ب- التكيف ج-التفكير د-الارتباك في الحديث
- ٥- ..... يتميز بالمجهود الكبير والتدريب المتواصل وبنجاح إلى سمات نفسيه معينه مثل الجلد والمثابره وغيرها من السمات والصفات الخلقية والإرادية التى يجب على المدرب تنميتها وتأسيسها بين اللاعبين .  
أ-الدافعيه ب-الاعداد النفسى ج-الاعداد البدنى د-الحافز
- ٦- من مصادر تعبئه الطاقه النفسيه السلبيه .....  
أ-الرغبه في النجاح ب-التركيز على الفوز ج-الاستمتاع د-الثقه بالنفس
- ٧- من المهارات الاساسيه لبرنامج تدريب المهارات النفسيه .....  
أ-التصور العقلى ب-ادراه الضغوط النفسيه ج-الانتباه د-جميع ما سبق
- ٨- مده برنامج التدريب على المهارات النفسيه تتراوح ما بين.....  
أ- ٨:٢٤ اسبوع ب- ١:٥ أسابيع ج- ١:٣ شهور د- ٤:٦ ايام
- ٩- ..... هو "القدره على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفته من الزمن".  
أ-الاحساس ب-التركيز ج-الانتباه د-التفكير
- ١٠- تعريف..... الارتباك في الأفكار التى تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركيه.  
أ-التفكير السلبى ب-القلق ج-الضغوط النفسيه د-الاسترخاء

لسؤال الثالث :

( ٢٠ درجه )

وضح خطوات عمليه الاتصال في المجال الرياضى .

انتهت الاسئله



الامتحان النظري لمقرر (سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية)

المستوى الثالث (جميع البرامج) بنين- بنات

للعام الجامعي (٢٠٢٥/٢٠٢٦)

أجب عن الأسئلة الآتية:-

نموذج ( ب )

السؤال الأول: ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة : ( ٣٠ درجة)

- ١- يتكون الاتصال من رسائل لفظية ورسائل غير لفظية أيضاً . ( )
- ٢- تعتبر دوافع الأداء الرياضي سواء كانت داخلية أم خارجية بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعلمها . ( )
- ٣- تتميز المنافسات الرياضية بحضور مشاهدين ومتابعين ووجودهم يؤثر إيجاباً فقط على الأداء . ( )
- ٤- من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي التحكم في الاستجابات الانفعالية . ( )
- ٥- من إجراءات تخفيف حدة انفعالات المنافسات الرياضية بعد التنافس : استخدام التدريب الاسترخائي . ( )
- ٦- الأداء الرياضي الأمثل يتحقق للاعب عند ما يتم تدريب الطاقة البدنية ( الإعداد البدني ) فقط . ( )
- ٧- من أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة التعامل مع المنافسين وجمهور المشاهدين والاداريين للفريق المنافس بأسلوب غير رياضي . ( )
- ٨- من العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل المستوى الذي يتوقعه الفرد لنفسه . ( )
- ٩- من مظاهر الإنفعالات بعد انتهاء المنافسة الرياضية في حالة الهزيمة الرغبة في الاعتداء على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو النفس . ( )
- ١٠- المنافسة الرياضية غير مشروطه بقواعد تحدد السلوك . ( )
- ١١- أفضل توقيت لبدء التدريب على المهارات النفسية في الفترة الإعدادية قبل الإشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية ، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات . ( )
- ١٢- تؤثر خبرات النجاح والفشل بدرجة كبيرة على ثقة الفرد الرياضي بنفسه . ( )
- ١٣- من أنواع الاسترخاء العضلي (الاسترخاء التعاقبي) . ( )
- ١٤- كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور . ( )
- ١٥- أولى مراحل السلوك الانفعالي (مرحلة الانفعال) . ( )

انظر خلف الورقة

السؤال الثاني :- أختار الإجابة الصحيحة:

( ٢٠ درجة )

- ١- تعريف..... الارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية.  
أ- التفكير السلبي      ب- القلق      ج- الضغوط النفسية      د- الاسترخاء
- ٢- ..... يتميز بالمجهود الكبير والتدريب المتواصل وبنجاح إلى سمات نفسية معينة مثل الجلد والمثابرة وغيرها من السمات والصفات الخلقية والإرادية التي يجب على المدرب تنميتها وتأسيسها بين اللاعبين .  
أ- الدافعية      ب- الاعداد النفسي      ج- الاعداد البدني      د- الحافز
- ٣- مده برنامج التدريب على المهارات النفسية تتراوح ما بين.....  
أ- ٨:٢ أسبوع      ب- ١:٥ أسابيع      ج- ١:٣ شهور      د- ٤:٦ أيام
- ٤- ..... هو "القدره على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن".  
أ- الاحساس      ب- التركيز      ج- الانتباه      د- التفكير
- ٥- اللاعب الذي يتمتع بقدر من..... لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن اظهار افضل أداء تنافسي ممكن  
أ- الضبط الانفعالي      ب- الدافعية      ج- الضغوط النفسية      د- التركيز
- ٦- من مظاهر السلوك الانفعالي عند بدايه المنافسه الرياضيه.....  
أ- الإحساس بالحزن والانقباض      ب- التكيف      ج- التفكير      د- الارتباك في الحديث
- ٧- من متطلبات التدريب الرياضى للمستويات العاليه .....  
أ- تخطيط      ب- مدرب      ج- امكانات متطوره      د- رعايه
- ٨- المنافسه الرياضيه موقف اختبارى لما استطاع الفرد ان يحققه خلال .....  
أ- حياته      ب- التدريب      ج- عمله      د- قدراته
- ٩- من مصادر تعبئه الطاقه النفسيه السلبيه .....  
أ- الرغبه في النجاح      ب- التركيز على الفوز      ج- الاستمتاع      د- الثقه بالنفس
- ١٠- من المهارات الاساسيه لبرنامج تدريب المهارات النفسيه .....  
أ- التصور العقلى      ب- ادراه الضغوط النفسيه      ج- الانتباه      د- جميع ما سبق

السؤال الثالث :-

( ٢٠ درجة )

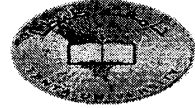
وضح خطوات عمليه الاتصال في المجال الرياضى .

انتهت الاسئله



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/6/4

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثالث ساعات معتمدة (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2025 - 2026

لمقرر التغذية الصحية للرياضيين "الرمز الكودي: 05-11-02328"

نموذج (أ)

"الأسئلة ممي وجهي سورر"

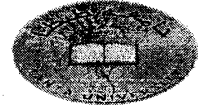
السؤال الأول ( 30 درجة ) اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

|     |                                                       |                                                     |                                        |                                      |                                      |
|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1-  | من وظائف الغذاء                                       | (أ) تكوين أنسجة الجسم وتجديدها                      | (ب) توفير الصحة والحيوية               | (ج) توفير الطاقة                     | (د) كل ما سبق                        |
| 2-  | من وظائف فيتامين A                                    | (أ) عمليات التناسل والرضاعة                         | (ب) يعالج الإكزيما والإلتهابات الجلدية | (ج) فيتامين النمو                    | (د) كل ما سبق                        |
| 3-  | من أنواع السكريات الأولية                             | (أ) الجلوكوز والفركتوز و الجليكتوز                  | (ب) سكر القصب                          | (ج) النشا والسليلولوز                |                                      |
| 4-  | نقص فيتامين هـ يسبب                                   | (أ) الإلتهابات الجلدية                              | (ب) الكساح                             | (ج) تجلطات الأوعية الدموية           | (د) ب - ج                            |
| 5-  | في حالة نقص فيتامين ب 1 يؤدي الى                      | (أ) مرض البربري                                     | (ب) الإكزيما                           | (ج) الإسقربوط                        |                                      |
| 6-  | من الوظائف الحيوية للأملاح المعدنية                   | (أ) عمليات النمو وبناء العضلات                      | (ب) توليد الطاقة                       | (ج) بناء الأنسجة وتعويض النالف منها  | (د) كل ما سبق                        |
| 7-  | تخزين الفائض من الكربوهيدرات يكون علي هيئة .....      | (أ) جليكوجين في العضلات                             | (ب) جليكوجين في الكبد                  | (ج) أ - ب                            |                                      |
| 8-  | يعتبر الحديد من أحد العناصر الأساسية للإنسان ويدخل في | (أ) هيموجلوبين الدم                                 | (ب) ميوجلوبين العضلات                  | (ج) أنسجة الجسم                      | (د) أ - ب                            |
| 9-  | موعد آخر وجبة يتناولها الرياضي قبل المباراة           | (أ) ساعتين                                          | (ب) من 4 الي 5 ساعات                   | (ج) من 3 الي 4 ساعات                 |                                      |
| 10- | من الاغذية الممنوعة يوم المباراة ....                 | (أ) المواد المالحة كالاسماك البحرية التي تسبب العطش | (ب) المواد البروتينية                  | (ج) وجبة غنية بالكربوهيدرات          |                                      |
| 11- | من الاغذية التي تمد الجسم بالطاقة ....                | (أ) الكربوهيدرات                                    | (ب) البروتينات                         | (ج) الدهون                           | (د) كل ماسبق                         |
| 12- | إحتياج الجسم من البروتين .....                        | (أ) 1 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم                | (ب) 2 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم   | (ج) 3 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم | (د) 4 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم |
| 13- | من وظائف الدهون إنها تدخل في                          |                                                     |                                        |                                      |                                      |



الوقت : ساعتان  
التاريخ : 2026/6/4

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى : الثالث ساعات معتمدة (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: 70 درجة

| (أ) بناء العضلات | (ب) تكوين بروتينات الدم                                                                                                       | (ج) تركيب خلايا بعض أجهزة الجسم كالرئتين والكبد | (د) كل ماسبق  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
| 14-              | يتميز فيتامين..... بتحله البطى عند تعرضه للحرارة والضوء والأحماض المنخفضة في حين أنه يفقد ما يقرب من ثلثي كميته أثناء الطبخ . | (أ) فيتامين K                                   | (ب) فيتامين A |
| 15-              | للفيتامين ..... عدة وظائف مهمة حيث يستعمله الأطباء في مقدمة الفيتامينات . فهو يساعد على تكوين الأنسجة الضامة والحفاظ عليها    | (ج) فيتامين ب 12                                | (د) فيتامين C |
| (أ) C            | (ب) B                                                                                                                         | (ج) D                                           |               |

السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (√) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

- 1- الغذاء المتوازن يحتوي علي العناصر الأساسية اللازمة للجسم ويتكون من بروتينات ودهون وكربروهيدرات وفيتامينات وماء
- 2- تعرف المادة الغذائية علي أنها أي مادة يمكن إستخدامها في النظام الحيوي لبناء المادة الحية أو إنتاج الطاقة
- 3- المجموعات الغذائية حسب التقسيم الأمريكي خمس مجموعات
- 4- من شروط الغذاء الكامل أن يحتوي علي المواد البروتينية والدهنية والنشوية بنسب متساوية
- 5- أن يكون الغذاء مناسباً لنوع الإنسان فالذكور يحتاجون لكمية من السرعات الحرارية أقل من الإناث
- 6- تشكل البروتينات الجزء الأكثر أهمية من غذاء الإنسان باعتبارها المصادر الأساسية لتوليد الطاقة حيث توفر للفرد 50% من الطاقة التي يحتاجها
- 7- من أهمية البروتينات الحفاظ علي درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية
- 8- تتحول الكروهيدرات بواسطة الهضم لسكريات بسيطة تكون في نهايتها سكر الجلوكوز
- 9- من الفيتامينات التي تذوب في الدهون A - E - B - K
- 10- يعتبر سكر القصب من أنواع السكريات الثنائية
- 11- المواد البروتينية تدخل في تركيب الأنزيمات والهرمونات مثل هرمونات الغدد الصماء وسوائل اللبن
- 12- الأمراض التي تظهر عند نقص البروتين تأخر نمو الأطفال
- 13- تناول الكروهيدرات قبل النشاط الرياضي يجب إعطاء اللاعب الكروهيدرات في صورة سهلة الامتصاص على شكل جلوكوز ذائب في الماء
- 14- يحتاج الشخص البالغ إلى 45 ملجم يومياً من فيتامين ج وتزداد لدى الحوامل والمرضعات إلى الضعف تقريباً .
- 15- يتحد الفسفور مع الكالسيوم في العظام لبنانها وهو هام جداً للخلايا العصبية وله دور في تنشيط الذهن وفتحه

السؤال الثالث : ( 10 درجة) تكلم عن

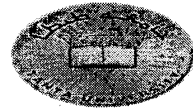
- تغذية الرياضي قبل وأثناء وبعد المباراة .

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/6/4

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثالث ساعات معتمدة (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: 70 درجة

إمتحان نهاية الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2025 - 2026

لمقرر التغذية الصحية للرياضيين "الرمز الكودي: 05-11-02328"

نموذج (ب)

"الأسئلة على وجهي الورقة"

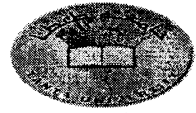
السؤال الأول ( 30 درجة ) اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

|     |                                                                                                                                |                                                       |                                        |                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1-  | لفيتامين ..... عدة وظائف مهمة حيث يستعمله الأطباء في مقدمة الفيتامينات . فهو يساعد على تكوين الأنسجة الضامة والحفاظ عليها      | ( أ ) C                                               | ( ب ) B                                | ( ج ) D                                           |
| 2-  | يتميز فيتامين..... بتحلله البطئ عند تعرضه للحرارة والضوء والأحماض المنخفضة في حين أنه يفقد ما يقرب من ثلثي كميته أثناء الطبخ . | ( أ ) فيتامين K                                       | ( ب ) فيتامين A                        | ( ج ) فيتامين ب 12                                |
| 3-  | من وظائف الدهون إنها تدخل في                                                                                                   | ( أ ) بناء العضلات                                    | ( ب ) تكوين بروتينات الدم              | ( ج ) تركيب خلايا بعض أجهزة الجسم كالرئتين والكبد |
| 4-  | إحتياج الجسم من البروتين .....                                                                                                 | ( أ ) 1 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم                | ( ب ) 2 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم | ( ج ) 3 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم            |
| 5-  | من الاغذية التي تمد الجسم بالطاقة ....                                                                                         | ( أ ) الكربوهيدرات                                    | ( ب ) البروتينات                       | ( ج ) الدهون                                      |
| 6-  | من الاغذية الممنوعة يوم المباراة ....                                                                                          | ( أ ) المواد المالحة كالاسماك البحرية التي تسبب العطش | ( ب ) المواد البروتينية                | ( ج ) وجبة غنية بالكربوهيدرات                     |
| 7-  | موعد آخر وجبة يتناولها الرياضي قبل المباراة                                                                                    | ( أ ) ساعتين                                          | ( ب ) من 4 الي 5 ساعات                 | ( ج ) من 3 الي 4 ساعات                            |
| 8-  | يعتبر الحديد من أحد العناصر الأساسية للإنسان ويدخل في                                                                          | ( أ ) هيموجلوبين الدم                                 | ( ب ) ميوجلوبين العضلات                | ( ج ) أنسجة الجسم                                 |
| 9-  | تخزين الفائض من الكربوهيدرات يكون علي هيئة .....                                                                               | ( أ ) جليكوجين في العضلات                             | ( ب ) جليكوجين في الكبد                | ( ج ) أ - ب                                       |
| 10- | من أنواع السكريات الأولية                                                                                                      | ( أ ) الجلوكوز والفركتوز و الجليكتوز                  | ( ب ) سكر القصب                        | ( ج ) النشا والسليلوز                             |
| 11- | من وظائف الغذاء                                                                                                                | ( أ ) تكوين أنسجة الجسم وتجديدها                      | ( ب ) توفير الصحة والحيوية             | ( ج ) توفير الطاقة                                |
| 12- | في حالة نقص فيتامين ب 1 يؤدي الي                                                                                               | ( أ ) مرض البربري                                     | ( ب ) الإكزيما                         | ( ج ) الإسقربوط                                   |
| 13- | من وظائف فيتامين A                                                                                                             | ( أ ) عمليات التناسل والرضاعة                         | ( ب ) يعالج الإكزيما                   | ( ج ) فيتامين النمو                               |



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2026/6/4

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثالث ساعات معتمدة (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: 70 درجة

|     |                                     | والإلتهابات الجلدية                 |                  |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 14- | نقص فيتامين هـ - يسبب               | (أ) الإلتهابات الجلدية              | (ب) الكساح       |
|     |                                     | (ج) تجلطات                          | (د) ب - ج        |
|     |                                     | الأوعية الدموية                     |                  |
| 15- | من الوظائف الحيوية للأملاح المعدنية | (أ) عمليات النمو وبناء العضلات      | (ب) توليد الطاقة |
|     |                                     | (ج) بناء الأنسجة وتعويض التالف منها | (د) كل ما سبق    |

- السؤال الثاني (30 درجة): ضع علامة صح (✓) أو خطأ (x) أمام كل عبارة من العبارات التالية:
- 1- يتحد الفسفور مع الكالسيوم في العظام لبنائها وهو هام جدا للخلايا العصبية وله دور في تنشيط الذهن وتفتحه
  - 2- المجموعات الغذائية حسب التقسيم الأمريكي خمس مجموعات
  - 3- أن يكون الغذاء مناسباً لنوع الإنسان فالذكور يحتاجون لكمية من السرعات الحرارية أقل من الإناث
  - 4- تعرف المادة الغذائية علي أنها أي مادة يمكن إستخدامها في النظام الحيوي لبناء المادة الحية أو إنتاج الطاقة
  - 5- يحتاج الشخص البالغ إلى 45 ملجم يوميا من فيتامين ج وتزداد لدى الحوامل والمرضعات إلى الضعف تقريبا .
  - 6- الأمراض التي تظهر عند نقص البروتين تأخر نمو الأطفال
  - 7- تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي يجب إعطاء اللاعب الكربوهيدرات في صورة سهلة الامتصاص على شكل جلوكوز ذائب في الماء
  - 8- من الفيتامينات التي تذوب في الدهون A- E- B -K -D
  - 9- تشكل البروتينات الجزء الأكثر أهمية من غذاء الإنسان باعتبارها المصادر الأساسية لتوليد الطاقة حيث توفر للفرد 50% من الطاقة التي يحتاجها
  - 10- من شروط الغذاء الكامل أن يحتوي علي المواد البروتينية والدهنية والنشوية بنسب متساوية
  - 11- يعتبر سكر القصب من أنواع السكريات الثنائية
  - 12- من أهمية البروتينات الحفاظ علي درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية
  - 13- المواد البروتينية تدخل في تركيب الأنزيمات والهرمونات مثل هرمونات الغدد الصماء وسوائل اللبن
  - 14- تتحول الكربوهيدرات بواسطة الهضم لسكريات بسيطة تكون في نهايتها سكر الجلوكوز
  - 15- الغذاء المتوازن يحتوي علي العناصر الأساسية اللازمة للجسم ويتكون من بروتينات ودهون وكربوهيدرات وفيتامينات وماء
- السؤال الثالث : ( 10 درجة) تكلم عن
- تغذية الرياضي قبل وأثناء وبعد المباراة .

تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺☺



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (٢) النموذج الثانى  
المستوى الثالث (بنين / بنات)  
شعبة التدريس

للمنصف الثانى من العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / ٤٠ درجة

السؤال الاول:

(١٠ درجات)

عرف بيئة التعلم الالكترونية مع ذكر مميزاتها ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثانى: اسئلة الاختيار من متعدد

١. انواع بيئات التعلم الالكترونى:

|                       |                      |                     |                  |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| أ. مواقع الويب النقال | ب. الفصول الافتراضية | ج. المكتبات المعززة | د. الواقع المنظم |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|

٢. اهمية ملف الانجاز الالكترونى:

|                     |                        |                           |                           |
|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| أ. أداة تصميم اصيلة | ب. تحفيز التعلم الذاتى | ج. توثيق الابحاث والابداع | د. بديل لامتحانات الرسمية |
|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|

٣. مميزات التعليم المدمج:

|                   |                |                       |                        |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| أ. زيادة التكاليف | ب. توفير الجهد | ج. الصعوبة فى التعليم | د. تحفيز التعلم الفردى |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|

٤. تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم:

|                        |                        |                               |                          |
|------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| أ. مرحلة مخاطبة الحواس | ب. مرحلة مفهوم التواصل | ج. مرحلة حركة الحياة السلوكية | د. مرحلة مفهوم المعلومات |
|------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|

٥. : التطورات التكنولوجية التى غيرت فى شكل البيئة التعليمية منها:

|                         |                                         |                                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| أ. التكنولوجيا الحقيقية | ب. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التفاعلية | ج. تطور الانترنت والصور العالمية | د. البرمجيات القديمة |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|

٦. نموذج التعلم التكنولوجى المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                                     |                         |                     |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. المعلم هو محور العملية التعليمية | ج. حرية اختيار المهارات | د. التعلم بالاكتشاف |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|

٧. من مكونات ملف الانجاز:

|                      |                                       |                            |                          |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| أ. الاعمال التجريبية | ب. الاداءات الشفهية والمناقشات الصفية | ج. الانشطة المعادلة للمادة | د. السلوك والتطور البيئى |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|

٨. دور المتعلم فى عصر المعلومات والانترنت::

|                                |                       |            |                                   |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| أ. القدرة على التجديد والابداع | ب. الاعتماد على الغير | ج. السهولة | د. التفكير الناقد والتفكير البديل |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|

٩. مكونات بيئات التعلم الالكترونية:

|                 |           |                |                    |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|
| أ. ادارة التعلم | ب. الكاتب | ج. طرائق علمية | د. المحتوى الحاسبى |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|

١٠. اهداف الذكاء الاصطناعى:

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| أ. محاكاة الحياة البشرى | ب. حل المشكلات التى تتطلب معرفة ضعيفة |
|-------------------------|---------------------------------------|

ج. تحقيق تكامل قليل بين الادراك واتخاذ القرار د. تعزيز التفاعل بين الانسان والآلة من خلال تحسين قنوات الاتصال الذكى

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

( ٢٠ درجة )

|     |                                                                                                                         |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١.  | يتميز التعليم المدمج بتوظيف التقنيات الحديثة.                                                                           | ( ) |
| ٢.  | النظم الخبيرة من التطبيقات الاساسية للذكاء الاصطناعي فى التعليم.                                                        | ( ) |
| ٣.  | من مكونات بيئة التعلم الالكترونية معلم ومتعلم وطرائق واساليب تدريس ومحتوى تعليمى                                        | ( ) |
| ٤.  | من مزايا الشات بوت أنه يسهل الوصول الى المعلومات وتحقيق التعلم الذاتى.                                                  | ( ) |
| ٥.  | من خصائص بيئة التعلم الالكترونية بناء المعرفة بدلا من استرجاعها فقط.                                                    | ( ) |
| ٦.  | من انواع بيانات التعلم الالكترونية الفصول الافتراضية ومواقع الويب التعليمية.                                            | ( ) |
| ٧.  | ملف الانجاز الالكترونى يعد وسيلة حقيقية تظهر مدى تطور الطالب وعرض انجازاته.                                             | ( ) |
| ٨.  | ملف الانجاز الالكترونى يسهل التعامل معه من حيث البحث والاسترجاع وعدم التنظيم.                                           | ( ) |
| ٩.  | عناصر الاتصال هى المرسل والرسالة والمستقبل وسيلة النقل والتغذية الراجعة                                                 | ( ) |
| ١٠. | ضعف البيئة التحتية التكنولوجية من التحديات والمتطلبات التى تواجه التعليم المدمج.                                        | ( ) |
| ١١. | الذكاء الاصطناعى يهدف الى محاكاة الذكاء البشرى وحل المشكلات.                                                            | ( ) |
| ١٢. | دور المعلم فى عصر المعلومات مواجهها ومدير للعملية التعليمية.                                                            | ( ) |
| ١٣. | دور المعلم فى التعليم المدمج ان يكون لديه القدرة على التدريس التقليدى ثم توظيف التكنولوجيا                              | ( ) |
| ١٤. | تكنولوجيا التعليم هى النظرية والتطبيق الخاص بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها واستخدامها وادارتها وتقييمها بهدف التعلم. | ( ) |
| ١٥. | تكنولوجيا التربية تهتم بجميع جوانب العملية التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية.                                     | ( ) |
| ١٦. | التعليم التقليدى هو استخدام التكنولوجيا لتقديم تجارب تعليمية تفاعلية تتيح للطلاب التعلم فى اى وقت واى مكان.             | ( ) |
| ١٧. | التعلم البسيط يشمل تفاعل المتعلمين مع المحتوى والبيئة التعليمية مما يسهم فى بناء الفهم والتعلم.                         | ( ) |
| ١٨. | تطبيقات الذكاء الاصطناعى فى التعليم أداه تسهم فى قلة جودة التعليم من خلال تقديم حلول مبتكرة وفعالة                      | ( ) |
| ١٩. | بيئة التعلم الالكترونية هى نظام مصمم لتوفير مصادر التعلم وتسهيل عملية التعلم عبر الانترنت.                              | ( ) |
| ٢٠. | بيئة التعلم الالكترونية تعمل على تحسين فرص التعليم والتعلم.                                                             | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (٢) النموذج الاول  
المستوى الثالث (بنين / بنات)  
شعبة التدريس

لنصف الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / ٤٠ درجة

السؤال الاول:

(١٠ درجات)

عرف بيئة التعلم الالكترونية مع ذكر مميزاتها ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختيار من متعدد

١. أحد مكونات بيئات التعلم الالكترونية:

|                 |           |                |                    |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|
| أ. إدارة التعلم | ب. الكاتب | ج. طرائق علمية | د. المحتوى الحسابي |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|

٢. دور المتعلم في عصر المعلومات والانترنت:

|                                |                       |            |                                   |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| أ. القدرة على التجديد والابداع | ب. الاعتماد على الغير | ج. السهولة | د. التفكير الناقد والتفكير البديل |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|

٣. التطورات التكنولوجية التي غيرت في شكل البيئة التعليمية منها:

|                         |                                         |                                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| أ. التكنولوجيا الحقيقية | ب. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التفاعلية | ج. تطور الانترنت والصور العالمية | د. البرمجيات القديمة |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|

٤. نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                                     |                         |                    |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. المعلم هو محور العملية التعليمية | ج. حرية اختيار المهارات | د. التعلم بالاكشاف |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|

٥. من اهداف الذكاء الاصطناعي:

|                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| أ. محاكاة الحياة البشري                       | ب. حل المشكلات التي تتطلب معرفة ضعيفة                                 |
| ج. تحقيق تكامل قليل بين الادراك واتخاذ القرار | د. تعزيز التفاعل بين الانسان والالة من خلال تحسين قنوات الاتصال الذكي |

٦. اهمية ملف الانجاز الالكتروني:

|                     |                        |                           |                            |
|---------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| أ. أداة تصميم اصيلة | ب. تحفيز التعلم الذاتي | ج. توثيق الابحاث والابداع | د. بديل للامتحانات الرسمية |
|---------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|

٧. من انواع بيئات التعلم الالكتروني:

|                       |                      |                     |                  |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| أ. مواقع الويب النقال | ب. الفصول الافتراضية | ج. المكتبات المعززة | د. الواقع المنظم |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|

٨. تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم هو:

|                        |                        |                               |                          |
|------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| أ. مرحلة مخاطبة الحواس | ب. مرحلة مفهوم التواصل | ج. مرحلة حركة الحياة السلوكية | د. مرحلة مفهوم المعلومات |
|------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|

٩. من مكونات ملف الانجاز:

|                      |                         |                                     |                    |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| أ. الاعمال التحريرية | ب. حرية اختيار المهارات | ج. المعلم هو محور العملية التعليمية | د. التعلم بالتقليد |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|

١٠. مميزات التعليم المدمج:

|                   |                |                       |                        |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| أ. زيادة التكاليف | ب. توفير الجهد | ج. الصعوبة في التعليم | د. تحفيز التعلم الفردي |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

( ٢٠ درجة )

|     |                                                                                                                         |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١.  | التعليم التقليدي هو استخدام التكنولوجيا لتقديم تجارب تعليمية تفاعلية تتيح للطلاب التعلم فى اى وقت واى مكان.             | ( ) |
| ٢.  | ملف الانجاز الالكترونى يسهل التعامل معه من حيث البحث والاسترجاع وعدم التنظيم.                                           | ( ) |
| ٣.  | ضعف البيئة التحتية التكنولوجية من التحديات والمتطلبات التى تواجه التعليم المدمج.                                        | ( ) |
| ٤.  | النظم الخبيرة من التطبيقات الاساسية للذكاء الاصطناعى فى التعليم.                                                        | ( ) |
| ٥.  | من انواع بيانات التعلم الالكترونية الفصول الافتراضية ومواقع الويب التعليمية.                                            | ( ) |
| ٦.  | يتميز التعليم المدمج بتوظيف التقنيات الحديثة.                                                                           | ( ) |
| ٧.  | من مكونات بيئة التعلم الالكترونية معلم ومتعلم وطرائق واساليب تدريس ومحتوى تعليمى                                        | ( ) |
| ٨.  | عناصر الاتصال هى المرسل والرسالة والمستقبل وسيلة النقل والتغذية الراجعة                                                 | ( ) |
| ٩.  | الذكاء الاصطناعى يهدف الى محاكاة الذكاء البشرى وحل المشكلات.                                                            | ( ) |
| ١٠. | دور المعلم فى عصر المعلومات مواجهها ومدير للعملية التعليمية.                                                            | ( ) |
| ١١. | دور المعلم فى التعليم المدمج ان يكون لديه القدرة على التدريس التقليدى ثم توظيف التكنولوجيا                              | ( ) |
| ١٢. | تكنولوجيا التربية تهتم بجميع جوانب العملية التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية.                                     | ( ) |
| ١٣. | بيئة التعلم الالكترونية تعمل على تحسين فرص التعلم والتعليم.                                                             | ( ) |
| ١٤. | التعلم البسيط يشمل تفاعل المتعلمين مع المحتوى والبيئة التعليمية مما يسهم فى بناء الفهم والتعلم.                         | ( ) |
| ١٥. | تكنولوجيا التعليم هى النظرية والتطبيق الخاص بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها واستخدامها وإدارتها وتقويمها بهدف التعلم. | ( ) |
| ١٦. | بيئة التعلم الالكترونية هى نظام مصمم لتوفير مصادر التعلم وتسهيل عملية التعلم عبر الانترنت.                              | ( ) |
| ١٧. | تطبيقات الذكاء الاصطناعى فى التعليم أداه تسهم فى قلة جودة التعليم من خلال تقديم حلول مبتكرة وفعالة                      | ( ) |
| ١٨. | من مزايا الشات بوت أنه يسهل الوصول الى المعلومات وتحقيق التعلم الذاتى.                                                  | ( ) |
| ١٩. | من خصائص بيئة التعلم الالكترونية بناء المعرفة بدلا من استرجاعها فقط.                                                    | ( ) |
| ٢٠. | ملف الانجاز الالكترونى يعد وسيلة حقيقية تظهر مدى تطور الطالب وعرض انجازاته.                                             | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (٢) النموذج الثالث  
المستوى الثالث (بنين / بنات)  
شعبة التدريس

لنصف الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / ٤٠ درجة

السؤال الاول:

(١٠ درجات)

عرف بيئة التعلم الالكترونية مع ذكر مميزاتها ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختيار من متعدد

١. من مكونات ملف الانجاز:

|                      |                                       |                            |                          |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| أ. الاعمال التحريرية | ب. البدايات الشفهية والمناقشات الصفية | ج. الانشطة المعادلة للمادة | د. السلوك والتطور البيئي |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|

٢. نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية والتي منها:

|                              |                         |                                     |                    |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. حرية اختيار المهارات | ج. المعلم هو محور العملية التعليمية | د. التعلم بالتقليد |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|

٣. من مكونات بيئات التعلم الالكترونية:

|                 |           |                |                    |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|
| أ. ادارة التعلم | ب. الكاتب | ج. طرائق علمية | د. المحتوى الحسابي |
|-----------------|-----------|----------------|--------------------|

٤. من مميزات التعليم المدمج:

|                   |                |                       |                        |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| أ. زيادة التكاليف | ب. توفير الجهد | ج. الصعوبة في التعليم | د. تحفيز التعلم الفردي |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|

٥. من انواع بيئات التعلم الالكتروني:

|                       |                      |                     |                  |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|
| أ. مواقع الويب النقال | ب. الفصول الافتراضية | ج. المكتبات المعززة | د. الواقع المنظم |
|-----------------------|----------------------|---------------------|------------------|

٦. من اهداف الذكاء الاصطناعي:

|                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| أ. محاكاة الحياة البشرية                      | ب. حل المشكلات التي تتطلب معرفة ضعيفة                                 |
| ج. تحقيق تكامل قليل بين الادراك واتخاذ القرار | د. تعزيز التفاعل بين الانسان والالة من خلال تحسين قنوات الاتصال الذكي |

٧. التطورات التكنولوجية التي غيرت في شكل البيئة التعليمية منها:

|                                  |                                         |                         |                      |
|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| أ. تطور الانترنت والصور العالمية | ب. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التفاعلية | ج. التكنولوجيا الحقيقية | د. البرمجيات القديمة |
|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------|

٨. اهمية ملف الانجاز الالكتروني:

|                     |                        |                           |                           |
|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| أ. أداة تصميم اصيلة | ب. تحفيز التعلم الذاتي | ج. توثيق الابحاث والابداع | د. بديل لامتحانات الرسمية |
|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|

٩. دور المتعلم في عصر المعلومات والانترنت:

|                                |                       |            |                                   |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| أ. القدرة على التجديد والابداع | ب. الاعتماد على الغير | ج. السهولة | د. التفكير الناقد والتفكير البديل |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|

١٠. تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم:

|                               |                        |                        |                          |
|-------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| أ. مرحلة حركة الحياة السلوكية | ب. مرحلة مفهوم التواصل | ج. مرحلة مخاطبة الحواس | د. مرحلة مفهوم المعلومات |
|-------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

(٢٠ درجة)

|     |                                                                                                                         |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ١.  | بيئة التعلم الالكترونية تعمل على تحسين فرص التعلم والتعليم.                                                             | ( ) |
| ٢.  | بيئة التعلم الالكترونية هي نظام مصمم لتوفير مصادر التعلم وتسهيل عملية التعلم عبر الانترنت.                              | ( ) |
| ٣.  | تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم أداه تسهم في قلة جودة التعليم من خلال تقديم حلول مبتكرة وفعالة                      | ( ) |
| ٤.  | التعلم البسيط يشمل تفاعل المتعلمين مع المحتوى والبيئة التعليمية مما يسهم في بناء الفهم والتعلم.                         | ( ) |
| ٥.  | التعليم التقليدي هو استخدام التكنولوجيا لتقديم تجارب تعليمية تفاعلية تتيح للطلاب التعلم في اي وقت وای مكان.             | ( ) |
| ٦.  | تكنولوجيا التربية تهتم بجميع جوانب العملية التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية.                                     | ( ) |
| ٧.  | تكنولوجيا التعليم هي النظرية والتطبيق الخاص بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها واستخدامها وادارتها وتقويمها بهدف التعلم. | ( ) |
| ٨.  | دور المعلم في التعليم المدمج ان يكون لديه القدرة على التدريس التقليدي ثم توظيف التكنولوجيا                              | ( ) |
| ٩.  | دور المعلم في عصر المعلومات مواجهها ومدير للعملية التعليمية.                                                            | ( ) |
| ١٠. | الذكاء الاصطناعي يهدف الى محاكاة الذكاء البشري وحل المشكلات.                                                            | ( ) |
| ١١. | ضعف البيئة التحتية التكنولوجية من التحديات والمتطلبات التي تواجه التعليم المدمج.                                        | ( ) |
| ١٢. | عناصر الاتصال هي المرسل والرسالة والمستقبل وسيلة النقل والتغذية الراجعة                                                 | ( ) |
| ١٣. | ملف الانجاز الالكتروني يسهل التعامل معه من حيث البحث والاسترجاع وعدم التنظيم.                                           | ( ) |
| ١٤. | ملف الانجاز الالكتروني يعد وسيلة حقيقية تظهر مدى تطور الطالب وعرض انجازاته.                                             | ( ) |
| ١٥. | من انواع بيئات التعلم الالكترونية الفصول الافتراضية ومواقع الويب التعليمية.                                             | ( ) |
| ١٦. | من خصائص بيئة التعلم الالكترونية بناء المعرفة بدلا من استرجاعها فقط.                                                    | ( ) |
| ١٧. | من مزايا الشات بوت أنه يسهل الوصول الى المعلومات وتحقيق التعلم الذاتي.                                                  | ( ) |
| ١٨. | من مكونات بيئة التعلم الالكترونية معلم ومتعلم وطرائق واساليب تدريس ومحتوى تعليمي                                        | ( ) |
| ١٩. | النظم الخبيرة من التطبيقات الاساسية للذكاء الاصطناعي في التعليم.                                                        | ( ) |
| ٢٠. | يتميز التعليم المدمج بتوظيف التقنيات الحديثة.                                                                           | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،

المادة : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية وتطبيقاتها (١)  
المستوى الثالث: (التدريب الرياضي)  
الزمن : ساعتان --- الأحد ٢٠٢٦/٦/٧ م

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية وتطبيقاتها (١)  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

نموذج (أ)

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (١٠ درجة)

- ١- يعتمد استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية على منظومة التصميم فقط..... ( )
- ٢- الحاسب الآلي من الوسائل التعليمية المستخدمة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية..... ( )
- ٣- تهتم تكنولوجيا التعليم بزيادة جاذبية وفعالية عملية التعلم..... ( )
- ٤- لا يمكن استخدام تكنولوجيا التعليم في بناء وتطور التصور الحركي للمهارات الرياضية ( )
- ٥- التربويون احد المتخصصين في مراجعة وتقديم المادة العلمية بشكل صحيح ومناسب.... ( )
- ٦- من خصائص التعليم المبرمج اكتساب المتعلم مهارة التقويم الذاتي تدريجيا..... ( )
- ٧- يوجد نوعان من البرمجة في التعليم المبرمج هما البرمجة الخطية والبرمجة التفرعية. ( )
- ٨- احد معوقات استخدام تكنولوجيا التعليم عدم صقل معلمي التربية الرياضية بعد التخرج
- ٩- دورات تدريبية في مجال تكنولوجيا التعليم..... ( )
- ١٠- استخدام الكمبيوتر في تعليم المهارات الرياضية لا يقدم تغذية مرجعية فورية للمتعلم... ( )
- ١٠- يعتبر إطار المراجعة وإطار الإعادة احد أنواع الإطارات في التعليم المبرمج..... ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة : (١٠ درجة)

|                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية تعتمد اعتماد كامل على الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا          |
| (أ) العملية التعليمية .<br>(ب) تكنولوجيا التعليم .<br>(ج) الحصائل .                                       |
| ٢- الشيء بعيد المنال الذي تسعى المؤسسات التعليمية لتحقيقه وذلك لتعديل سلوك المتعلمين :                    |
| (أ) الأهداف .<br>(ب) الحصائل .<br>(ج) الأغراض .                                                           |
| ٣- برامج ..... احد أنواع البرامج التعليمية التي تستخدم الحاسب الآلي للتوقع ببعض سلوكيات وإجابات المتعلم : |
| (أ) المحاكاة .<br>(ب) الوظائف التنبؤية .<br>(ج) التدريب .                                                 |
| ٤- خبراء متخصصين في اختيار انسب الوسائط التكنولوجية وتحديد معايير وأنماط استخدامها أثناء التدريس :        |
| (أ) التكنولوجيايون .<br>(ب) الفنيون .<br>(ج) التربويون .                                                  |

|                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٥- تمثل احد ساليب التعليم المبرمج : .....                                                                                                                       |
| (أ) يجعل المتعلم ايجابى ويتحمل مسئولية التعلم .<br>(ب) تثبيت الإجابات الصحيحة وتعديل الإجابات الخاطئة .<br>(ج) يحتاج إلى كفاءات متقدمة لوضع البرامج التعليمية . |
| ٦- تغيرات تم تحقيقها عن طريق العمليات التربوية وتظهر نتائجها في سلوك المتعلم مباشر أو غير مباشر:                                                                |
| (أ) الأهداف .<br>(ب) الحصائل .<br>(ج) الأغراض .                                                                                                                 |
| ٧- ..... احد مجالات الأهداف الذي يتعلق بالمهارات الآلية ويتطلب التناسق الحركى والعصبى للمتعلم هو:                                                               |
| (أ) المجال الانفعالي .<br>(ب) المجال النفسحركى .<br>(ج) المجال الإدراكى .                                                                                       |
| ٨- برنامج يعرض المعلومات بواسطة الوسائط المتعددة غير الخطية يتم تقديمها في إطار كامل يجذب انتباه المتعلم بفاعلية تبعاً لسرعة تعلمه الذاتية :                    |
| (أ) الهيبرميديا .<br>(ب) الوسائط المتعددة .<br>(ج) الفيديو التعليمي .                                                                                           |
| ٩- يساعد معلم التربية الرياضية في التغلب على مشكلة الكفاءات التكنولوجية :                                                                                       |
| (أ) الوسائط المتعددة .<br>(ب) الفيديو التعليمي .<br>(ج) التعليم المبرمج .                                                                                       |
| ١٠- يتضمن استخدام التكنولوجيا التربوية في مجال التربية الرياضية ثلاث منظومات أساسية :                                                                           |
| (أ) التصميم - التطبيق - التقويم .<br>(ب) خصائص المتعلم - إستراتيجية للتخطيط - تنفيذ البرنامج .<br>(ج) دور المعلم - الأجهزة المستخدمة - تقويم المتعلم .          |

أجب على سؤال واحد فقط من الأسئلة التالية ::

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :

" يعد استخدام الحاسب الآلى احد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي يمكن أن تساهم بشكل ايجابى في تطوير المناهج الدراسية حتى تواكب تطورات العصر الحديث "

- اذكر مميزات استخدام الحاسب الآلى في تعليم مناهج التربية الرياضية المدرسية؟
- اذكر بعض المشاكل المصاحبة لاستخدام الحاسب الآلى في تدريس أنشطة التربية الرياضية ؟

(٢٠ درجة)

السؤال الرابع :

" يعتبر أسلوب الوسائط المتعددة اليوم واحد من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة فى مجال تعليم

مهارات الأنشطة الرياضية حيث يعد منظومة تعليمية متكاملة "

- اذكر مميزات الوسائط المتعددة في تعليم مهارات الأنشطة الرياضية ؟
- اذكر أسس بناء برنامج لمنظومة وسائط متعددة لتعلم بعض مهارات الأنشطة الرياضية ؟

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس

المادة : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية وتطبيقاتها (١)  
المستوى الثالث: (التدريب الرياضي)  
الزمن : ساعتان --- الأحد ٢٠٢٦/٦/٧ م

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية وتطبيقاتها (١)  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

نموذج (ب)

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (١٠ درجة)

- ١- التربويون احد المتخصصين في مراجعة وتقديم المادة العلمية بشكل صحيح ومناسب.... ( )
- ٢- من خصائص التعليم المبرمج اكتساب المتعلم مهارة التقويم الذاتي تدريجيا..... ( )
- ٣- يوجد نوعان من البرمجة في التعليم المبرمج هما البرمجة الخطية والبرمجة التفرعية.. ( )
- ٤- استخدام الكمبيوتر في تعليم المهارات الرياضية لا يقدم تغذية مرجعية فورية للمتعلم.... ( )
- ٥- يعتبر إطار المراجعة وإطار الإعادة احد أنواع الإطارات في التعليم المبرمج..... ( )
- ٦- تهتم تكنولوجيا التعليم بزيادة جاذبية وفعالية عملية التعلم..... ( )
- ٧- لا يمكن استخدام تكنولوجيا التعليم في بناء وتطور التصور الحركي للمهارات الرياضية ( )
- ٨- يعتمد استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية على منظومة التصميم فقط..... ( )
- ٩- الحاسب الآلى من الوسائل التعليمية المستخدمة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية..... ( )
- ١٠- احد معوقات استخدام تكنولوجيا التعليم عدم صقل معلمي التربية الرياضية بعد التخرج بدورات تدريبية في مجال تكنولوجيا التعليم..... ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة : (١٠ درجة)

|                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- تمثل احد سليات التعليم المبرمج .....                                                                                                                         |
| (أ) يجعل المتعلم ايجابي ويتحمل مسئولية التعلم .<br>(ب) تثبيت الإجابات الصحيحة وتعديل الإجابات الخاطئة .<br>(ج) يحتاج إلى كفاءات متقدمة لوضع البرامج التعليمية . |
| ٢- خبراء متخصصين في اختيار انسب الوسائط التكنولوجية وتحديد معايير وأنماط استخدامها أثناء التدريس :                                                              |
| (أ) التكنولوجيون .<br>(ب) الفنيون .<br>(ج) التربويون .                                                                                                          |
| ٣- يساعد معلم التربية الرياضية في التغلب على مشكلة الكفاءات التكنولوجية :                                                                                       |
| (أ) الوسائط المتعددة .<br>(ب) الفيديو التعليمي .<br>(ج) التعليم المبرمج .                                                                                       |
| ٤- يتضمن استخدام التكنولوجيا التربوية في مجال التربية الرياضية ثلاث منظومات أساسية :                                                                            |
| (أ) التصميم - التطبيق - التقويم .<br>(ب) خصائص المتعلم - إستراتيجية للتخطيط - تنفيذ البرنامج .<br>(ج) دور المعلم - الأجهزة المستخدمة - تقويم المتعلم .          |

|                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٥- برنامج يعرض المعلومات بواسطة الوسائط المتعددة غير الخطية يتم تقديمها في إطار كامل يجذب انتباه المتعلم بفاعلية تبعاً لسرعة تعلمه الذاتية : |
| (أ) الهيرميديا .<br>(ب) الوسائط المتعددة .<br>(ج) الفيديو التعليمي .                                                                         |
| ٦- طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية تعتمد اعتماد كامل على الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا                                             |
| (أ) العملية التعليمية .<br>(ب) تكنولوجيا التعليم .<br>(ج) الحصائل .                                                                          |
| ٧- الشيء بعيد المنال الذي تسعى المؤسسات التعليمية لتحقيقه وذلك لتعديل سلوك المتعلمين :                                                       |
| (أ) الأهداف .<br>(ب) الحصائل .<br>(ج) الأغراض .                                                                                              |
| ٨- برامج ..... احد أنواع البرامج التعليمية التي تستخدم الحاسب الألى للتوقع ببعض سلوكيات وإجابات المتعلم :                                    |
| (أ) المحاكاة .<br>(ب) الوظائف التنبؤية .<br>(ج) التدريب .                                                                                    |
| ٩- تغيرات تم تحقيقها عن طريق العمليات التربوية وتظهر نتائجها في سلوك المتعلم مباشرة أو غير مباشرة :                                          |
| (أ) الأهداف .<br>(ب) الحصائل .<br>(ج) الأغراض .                                                                                              |
| ١٠- ..... احد مجالات الأهداف الذي يتعلق بالمهارات الآلية ويتطلب التناسق الحركي والعصبي للمتعلم هو :                                          |
| (أ) المجال الانفعالي .<br>(ب) المجال النفسحركي .<br>(ج) المجال الإدراكي .                                                                    |

أجب على سؤال واحد فقط من الأسئلة التالية ::

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

" يعد استخدام الحاسب الألى احد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي يمكن أن تساهم بشكل إيجابي في تطوير المناهج الدراسية حتى تواكب تطورات العصر الحديث "

- اذكر مميزات استخدام الحاسب الألى في تعليم مناهج التربية الرياضية المدرسية؟
- اذكر بعض المشاكل المصاحبة لاستخدام الحاسب الألى في تدريس أنشطة التربية الرياضية ؟

السؤال الرابع : (٢٠ درجة)

" يعتبر أسلوب الوسائط المتعددة اليوم واحد من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة في مجال تعليم

مهارات الأنشطة الرياضية حيث يعد منظومة تعليمية متكاملة "

- اذكر مميزات الوسائط المتعددة في تعليم مهارات الأنشطة الرياضية ؟
- اذكر أسس بناء برنامج لمنظومة وسائط متعددة لتعلم بعض مهارات الأنشطة الرياضية ؟

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (1)  
المستوى الثالث (بنين / بنات) شعبة التدريس  
لنصف الثاني من العام الدراسي 2024/2025

زمن الامتحان: ساعتان

السؤال الاول:

اشرح اسباب استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية ؟ (10 درجات)

(10 درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختيار من متعدد

|                                                                                     |                                  |                            |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. مكونات الوسائط المتعددة:                                                         |                                  |                            |                               |
| أ. النص والمعرفة                                                                    | ب. الصوت والمهارة                | ج. الفيديو والصورة         | د. الصورة والنشاط             |
| 2. تصنف الوسائل التعليمية على أساس:                                                 |                                  |                            |                               |
| أ. تواجدها في البحث                                                                 | ب. تكوينها                       | ج. السن                    | د. الأجهزة والأدوات التعليمية |
| 3. من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية: |                                  |                            |                               |
| أ. التغلب على النقص في إعداد المعلمين                                               | ب. مواجهة الأمن                  | ج. عدم إثارة دافعية الطلاب | د. التطور في الإعلام          |
| 4. : المصور التعليمي يضم أنواع مختلفة منها ما يلي:                                  |                                  |                            |                               |
| أ. مصور التركيب البيئي                                                              | ب. مصور الشكل الظاهري أو الخارجي | ج. مصور المساواة           | د. مصور العلاقات الطبيعية     |
| 5. أسس استخدام الوسائل التعليمية:                                                   |                                  |                            |                               |
| أ. معرفة خصائص المتعلمين ومراعاتها                                                  | ب. صيانة الوسيلة التعليمية       | ج. تحديد أسلوب البحث       | د. مرحلة التنفيذ              |
| 6. أهمية من الوسائل السمعية:                                                        |                                  |                            |                               |
| أ. لوحة الجيوب                                                                      | ب. اللوحات الوبرية               | ج. اللوحات التعليمية       | د. التسجيلات الصوتية والراديو |
| 7. المكونات الثلاث للتكنولوجيا:                                                     |                                  |                            |                               |
| أ. مدخلات وعمليات ومخرجات                                                           | ب. مدخلات وعمليات ومواد          | ج. نظريات وبحوث وأفراد     | د. مدخلات ونتائج وإساليب عمل  |
| 8. تصنف الوسائل التعليمية على أساس:                                                 |                                  |                            |                               |
| أ. انتشارها                                                                         | ب. استعمالها                     | ج. الحواس                  | د. الاسئلة التعليمية          |
| 9. .... تسهم في استثارة دوافع المتعلمين وتحفيزهم وإشباع حاجاتهم للتعلم:             |                                  |                            |                               |
| أ. الوسائل التعليمية                                                                | ب. التعليم التقليدي              | ج. المنظومة التعليمية      | د. الحقائق                    |
| 10. : من خصائص ..... إنها علم مستقل بذاته له أصوله وقواعده وأهدافه ونظرياته.        |                                  |                            |                               |
| أ. العملية التعليمية                                                                | ب. التكنولوجيا                   | ج. البيئة الصالحة          | د. الأنشطة                    |

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

(20 درجة)

|     |                                                                                                              |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.  | تكنولوجيا التربية هي منظومة لتصميم العملية التعليمية وتنفيذها وتقويمها وفق أهداف محددة.                      | ( ) |
| 2.  | الوسائل التعليمية تسهم في استثارة دوافع المتعلمين وتحفيزهم وإشباع حاجاتهم للتعلم.                            | ( ) |
| 3.  | المنهج التكنولوجي في التربية الرياضية يهتم في المقام الأول بكيفية التدريس بدلا من الاهتمام بمحتوي التدريس    | ( ) |
| 4.  | من الخصائص التربوية للحقيبة التعليمية عدم مشاركة المتعلم في الأنشطة.                                         | ( ) |
| 5.  | من خصائص التكنولوجيا انها علم تطبيقي منظم يسعى لتطبيق الوسائل.                                               | ( ) |
| 6.  | قوة التكنولوجيا تكمن في كيفية ادارتها وكيفية توظيفها وليس مجرد امتلاكها.                                     | ( ) |
| 7.  | تهدف تكنولوجيا التعليم الى زيادة التشويق والسرور والمتعة خلال تنفيذ العملية التعليمية لكل من التلميذ والمعلم | ( ) |
| 8.  | الوسائل التعليمية تساعد في الحصول على المعلومات القديمة والتعرف على كل ما هو جديد.                           | ( ) |
| 9.  | من أسس بناء الحقيبة التعليمية تحديد النواتج تحديداً دقيقاً مسبقاً.                                           | ( ) |
| 10. | التكنولوجيا هي إيجاد الحلول للمشكلات أكثر منها مجرد اقتناء أدوات وأجهزة.                                     | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،

السؤال الأول :

تعتبر مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين أحد المهارات الحركية التي تؤدي على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز والتي يمكن للاعب الجمباز أدائها من الثبات أو من الحركة .....

في ضوء هذه العبارة تكلم عن :

أ - الشكل الأساسي والنواحي الفنية لأداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين .

ب - الأخطاء الشائعة عند أداء هذه المهارة .

ج - الوسائل المساعدة في تعلم هذه المهارة .

السؤال الثاني :

تكلم بالتفصيل عن عناصر اللياقة البدنية اللازمة لأداء مهارة الارتكاز الزاوي على جهاز الحلق .

السؤال الثالث :

ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

أ - يمكن تقدير مسافة الاقتراب على جهاز الحركات الأرضية بـ 10 أمتار . ( )

ب - يعتبر جهاز المتوازي والحلق من أجهزة الارتكاز في الجمباز . ( )

ج - مهارة الارتكاز الزاوي يكون النظر للأمام . ( )

د - يجب ثني الرأس على الصدر عند أداء الدرجة الأمامية من الوقوف على العضدين على جهاز المتوازي . ( )

هـ - يعتبر التوازن عنصر أساسي لنجاح الهبوط على مختلف أجهزة الجمباز . ( )

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق .....



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

| المرحلة        | البكالوريوس<br>الفصل الدراسي الثاني         | المستوى       | الثالث (بنين+بنات) |
|----------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------|
| اسم المادة     | تطبيقات عملية في مجال التخصص<br>كاراتيه (2) | زمن الامتحان  | ساعتان             |
| تاريخ الامتحان | 2026 / 6 / 2                                | الدرجة الكلية | 40 درجة            |

الأسئلة

السؤال الأول

10 درجات

ضع علامة صح (✓) او خطأ (x) امام العبارات التالية :

- 1- تعتبر مهارة اوى تسوكي من المهارات الدفاعية. ( )
- 2- ضربتين صحيحتين في الوجه تحتسب بنقطتين. ( )
- 3- دخلت رياضة الكاراتيه الوطن العربي عام 1967. ( )
- 4- مساحة الملعب الكلية تشمل منطقة اللعب ومنطقة الأمان هي 12 متر x 12 متر. ( )
- 5- واقي الأسنان من الأدوات الإجبارية لجميع المتسابقين في الكوميتيه. ( )
- 6- تنقسم رياضة الكاراتيه إلى كاتا وكوميتيه فقط. ( )
- 7- إذا دخل المتسابق الى منطقة اللعب بالزي غير مطابق لن يطرد فوراً بل يسمح له بدقيقة واحدة لتعديل موقفه. ( )
- 8- مدة المباراة للرجال 3 دقائق تشمل فترات التوقف في منتصف المباراة. ( )
- 9- يعطى ايبون في حالة تسديد ركله في منطقة الرأس والصدر. ( )
- 10- يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكوميتيه من حكم وقاضيان. ( )

السؤال الثاني

15 درجة

تعد عملية الانتقاء في رياضة الكاراتيه من أهم الأسس العلمية التي تساعد على إعداد اللاعبين المتميزين والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية في ضوء ذلك تكلم عن:-

- 1- مفهوم الانتقاء.
- 2- أهداف الانتقاء.
- 3- مراحل الانتقاء.

السؤال الثالث

15 درجة

اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة الكاراتيه مع شرح اثنين منهما وتوضيح طرق تنمية كلا منهما.

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق



الامتحان النظري لمقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) اثنال بنين فقط  
الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعى : 2025 : 2026 / دور : مايو  
المستوى الثالث (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

التعليمات:

١. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الاجابة وتصرف ورقة إجابة واحدة لكل طالب.
٢. لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام، المسطرة، أدوات الرسم، الآلات الحاسبة... وغيرها).
٣. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة على التليفون المحمول.

30 درجة

السؤال الأول

١- في ضوء ما درست عرف حمل التدريب ومكوناته ( الشده ، الحجم ، الراحة ) ، ثم قم بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن تكون الوحدة في فترة المنافسات..

15 درجة

ب- تعد رفعة الخطف باليدين في رياضة رفع الأثقال هي الرفعة الأولى التي تؤدي في المسابقة ، تؤدي دون توقف وتستغرق حوالي " ٣ : ٤,٥ ث " ، وهي أصعب الرفعات من الوجهة الفنية حيث أنها تحتاج إلي توافق ومهارة حركية علاوة علي المرونة المطلوبة في مفصل الفخذين والكتفين

في ضوء هذه العبارة تكلم عن المراحل الفنية لرفعة الخطف – الأخطاء القانونية التي تحتسب المحاولة خطأ ؟

10 درجة

السؤال الثاني

وضح مدلول الأزمنة الآتية في مسابقات رياضة رفع الأثقال

3 ثواني - 30 ثانية - 3 دقائق - 15 دقيقة - 30 دقيقة - الساعة والنصف - الساعتان

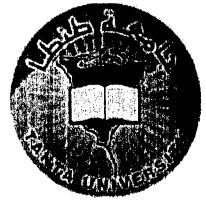
===== انتهت الأسئلة =====

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)



الدرجة: (٤٠) درجة  
الزمن: (ساعتان)



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة

الامتحان التحريري لمقرر مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) جمباز (بنات)  
للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م الفصل الدراسي الثاني  
تاريخ الامتحان: الثلاثاء ٢ / ٦ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول: (٢٠) درجة

يعد جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز تعبيراً عن القدرات البدنية والمهارية  
أ- في ضوء هذه العبارة تناولي بالتوضيح أهم القدرات البدنية المؤثرة في أداء مهارة الدحرجة الخلفية وقوفاً  
على اليدين مع توضيح المسار الفني للمهارة وطريقة السند؟

ب- اذكر العوامل التي تساعد على تعليم المهارات الحركية في الجمباز؟

.....

السؤال الثاني: (٢٠) درجة

مهارة دورة خلفية على الركبة من وضع الركوب أحد مهارات جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع

أ- تناولي شرح المهارة وتوضيح مسارها الحركي وإلى أي مجموعة تكتيكية تنتمي؟

ب- وضح دور الوسائط التكنولوجية في تعليم وتعلم المهارات الحركية في الجمباز؟

مع تمنياتي بالتوفيق والتميز

أستاذ المادة



امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) (تنس الطاولة)  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي  
٢٠٢٥/٢٠٢٦ م  
المستوى : الثالث (بنين \_ بنات)  
الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

### السؤال الأول:

(٢٠ درجة)

عملت مدرباً بأحد الأندية الرياضية لرياضة تنس الطاولة، فعلمت أن فريقك سوف يشارك في بطولة الجمهورية بعد (٨ أسابيع) وأيام التدريب هي (الأحد – الثلاثاء – الخميس) أسبوعياً من خلال ذلك وضح الآتي:

١. الحجم التدريبي لفترة الإعداد في حالة أن يكون زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة)، وإجمالي عدد الوحدات التدريبية ؟
٢. الحجم التدريبي الخاص لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام – الخاص – ما قبل المنافسات)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٣. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بكل من الإعداد (البدني – المهاري – الخططي) لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام – الخاص – ما قبل المنافسات).
٤. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بمحتويات الإعداد البدني لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام – الخاص – ما قبل المنافسات) ؟

(٢٠ درجات)

### السؤال الثاني:

١. اشرح كيف أصبحت رياضة تنس الطاولة من أسرع الرياضات التي تمارس عالمياً ؟
٢. وضح المقاييس القانونية لكل من (الطاولة – المضرب – الكرة) ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

أ- ضع علامة صح أو خطأ مع التصحيح (5 درجات)

1. صندوق الخطو من الأدوات القانونية في التمرينات الإيقاعية ()
2. تعتبر الحركات الشعبانية من المجموعات المهارية للصولجان ()
3. (وقوف . فتحا . انثناء . ميل) ()
4. عند أداء الوثبة المقوسة مع مرجحة الشريط بجانب الجسم تتم المرجحة أماما خلفا ()
5. (جلوس تربيع . إنثناء) هو وضع مشتق بتحريك الجذع ()

ب- اختر الإجابة الصحيحة (5 درجات)

1. (وقوف . الذراعين أماما) مد الركبتين كاملا مع خفض الذراعين جانبا الحركة المكملة هي (الذراعين أماما - مد الركبتين كاملا - خفض الذراعين جانبا)
2. التمرينات التنافسية من الأفرع الرئيسية للتمرينات وتنقسم إلي (فردية وجماعية - تعويضية - علاجية)
3. من المجموعات المهارية للشريط المعالجات وتشمل علي (الرمي والإستلام - الدوائر - كلاهما)
4. الوثبة التي تؤدي برفع الركبتين عاليا والأمشاط للخارج ( المقوسة - الغزالة - الكومات)
5. ارتفاع صندوق الخطو للمتقدمين (12 : 14 سم - 14 : 16 سم - 16 : 18 سم)

السؤال الثاني: (10 درجات)

1. اذكر المقاييس القانونية لأداة الشريط؟ ثم اذكر المجموعات المهارية للشريط ؟ مع شرح إحداها بالتفصيل؟

السؤال الثالث: (10 درجات)

1. عرفي العروض الرياضية؟ مع ذكر أهدافها؟ أنواعها؟ مستوياتها؟

السؤال الرابع: (10 درجات)

1. اكتب تمرينا موضحه اجزاءه؟ ثم النداء عليه موضحه اجزاء النداء؟

المادة: تطبيقات عملية في مجال التخصص (2)  
مسابقات الميدان والمضمار  
المستوي الثالث بنين - بنات (تخصص)

الفصل الدراسي الثاني  
2026م \_ 2027م  
الزمن ساعتين

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

(10 درجات)

السؤال الاول:

1. اشرح المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي؟
2. اذكر الاخطاء الشائعة لمسابقة دفع الجلة مع تصحيح الخطا؟

(10 درجات)

السؤال الثاني:

1. اذكر المحاولات الفاشلة لسباق  $100 \times 4$  م تتابع؟
2. اشرح الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة؟

(10 درجات)

السؤال الثالث:

1. ماهي العوامل المؤثرة في المستوى الرقمي لسباق  $100 \times 4$  م تتابع؟
2. اختر مهاره تم دراستها واذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بها؟

(10 درجات)

السؤال الرابع:

1. من خلال دراستك ارسم ملعب الوثب الثلاثي مع وضع المقاييس الخاصه به؟



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٢ ( كرة سرعة )  
للفصل الدراسى الثانى  
للمستوى الثالث بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول :

١- فى ضوء دراستك العلمية للمهارات الهجومية لرياضة كرة السرعة ، اشرح " مهارة الإرسال من ( حيث أنواعها طبقا للجسم – وطبقا للكرة ) وتناول احداها بالشرح ؟  
( عشرون درجة )

السؤال الثانى :

١- هناك تطبيقات مهاريه لمهارات كرة السرعة تعمل علي تطويرها وتحسنها اذكر ١٠ تطبيقات منها ؟  
( عشرون درجة )

مع تمنياتى بدوام النجاح



**امتحان تطبيقات تخصصية ٢ مصارعة ( المستوى الثالث )**

**الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦**

**السؤال الأول :**

( ١٠ درجة )

**ارسم بساط المصارعة موضحا به المقاييس القانونية وفقا لقانون الإتحاد الدولي .**

**السؤال الثاني :-**

( ٢٠ درجات )

**تناول بالشرح طرق التدريب لرياضة المصارعة مع ذكر أنواعها وشرح أهم طريقة من وجهة نظرك**

**السؤال الثالث :-**

( ١٠ درجات )

**أذكر حالات الفوز في المصارعة طبقا لقانون الإتحاد الدولي**

**سعدنا بالتدريس لكم .....وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.**

كود : 05-11-010328 ج  
زمن الإمتحان : ساعتين  
النهاية العظمى : 40 درجة

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان مقرر  
تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) (كرة يد) بنين - بنات  
المستوي الثالث - الفصل الدراسي الثاني - العام الجامعي 2025-2026

السؤال الأول : ..... ( 10 درجات )

التشكيلات الهجومية والدفاعية في لعبة كرة اليد هي الاستراتيجيات التي ينظم بها مدرب الفريق لاعبيه في مراكز اللعب المختلفة (ما عدا حارس المرمى) لاختراق دفاع وهجوم الخصم .  
في ضوء هذه العبارة اذكر التشكيلات الدفاعية والهجومية في كرة اليد مع توضيح مزايا وعيوب احد هذه التشكيلات .

السؤال الثاني : ..... ( 15 درجات )

- أ- اذكر الاصابات الشائعة في كرة اليد مع شرح اثنين منها .
- ب- ما هي الاصابة الأكثر شيوعا في كرة اليد من وجهة نظرك .
- ج- تكلم عن اسباب الاصابة .

السؤال الثالث : ..... ( 15 درجة )

اكمل العبارات التالية :

- 1- من انواع الانتقاء ..... ، ..... ، .....
- 2- محددات الانتقاء تنقسم الي ..... ، ..... ، .....
- 3- مراحل الانتقاء هي ..... ، ..... ، .....
- 4- من اهداف الانتقاء ..... ، ..... ، .....
- 5- قياسات يجب مراعاتها عند انتقاء ناشئي كرة اليد هي ..... ، .....

مع أطيب التمنيات بالتوفيق  
ا.د/ زينب اسماعيل - ا.د/ احمد زكي



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٢ ( تنس أرضى )  
للفصل الدراسى الثانى  
للمستوى الثالث بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

- السؤال الأول :  
( عشرون درجة )  
١- إذكر المهارات الأساسية لرياضة التنس مع شرح الضربة الأمامية والضربة الساحقة من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟  
٢- تكلم عن أدوات وأجهزة التدريب والقياس كما ورد فى المستحدثات ؟

السؤال الثانى :  
( عشرون درجة )

- ضع علامة ( ✓ ) أو ( x ) للعبارات الآتية :
- أ- أثناء أداء الإرسال يقف اللاعب المستقبل خلف خط الإرسال ( )
  - ب- تعتبر الضربة الساقطة من الضربات الدفاعية فى التنس ( )
  - ت- يكون النداء فى النقطة الأولى فى المجموعة ( ١٥ ) ( )
  - ث- يكون النداء فى النقطة الثانية فى المجموعة ( ٣٠ ) ( )
  - ج- يتراوح وزن مضرب التنس من ١٥٠ : ٣٠٠ جرام ( )
  - ح- عند فشل الإرسال الأول يعطى للاعب المستقبل محاولة أخرى ( )
  - خ- يبلغ طول مربع الإرسال الذى تسقط فيه الكرة ٥,٤٠ سم ( )
  - د- عرض ملعب التنس فى مباريات الزوجى ١٠,٩٠ سم ( )
  - ذ- يبلغ عرض الممر الجانبي لمباريات الزوجى ١,٤٠ متر ( )
  - ر- تصنع كرة التنس الأرضى من مادة الفايبر الملون ( )

مع تمنياتى بدوام النجاح

|                                                          |                                                                                   |                             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| جامعة طنطا                                               |  | رقم كود المقرر : ....       |
| كلية التربية الرياضية                                    |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان       |
| قسم الرياضات المائية                                     |                                                                                   | النهاية العظمى : 40 درجة    |
|                                                          |                                                                                   | المستوي : الثالث - ( بنين ) |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) |                                                                                   |                             |
| رياضات مائية (الفاد)                                     |                                                                                   |                             |
| الترم الثاني - للعام الجامعي :- 2026/2025                |                                                                                   |                             |

( الدرجة 20 )

السؤال الأول

من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :

- (أ) الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟  
 (ب) كيفية تقنين حمل التدريب لسباحي 14 سنة علما أن النبض في الراحة (70) نبضة وذلك عند شدة (80% - 90%) ؟  
 (ج) هناك مراحل سنوية وضع علي اسسها برنامج لمقاومة الغرق ..... ما هي ؟

( الدرجة 10 )

السؤال الثاني :

ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة

- (أ) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترات قصيرة دون هبوط في مستوى الكفاءة ( )  
 (ب) المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي ( )  
 (ج) التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة ( )  
 (د) أن طريقة التدريب هي " نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب ( )  
 (هـ) التدريب الهيبوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام السباح بأداء مجهود بدني متواصل ( )

( الدرجة 10 )

السؤال الثالث :

إختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )

- 1) من طرق التدريب الأساسية .....  
 (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الهيبوكسيك (ج) التدريب المتباين (د) كل ماسبق  
 2) العوامل التي تؤثر في القوة العضلية .....  
 (أ) مساحة المقطع الفسيولوجي (ب) زوايا الشد العضلي (ج) لون الألياف العضلية (د) كل ماسبق  
 3) من مبادئ وقواعد التدريب البليومتريك .....  
 (أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد.. (ب) مبدأ التدريب الفتري (ج) مبدأ التدريب المستمر .. (د) كل ماسبق  
 4) تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي تتمثل ف .....  
 (أ) تحسن في مستوى الأداء (ب) تحسن في نظم إنتاج الطاقة (ج) انخفاض في معدل ضربات القلب (د) كل ماسبق  
 5) التدريب بالانقباض يستخدم فيه ..... تزيد من القرارات الوظيفية للعضلات"  
 (أ) مقاومة خارجية (ب) انقباض عضلي ثابت (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

|                                                          |                                                                                   |                            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| جامعة طنطا                                               |  | رقم كود المقرر: ....       |
| كلية التربية الرياضية                                    |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان      |
| قسم الرياضات المائية                                     |                                                                                   | النهاية العظمى : 40 درجة   |
|                                                          |                                                                                   | المستوي: الثالث - ( بنين ) |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) |                                                                                   |                            |
| رياضات مائية (كرة الماء)                                 |                                                                                   |                            |
| الترم الثاني - للعام الجامعي: 2026/2025                  |                                                                                   |                            |

( الدرجة 20 )

السؤال الأول

من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :

- (أ) الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟  
 (ب) كيفية تقنين حمل التدريب لسباحي 14 سنة علما أن النبض في الراحة (70) نبضة وذلك عند شدة (80% - 60% - 90%) ؟  
 (د) أذكر المهارات الأساسية لكرة الماء مع شرح اثنان منهم ؟

( الدرجة 10 )

السؤال الثاني :

ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة

- (أ) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترات قصيرة دون هبوط في مستوى الكفاءة ( )  
 (ب) المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي ( )  
 (ج) التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة ( )  
 (د) أن طريقة التدريب هي " نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب ( )  
 (هـ) التدريب الهيوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام السباح بأداء مجهود بدني متواصل ( )

( الدرجة 10 )

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )

- 1) من طرق التدريب الأساسية .....  
 (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الهيوكسيك (ج) التدريب المتباين (د) كل ماسبق  
 2) العوامل التي تؤثر في القوة العضلية .....  
 (أ) مساحة المقطع الفسيولوجي (ب) زوايا الشد العضلي (ج) لون الألياف العضلية (د) كل ماسبق  
 3) من مبادئ وقواعد التدريب البليومتريك .....  
 (أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد (ب) مبدأ التدريب الفترتي (ج) مبدأ التدريب المستمر (د) كل ماسبق  
 4) تدريبات الهيوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي تتمثل ف .....  
 (أ) تحسن في مستوى الأداء (ب) تحسن في نظم إنتاج الطاقة (ج) انخفاض في معدل ضربات القلب (د) كل ماسبق  
 5) التدريب بالانتقال يستخدم فيه .....  
 (أ) مقاومة خارجية (ب) انقباض عضلي ثابت (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح



امتحان مقرر " تطبيقات عملية في مجال التخصص 2 - كرة القدم "  
الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2026/2025

الدرجة (20)

السؤال الأول :

يعتبر الاعداد البدني أحد اهم جوانب اعداد لاعب كرة القدم , فى ضوء دراستك أجب عن الآتى:

- 1- أذكر تعريف الاعداد البدني , وما هى أهمية الاعداد البدني للاعب كرة القدم؟
- 2- أذكر عناصر اللياقة البدنيه مع شرح أحد هذه العناصر بالتفصيل ؟

الدرجة (10)

السؤال الثانى :

تستخدم طرق التدريب المختلفه للارتقاء بمستوى اللياقه البدنيه للاعب كرة القدم وذلك لتحقيق

الفورمه الرياضيه .

- 1- أذكر أنواع طرق التدريب المختلفه ؟
- 2- أشرح طريقة التدريب المستمر بالتفصيل؟

الدرجة (10)

السؤال الثالث :

يعتبر الاحماء أحد أهم الركائز الاساسيه فى الوحده التدريبية ، من خلال هذه العبارة وضح الآتى:

- 1- أذكر مفهوم الاحماء ، مع تصميم تدريب للاحماء بالرسم؟
- 2- أذكر اهداف الاحماء ، ما هى انواع الاحماء ؟

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة المقرّر : تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٢ ( ملاكمة )  
قسم المنافلات والرياضات الفردية  
المستوى الثالث (بنين - بنات)  
الزمن : (ساعتان)  
الدرجة : (٤٠)

امتحان الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى (٢٠٢٥-٢٠٢٦) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

ا:- تكلم عن تدريبات الاثقال للملاكمين من حيث اهميتها للملاكمين ،  
ومبادئها ، مع ذكر مثالين لتمرينات باستخدام الاثقال يستفيد منها الملاكمين .

(١٥ درجة)

ب:- تمثل التحركات فى الملاكمة اهمية كبيرة للملاكمين تكلم عن انواع التحركات  
فى الملاكمة ، متناولا وصف الاداء لاحد انواعها ، واخطائها الشائعة .

(١٥ درجة)

السؤال الثانى :-

ضع علامة (صح) للعبارات الصحيحة وعلامة (خطا) للعبارات الخاطئة

- (١) اول من قام بادخال الملاكمة الى مصر هم الانجليز.
- (٢) زمن الجولات فى مباريات الملاكمة للرجال وللسيدات وللشباب (٣ دقائق).
- (٣) دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية عام ٢٠١٢ م.
- (٤) سمك حبل الحلقة من ٤ - ٥ سم.
- (٥) يكون الركن الأيمن البعيد من رئيس لجنة الحكام خاص باللون الازرق .
- (٦) لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- (٧) من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- (٨) وزن القفازات المستخدمة للرجال والشباب تكون زنة ١٠ أو ١٢ اوقيات .
- (٩) من الشروط الواجب مراعاتها فى وقفة الاستعداد ان لا تكون القدمان على خط واحد .
- (١٠) تأسس الاتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٢٣ م.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم المنازلات والرياضات الفردية

الزمن : ساعتين

الدرجة الكلية: (٤٠)

المستوي الثالث (بنين/ بنات)

**امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص ( ٢ ) برنامج التدريب الرياضي "مبارزة " للعام الجامعي ( ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م )**

**السؤال الأول:**

الدرجة (٢٠)

"تواكبا مع التطوير الكبير في المجال الرياضي، أصبح تدريب لاعبين المبارزة قائماً على أسس علمية دقيقة، وبرامج إعداد متخصصة تعتمد على التحليل المعلوماتي، والتكيف وفق متطلبات الأداء الفني والبدني. ويرتكز التدريب على وسائل حديثة تضمن المحافظة على اللياقة، وتحقيق التناسق بين المهارات، مع تعزيز التعاون بين المدرب واللاعب للوصول إلى أعلى مستويات الأداء."

- ❖ ناقش ماهية وتعريف التدريب في رياضة المبارزة موضحاً واجبات التدريب في المبارزة بالنسبة للاعبين المستويات العليا والناشئين وكيف تساهم في تطوير مستوى الاداء.
- ❖ ما أبرز الاتجاهات الحديثة في مجال الاعداد وتوظيفها لرفع كفاءة اللاعبين والناشئين.

**السؤال الثاني:**

الدرجة (٢٠)

- "إن مرحلة الناشئين تمثل البداية الحقيقية لمسار الإعداد طويل المدى، حيث يُبنى الأساس البدني والمهارى الذي يهيئ اللاعب للتطور المستقبلي. وتأتي المعايير التدريبية لتؤكد ضرورة الالتزام بالقواعد والأسس العلمية في تنظيم الحمل التدريبي، بما يضمن تكوين قاعدة صلبة تسمح بالانتقال التدريجي نحو المستويات العليا وتحقيق نتائج متميزة على المدى البعيد.
- ❖ ما اهم المعايير التدريبية التي يجب مراعاتها عند اعداد الناشئين في رياضة المبارزة.
- ❖ ماهي اشكال التدريب المناسبة لتطوير الاداء البدني والمهارى للناشئين.
- ❖ كيف يمكن للقواعد والاسس العلمية في تدريب لاعبي المبارزة أن تتحول من مجرد تعليم تقني الي منظومة شاملة تصنع لاعبا متوانا بدنيا وذهنيا وقادر علي الابداع داخل ساحة المنافسة.

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"

أ.م.د/ وغدة عصمت غانم



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة



امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026-2027م  
لمقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) (كرة سلة)  
للمستوى الثالث (بنين - بنات)

الوقت: ساعتان

الدرجة الكلية: 40 درجة

**السؤال الاول (درجه) (10)**

اذكر المهارات الدفاعية الأساسية مع شرح بالتفصيل وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة السلة؟

**السؤال الثاني (درجه) (10)**

أذكر أنواع الدفاع في كرة السلة مع شرح أحد أنواع الدفاع بالتفصيل؟

**السؤال الثالث (درجه) (10)**

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة.

- 1- في دفاع المنطقة كل لاعب مسئول عن منطقة في الملعب وليس مسئول عن لاعب معين. ( )
- 2- يجب علي المدافع متابعة الكرة ويتجاهل حركة اللاعب المهاجم. ( )
- 3- الدفاع الجيد أهم من الهجوم من اجل الفوز بالمباريات. ( )
- 4- أثناء الدفاع يجب أن تكون اليد القريبة من المهاجم مرفوعة للإعاقة التصويب واليد الثانية منخفضة لمنع المحاورة. ( )
- 5- الدفاع رجل لرجل "man to man" يعتمد على أن كل لاعب مسئول عن لاعب معين في الفريق المنافس. ( )

**السؤال الرابع (درجه) (10)**

أجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط :-

**1- الوضع الأساسي للدفاع يتطلب:**

- (أ) القدمين مضمومتين والجسم مستقيم. (ب) القدمين باتساع الكتفين مع ثني الركبتين والجسم مائل قليلاً للأمام. (ج) الوقوف على أطراف الأصابع. (د) اليدين خلف الظهر.

**2- الهدف الأساسي من الدفاع رجل لرجل "man to man" هو:**

- (أ) الاستحواذ علي الكرة فقط (ب) البقاء بين المهاجم والسلة واجبار المهاجم علي الاتجاه الصعب. (ج) الوقوف تحت السلة (د) عمل بلوك لكل تصويبه.

**3- أي نوع من أنواع الدفاع يكون لاعب يدافع رجل لرجل وأربعة لاعبين يدافعون دفاع منطقة**

- (أ) دفاع المنطقة (ب) دفاع رجل لرجل (ج) دفاع المختلط (د) دفاع ضاغط

**4- اذا كانت المباراة في الدقائق الأخيرة والفريق المدافع مهزوم يفضل استخدام دفاع: -**

- (أ) دفاع المنطقة (ب) دفاع الضاغط (ج) دفاع رجل لرجل (د) دفاع المختلط

**5- زمن الشوط الإضافي في حالة التعادل في المباراة مدته.**

- (أ) 30 ق (ب) 5 ق (ج) 10 ق (د) 15 ق

مع خالص الامنيات بالنجاح والتوفيق

|                                                |                                                                                   |                                |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| كود المقرر : 05-11-08329                       |  | جامعة طنطا                     |
| زمن الامتحان : ساعتان                          |                                                                                   | كلية علوم الرياضة              |
| النهاية العظمى : 40 درجة                       |                                                                                   | قسم الجمباز والتمرينات والعروض |
| المستوى الثالث بنين                            |                                                                                   |                                |
| الامتحان النظري لمقرر تطبيقات في مجال التخصص   |                                                                                   |                                |
| التمرينات والعروض الرياضية                     |                                                                                   |                                |
| الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي 2025 / 2026 |                                                                                   |                                |

### السؤال الأول : (15 درجة)

"أصبحت التمرينات والعروض الرياضية في العصر الحديث تعتمد على الابتكار والإبداع في ضوء التقنيات والتطور التكنولوجي كأداء فعالة لتطوير التمرينات والجمال الحركية " اشرح هذه العبارة موضحا :-

أ- تأثير المدنية الحديثة على حركة الإنسان؟

ب- تأثير التقنيات والتكنولوجيا الحديثة على التمرينات؟

### السؤال الثاني : (15 درجة)

أ- أذكر مفهوم العروض الرياضية موضحا أهميتها وأسس تقييمها؟

ب- كلفت بعمل عرض رياضي في مناسبة ما ، أكتب الجملة الحركية المكونة لإحدى التشكيلات المختلفة بالعرض

موضحا الفكرة الأساسية والمناسبة التي يقام من أجلها؟

### السؤال الثالث : (10 درجات)

وضح الفرق بين التمرينات التعليمية والتمرينات النوعية؟

تمنيتي بالتوفيق والنجاح



|                                                          |                                                                                   |                                  |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| جامعة طنطا                                               |  | رقم كود المقرر : ....            |
| كلية التربية الرياضية                                    |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان            |
| قسم الرياضات المائية                                     |                                                                                   | النهاية العظمى : 40 درجة         |
|                                                          |                                                                                   | المستوي الثالث - ( بنين + بنات ) |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) |                                                                                   |                                  |
| رياضات مائية (سباحة)                                     |                                                                                   |                                  |
| الترم الثاني - للعام الجامعي : 2026/2025                 |                                                                                   |                                  |

( الدرجة 20 )

#### السؤال الأول

من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :

- (أ) الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟  
 (ب) كيفية تقنين حمل التدريب لسباحي 14 سنة علماً أن النبض في الراحة (70) نبضة وذلك عند شدة (80% - 60% - 90%) ؟  
 (ج) أذكر مراحل الموسم التدريبي مع شرح أحدهما من حيث المحتوى والهدف ؟

( الدرجة 10 )

#### السؤال الثاني :

ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( - ) امام العبارة الخاطئة

- ( ) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترات قصيرة دون هبوط في مستوى الكفاءة  
 ( ) المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي  
 ( ) التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة  
 ( ) أن طريقة التدريب هي " نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب  
 ( ) التدريب الهيبوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام السباح بأداء مجهود بدني متواصل

( الدرجة 10 )

#### السؤال الثالث :

- اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )

- 1) من طرق التدريب الأساسية .....  
 (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الهيبوكسيك (ج) التدريب المتباين (د) كل ماسبق  
 2) العوامل التي تؤثر في القوة العضلية .....  
 (أ) مساحة المقطع الفسيولوجي (ب) زوايا الشد العضلي (ج) لون الألياف العضلية (د) كل ماسبق  
 3) من مبادئ وقواعد التدريب البليومتر .....  
 (أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد .. (ب) مبدأ التدريب الفترى (ج) مبدأ التدريب المستمر .. (د) كل ماسبق  
 4) تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي تتمثل ف .....  
 (أ) تحسن في مستوى الأداء (ب) تحسن في نظم إنتاج الطاقة (انخفاض في معدل ضربات القلب) (د) كل ماسبق  
 5) التدريب بالانقال يستخدم فيه ..... تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"  
 (أ) مقاومة خارجية (ب) انقباض عضلي ثابت (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

|                                                 |                                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| جامعة طنطا                                      |  | زمن الامتحان: ساعتين |
| كلية علوم الرياضية                              |                                                                                   | درجة الامتحان: ٤٠    |
| قسم المنازلات والرياضات الفردية                 |                                                                                   | المستوى الثالث       |
| امتحان مادة تطبيقات تخصصية (٢) رياضة التايكوندو |                                                                                   |                      |
| للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م                     |                                                                                   |                      |

اجب عن الاسئلة الاتية :-

السؤال الاول : ( ٢٠ درجات )

أ - اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين : ( ١٠ درجات )

- ١- اذا كان الاختبار يقيس بالفعل القدرة المراد قياسها فان ذلك يدل على .....  
 أ- الموضوعية      ب- الصدق      ج- الثبات      د- السهولة
- ٢- الهدف الاساسى من التقويم التكوينى هو.....  
 أ - اصدار النتائج النهائية      ب - متابعة تقدم اللاعب اثناء التنفيذ      ج - اختيار الحكام      د - تحديد زمن المباراة
- ٣- عند تصميم اختبار مهارى للاعبى التايكوندو يجب ان يتميز ب .....  
 أ- الارتباط بطبيعة الاداء المهارى      ب - الطول الزائد للاختبار      ج - التعقيد غير المبرر      د - صعوبة التطبيق
- ٤- يقصد بالقياس فى المجال الرياضى .....  
 أ- اصدار الاحكام النهائية      ب - اعطاء قيمة رقمية للصفة المقاسة      ج - وضع البرامج التدريبية      د - تنظيم البطولات
- ٥- يفوز اللاعب بالضربة القاضية عندما : .....  
 أ- ينسحب الحكم      ب - تنتهى الجولة      ج - يتساوى اللاعبان فى النقاط      د- يصبح المنافس غير قادر على الاستمرار
- ٦ - اى مما يلى يعد من وحدات القياس .....  
 أ- الدقيقة      ب - المتر      ج - الكيلو جرام      د - جميع ماسبق
- ٧ - تعد الاب كوبى احد اهم الوقفات المميزة للبومزا الخامسة حيث تتكرر ..... خلال اداء البومزا  
 أ- ١٠ تكرار      ب - ١٣ تكرار      ج - ١٥ تكرار      د - ١٧ تكرار
- ٨ - عند تكرار اختبار الركلات السريعة والحصول على نتائج متقاربة فان ذلك يدل على .....  
 أ- صدق الاختبار      ب - سهولة الاختبار      ج - ثبات الاختبار      د - موضوعية الاختبار
- ٩- من المهارات الهجومية التى تميز البومزا الرابعة ( تاجوك ساجن ) .....  
 أ- اراى ماكى      ب - بالكوب دوليو تشاجى      ج - اولجل ماكى      د- هان سونال اراى ماكى
- ١٠ - عند اداء اللاعب ركلة صحيحة فى منطقة الهيد جارد تحتسب .....  
 أ- ٣ نقاط      ب - ٦ نقاط      ج - ٥ نقاط      د- ٤ نقاط

|                                                 |                                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| جامعة طنطا                                      |  | زمن الامتحان: ساعتين |
| كلية علوم الرياضية                              |                                                                                   | درجة الامتحان: ٤٠    |
| قسم المنازلات والرياضات الفردية                 |                                                                                   | المستوى الثالث       |
| امتحان مادة تطبيقات تخصصية (٢) رياضة التايكوندو |                                                                                   |                      |
| للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م                     |                                                                                   |                      |

- ب - أصبحت التكنولوجيا عنصرا اساسيا فى التدريب والتحكيم لاعداد لاعبي التايكوندو وفق اساليب علمية - تساعد على الوصول الى افضل المستويات الرياضية .
- ( ١٠ درجات )
- فى ضوء تلك العبارة .

- اذكر احدث الاجهزة الحديثة المستخدمة فى مجال القياس والتقويم فى رياضة التايكوندو . ( ٥ درجات )
- وضح دور الذكاء الاصطناعى (AI) فى القياس والتقويم فى مجال رياضة التايكوندو . ( ٥ درجات )

### السؤال الثانى ( ٢٠ درجات )

أ- ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعبارة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- التقويم القبلى يساعد فى تحديد مستوى اللاعبين قبل التدريب . ( )
- ٢- الاختبارات المقننة تتميز بوجود معايير محددة . ( )
- ٣- الموضوعية تعنى اعطاء نفس النتائج بغض النظر عن القائم بالتقييم . ( )
- ٤ استخدام الفيديو والتحليل الحركى يفيد فى تطوير الاداء المهارى . ( )
- ٥- يمنح اللاعب عقوبة كامجم عند ادارة ظهره للمنافس بغرض الهروب من الهجوم . ( )
- ٦ - استخدام الادوات الحديثة يساهم فى رفع كفاء التدريب . ( )
- ٧- نجاح عملية التقويم لا يرتبط بدقة القياس . ( )
- ٨- الاختبارات المهارية فى التايكوندو تهدف الى قياس الكفاءة الوظيفية فقط ( )
- ٩- من المهارات الدفاعية باليومزا الخامسة ( اوجن ) وى سانتال ماكى . ( )
- ١٠- يحق للمدرب دخول منطقة اللعب اثناء سير المباراة دون اذن الحكم عند اعتراضه على قرار الحكم . ( )

ب - يعد الاعداد المهارى من اهم جوانب التدريب فى رياضة التايكوندو، حيث يهدف الى تطوير واتقان المهارات الاساسية والهجومية والدفاعية للوصول الى افضل مستوى من الاداء الفنى .

( ١٠ درجات )

فى ضوء تلك العبارة:-

- ١- اذكر مراحل الاعداد المهارى للاعبى التايكوندو مع شرح اهمها من وجه نظرك . ( ٥ درجات )
- ٢ - وضح نموذج لاختبار لاجد القدرات البدنية الخاصة للاعبى التايكوندو . ( ٥ درجات )

&مع تمنياتنا بدوام التوفيق والنجاح&

المستوى الثالث (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

(بنين، بنات) - الثلاثاء 2026/6/2

زمن الامتحان 2 ساعة

كود المادة: (05-11-09329 م)

امتحان مادة: تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) جودو

الفصل الثاني العام 2026/2025 درجة الامتحان: 40 درجة عدد الأوراق: 1 ورقة (2صفحة)



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات والرياضات الفردية

#### التعليمات:

1. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الإجابة وتصرف ورقة إجابة واحدة لكل طالب.
2. لا يسمح بتداول الأدوات (الأقلام، المسطرة، أدوات الرسم، الآلات الحاسبة... وغيرها).
3. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة على التليفون المحمول.

#### السؤال الأول: اختر الإجابة (أ) عندما تكون العبارة صحيحة واختر الإجابة (ب) عندما تكون العبارة خاطئة. (١٠ درجة)

1. لا تهتم جامعة الكودوكان بالبحث العلمي وتركز فقط على الممارسة العملية.
2. أصبحت الجودو رياضة أولمبية في دورة الألعاب عام ١٩٦٤م.
3. الإعداد البدني الخاص يعمل على بناء قاعدة واسعة وشاملة لجميع القدرات البدنية والحركية.
4. يساهم الإعداد البدني في تطوير سمات اللاعب الشخصية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة.
5. في مرحلة التوافق الأولي للمهارة، يتميز أداء اللاعب بالدقة العالية والاقتصاد الكبير في الجهد.
6. من أساليب تثبيت المهارة، التدريب عليها في ظروف تتميز بالصعوبة كالتعب الشديد.
7. الإحماء الجيد يقلل من احتمالية الإصابات.
8. يُفضل استخدام الأحمال القصوى مع ناشئي الجودو في المراحل الأولى.
9. الإحماء مرحلة أساسية لحماية العضلات والمفاصل قبل الأداء المهاري.
10. أفضل حمل تدريبي للناشئين غير الناضجين بيولوجيًا هو شدة منخفضة وحجم مرتفع.

#### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الموضحة لكل عبارة وذلك من خلال ما تم دراسته (١٠ درجة)

1. يهدف "الإعداد البدني العام" إلي ..... (أ) تنمية القدرات الخاصة برياضة فقط. (ب) بناء قاعدة واسعة من القدرات البدنية والحركية بصورة متكاملة. (ج) تعليم المهارات الحركية المعقدة. (د) تحسين التكتيك في المباريات.
2. من فوائد الإعداد البدني (العقلية) هي تنمية ..... (أ) القوة العضلية. (ب) التفكير المنطقي والإدراك السليم. (ج) الانسيابية في الأداء. (د) الشجاعة والجرأة.
3. رمية الكتف "إيبون سيوناجي" إحدى مهارات ..... (أ) كوشي وازا. (ب) تي وازا. (ج) اشي وازا. (د) سوتيمي وازا.
4. الشق النظري للإعداد البدني يتمثل في ..... (أ) التدريب البدني الفعلي في الملعب. (ب) تدوين السجلات واختيار التمرينات والصفات البدنية. (ج) خوض المباريات التجريبية. (د) تطبيق تكتيكات الهجوم والدفاع.
5. رمية المقعدة الكبرى "أوجوشي" إحدى مهارات ..... (أ) كوشي وازا. (ب) تي وازا. (ج) اشي وازا. (د) سوتيمي وازا.
6. زمن السيطرة الأرضية لاحتساب نتيجة "يوكو" هو ..... (أ) ٥ث. (ب) ١٠ث. (ج) ١٥ث. (د) ٢٠ث.

|                                    |                                                                                                              |                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| جامعة طنطا<br>كلية علوم<br>الرياضة | قسم المنافزلات والرياضات الفردية<br>الثلاثاء 2026/6/2 الفصل الثاني 2026/2025<br>المستوى الثالث: (بنين، بنات) | اختبار: تطبيقات عملية في<br>مجال التخصص (2) جودو |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|



تابع/ السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة من الخيارات الموضحة لكل عبارة وذلك من خلال ما تم دراسته.

٧. يفترق أداء لاعب الجودو الاقتصاد في الجهد، ويظهر عليه سرعة التعب في مرحلة ..... (أ) اكتساب التوافق الأولي للمهارة. (ب) اكتساب التوافق الجيد للمهارة. (ج) إتقان وتثبيت المهارة. (د) الإعداد الخططي.
٨. مهارة "كوشي جورما" إحدى مهارات ..... (أ) كوشي وازا. (ب) تي وازا. (ج) اشي وازا. (د) سوتيمي وازا.
٩. أحد أسباب ظهور الأخطاء في الأداء الحركي للاعب الجودو ..... (أ) الفهم الصحيح والواضح للمهارة. (ب) الاستعداد النفسي والبدني العالي. (ج) الإحساس بالتعب والإرهاق والملل. (د) الاقتصاد في بذل الجهد.
١٠. مهارة "أو اتش جاري" إحدى مهارات ..... (أ) كوشي وازا. (ب) تي وازا. (ج) اشي وازا. (د) سوتيمي وازا.

(١٠ درجة)

السؤال الثالث:

تشمل الوحدة التعليمية الثانية لفنون الرمي في الجودو على مهارات متنوعة من فنون الرمي من الوقوف، تناول أحد هذه المهارات بالشرح موضعاً مراحلها الفنية؟

(١٠ درجة)

السؤال الرابع:

الاهتمام بالإعداد الجيد للناشئين هو الطريق السليم للحصول على نجوم وأبطال المستقبل، وإعدادهم في ضوء قدراتهم، ومراعاة الجوانب التربوية لتحقيق التقدم الرياضي واستمرار الممارسة الرياضية...  
عن الأسس والمبادئ العلمية التي يجب مراعاتها في تدريب الناشئين؟

انتهت الأسئلة

طبيب التمرينات الرياضي

المهارة

9. من الاجهزة التي تبرز المعلومات كاتجاة حديث في التدريب :  
(اجهزة العرض – الفيديو – جميع ما سبق)

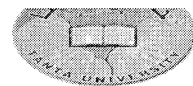
10. من فوائد الاشتراك في المهرجانات الدولية الشعبية :  
( الانفتاح علي ثقافات مختلفة – الابداع – الابتكار )

السؤال الثالث:

(20 درجة)

- من خلال دراستك لمادة التعبير الحركي تحدث عمايلي:
- انواع الوثبات مع ذكر نموذج لوثبة في كل نوع
  - ما يجب مراعاته عند اداء الوثب لكي تظهر بالشكل الصحيح
  - اذكر اهم طرق حفظ التراث الشعبي مع شرح احدهم بالتفصيل

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊



|                                        |                    |
|----------------------------------------|--------------------|
| المستوى: الثالث تخصص تعبير حركي (بنات) | الوقت: ساعتان      |
| الدرجة الكلية: 40 درجة                 | التاريخ: 2026/6/ 2 |

## امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) تعبير حركي بنات - للعام الجامعي 2026 - 2025

السؤال الأول: (10 درجة)

ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الاتية :

1. انشأ اول متحف للفن والتراث الشعبي في دولة انجلترا ( )
2. جميع الوثائبات تتطلب ارتفاع كبير عن الارض ( )
3. من اهم اهداف اقامة المهرجانات الدولية هو الحفاظ علي التقاليد القومية لكل شعب ( )
4. تتضمن المتغيرات الشخصية جوانب معرفية وبدنية ( )
5. من اهم المهرجانات الدولية في مصر هو مهرجان الاسماعيلية ( )
6. اللياقة البدنية والصحة العامة من الجوانب الوجدانية ( )
7. من اهداف انشاء الارشيف هو توفير المواد والوثائق الخاصة بالتراث ( )
8. الوثب يتطلب مهاره فائقة في التحكم في عضلات الرجلين ( )
9. من الاساسيات التي تراعاها المعلمة لخلق جو اجتماعي سليم هو النقد السلبي ( )
10. تعتبر تسجيلات الافلام السينمائية والتلفزيونية من اهم طرق حفظ التراث الشعبي وخاصة الرقص الشعبي ( )

السؤال الثاني: (10 درجة)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس :

1. من طرق حفظ التراث الشعبي :  
(الارشيف – المتحف – جميع ما سبق)
2. من اهم واشهر المهرجانات الدولية في الدول العربية :  
( مهرجان دبلن – مهرجان ديجول – مهرجان قرطاج )
3. تعتبر وثبة الجليسيد (glissade) من الوثبات :  
( مرتفعة جدا عن الارض – متوسطة الارتفاع عن الارض – لا يتم فيها الارتفاع عن الارض )
4. تتضمن الجوانب الاجتماعية :  
( الصداقة - الانتماء - جميع ما سبق )
5. من اشكال الابداع الشعبي في متحف الفن والتراث الشعبي بفرنسا :  
( المسرح الشعبي – السيرك – جميع ما سبق )
6. من الاساسيات التي تراعاها المعلمة لخلق جو اجتماعي :  
( اخنيار الزميل – الايقاع - الابداع )
7. يحتوي الارشيف علي عدة انواع هي :  
( الجمع الميداني – ارشيف الجامعيين – العادات والتقاليد )
8. اثناء اداء الوثبات يكون اول ما يترك الارض :  
( عقب القدم (الكعب) – باطن القدم – مشط القدم )



الدرجة: (٤٠ درجة)  
الزمن: (ساعتان)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة

الامتحان التحريري لمقرر مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (١) جمباز (بنات) المستوى الثالث  
للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م  
تاريخ الامتحان: الثلاثاء ٢ / ٦ / ٢٠٢٦ م

في ضوء دراستك اجيبى عن الاسئلة التالية

السؤال الأول: (٢٠) درجة

ما هو المسار الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين من الجري مع توضيح الأخطاء الشائعة للمهارة؟

.....

السؤال الثاني: (٢٠) درجة

جهاز حصان القفز يعد أحد اجهزة الجمباز الفني الأساسية

في ضوء تلك العبارة تناولي مراحل الأداء الفني للقفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز مع ذكر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة؟

مع تمنياتي بالتوفيق والتميز

أستاذ المادة

المادة : تطبيقات عملية في مجال التخصص (1)  
المستوي : الثالث (من الفصل الاول)  
2-6-2026 م



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

إمتحان مقرر المصارعة للعام الجامعى 2026م

السؤال الأول : (20 درجة)

اكتب ما تعرفه عن:

- أ- \* بسات المصارعة
- ب- \* حالات الفوز
- ج- \* طاقم التحكيم.

السؤال الثانى : (20 درجة)

فى ضوء دراسلك للمصارعة اأأأ باسأفاضة عن كىففة انأقاء المصارعين مع وضع أطة لزيادة انأشار رفاضة المصارعة من وجهة نظرك.



امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (تنس الطاولة)  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي  
٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

المستوى : الثالث (بنين - بنات)  
الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

السؤال الأول:

(٢٠ درجة)

عملت مدرباً بأحد الأندية الرياضية لرياضة تنس الطاولة، فعلمت أن فريقك سوف يشارك في بطولة الجمهورية بعد (٨ أسابيع) وأيام التدريب هي (الأحد - الثلاثاء - الخميس) أسبوعياً من خلال ذلك وضّح الآتي:

١. الحجم التدريبي لفترة الإعداد في حالة أن يكون زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة)، وإجمالي عدد الوحدات التدريبية ؟
٢. الحجم التدريبي الخاص لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٣. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بكل من الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات).
٤. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بمحتويات الإعداد البدني لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات) ؟

السؤال الثاني:

(٢٠ درجات)

١. اشرح كيف أصبحت رياضة تنس الطاولة من أسرع الرياضات التي تمارس عالمياً ؟
٢. وضّح المقاييس القانونية لكل من (الطاولة - المضرب - الكرة) ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

|                                                          |                                                                                   |                                  |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| جامعة طنطا                                               |  | رقم كود المقرر : ....            |
| كلية التربية الرياضية                                    |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان            |
| قسم الرياضات المائية                                     |                                                                                   | النهاية العظمى : 40 درجة         |
|                                                          |                                                                                   | المستوي الثالث - ( بنين + بنات ) |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (1) |                                                                                   |                                  |
| رياضات مائية (سباحة)                                     |                                                                                   |                                  |
| الترم الثاني - للعام الجامعي : 2026/2025                 |                                                                                   |                                  |

**السؤال الأول ( الدرجة 20 )**

- من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي
- (1) الخصائص النفسية للمدرب من ثلاث نواحي والتي تمثل نواحي السلوك الإنساني ما هي؟
  - (2) أذكر الصفات الإيجابية للمدرب؟
  - (3) أهداف الانتقاء في المجال الرياضي
  - (4) محددات الانتقاء في المجال الرياضي ؟

**السؤال الثاني : ( الدرجة 10 )**

ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة

- (1) مفهوم الانتقاء هو عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين علي فترات زمنية متعددة ( )
- (2) الحمل الخارجي: ويتمثل في مجموعة التدريبات البدنية والمهارية و الخططية المستخدمة ( )
- (3) الشدة : ويقصد بها السرعة ، أو القوة ، أو درجة الصعوبة المميزة للأداء البدني ( )
- (4) الراحة السلبية : والتي يمارس خلالها أي نشاط بدني. ( )
- (5) العلاقة بين الشدة والحجم علاقة طردية ( )

**السؤال الثالث : ( الدرجة 10 )**

اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )

- (1) مكونات الحمل التدريبي.....  
(أ) الشدة (ب) الحجم (ج) زمن الراحة (د) كل ماسبق
- (2) طرق التحكم والتغير في مكونات الحمل التدريبي .....  
(أ) التغير في حجم الحمل. (ب) التغير في زمن الراحة. (ج) التغير في مستوي الشدة للأداء (د) كل ماسبق
- (3) من مراحل الانتقاء في المجال الرياضي .....  
(أ) الانتقاء المبدئي (ب) الانتقاء الخاص (ج) الانتقاء التأهيلي (د) كل ماسبق
- (4) مبادئ التدريب المرتبطة برياضة السباحة .....  
(أ) مبدأ الخصوصية (ب) مبدأ التدريب الايزومتري (ج) مبدأ التدريب الهيبوكسك (د) كل ماسبق
- (5) الحمل الاقل من الاقصى تتراوح شدته من .....  
(أ) 75 - 90 % (ب) 90 - 100 % (ج) 50 - 70 % (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

مقرر: تطبيقات عملية في مجال التخصص ١  
مسابقات الميدان والمضمار  
المستوى الثالث  
من الفصل الدراسي الأول  
تاريخ الاختبار الثلاثاء 2-6-2026  
زمن الاختبار / ساعتان



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

اسم الطالب : ..... رقم الجلوس : .....

عزيزي/ عزيزتي الطالب ة استعن بالله وأجب عن الأسئلة التالية:

(20 درجة)

س1/ : الأسئلة المقالية

- أ\_ أذكر المراحل الفنية لمسابقة 800م جري مع شرح واحدة منها بالتفصيل ؟  
ب\_ أذكر الخطوات التعليمية لمسابقة أطاحة المطرقة ؟  
ج\_ أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب العالي بالطريقة الظهرية فوسبري ؟

(10 درجة)

س٢/ ضع علامة (✓) أو (x مع التصحيح )

| م   | العبارات                                                                                   | الاجابة |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.  | يعتبر سباق 800م جري من السباقات الأولمبية فقط .                                            | ( )     |
| 2.  | الهدف النهائي من مسابقة أطاحة المطرقة هو تحقيق أقصى ارتفاع ممكن .                          | ( )     |
| 3.  | في عام 1963م تمكن الروسي بروميل من تطوير تكتيك الوثبة السرجية وأدخل بعض التعديلات عليها .  | ( )     |
| 4.  | تعتبر المتطلبات الجسمية والبدنية هي فقط من المتطلبات الخاصة بمتسابقى 800 م جري .           | ( )     |
| 5.  | يعتبر من الهدف في المرحلة الرمي لمسابقة أطاحة المطرقة تحويل السرعة من الرامي إلى المطرقة . | ( )     |
| 6.  | هناك طريقة واحدة للأداء الفني لمسابقة الوثب العالي وهي الطريقة الظهرية فوسبري فقط .        | ( )     |
| 7.  | يعتبر العوامل المؤثرة على سباق 800م الجري ضد الرياح فقط .                                  | ( )     |
| 8.  | حيث تكون أتجاة الجري في سباق 800م اليد اليمنى للخارج                                       | ( )     |
| 9.  | يبلغ طول العارضة الوثب العالي 3.98م على الأقل و4.02 على الأكثر .                           | ( )     |
| 10. | قطر رأس المطرقة يتراوح ما بين 17سم _ 20سم .                                                | ( )     |

(10 درجة)

س3/ اختر الإجابة الصحيحة:

- 1- يجب أن يكون تصميم قفص المطرقة متخذاً الشكل ..... أ - u ..... ب - w ..... ج - v ..... د - x
- 2- أهم المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية فوسبري .....  
أ\_ الأقتراب . ب - الارتقاء والطيران وتعدية العارضة . جالهبوط . د - كل ما سبق .
- 3- يقياس المستوى الرقي لسباق 800م جري .....  
أ - بالزمن . ب - بالمسافة . ج - الارتفاع . د - كل ما سبق .
- 4- في مسابقات الميدان باستثناء الوثب العالي إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح لكل متسابق ثلاث محاولات ويمنح للمتسابقين الثمانية اللذين حصلوا على أفضل إنجازات قانونية ..... محاولات إضافية.
- 5- أوسع فتحة الشبكة للقفص الخاص بمسابقة أطاحة المطرقة ..... أ - 3 . ب - 5 . ج - 7 . د - 9
- 6- د - 6 م .

- 6- يتم ترتيب المتسابقين في سباق 800م جري وفقا لوصول أي جزء من أجسامهم ..... أ - الجذع بارزا عن الرأس ب - الرقبة ج - الذراعين د - كل ماسبق .
- 7- يختص بجميع الأعمال المالية لتمويل البطولة لجنة ..... أ - المالية ب - الدعاية ج - الفنية د - الجوائز.
- 8- يتم استبعاد المتسابق من سباق الوثب العالي بالطريقة الظهيرية فوسبري في الحالات الآتية:  
أ - إذا لم يلتزم المتسابق بالتكنيك السليم للأقتراب .  
ب - إذا سقط المتسابق العارضة عند اجتيازها  
ج - إذا قام المتسابق بالأرتقاء بالأقدامين معا .  
د - كل ما سبق.
- 9- هيئة الاحتكام بالنسبة لحكم المسابقات المضمار ..... أ - مسجل ب - الإداريون أضافيون ج - مقياتيون قضاة النهائية د - أ، ج معا
- 10- في مسابقة أطاحة المطرقة الوقت المسموح للأداء المحاولة ..... أ - 3دقيقة ب - 1دقيقة ج - 2دقيقة د - 4دقيقة .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق والنجاح ،،،

أستاذ المقرر

أ.م.د/ إبراهيم حمدي

أ.م.د/ زينب فيصل