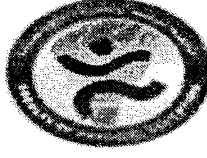


جامعة طنطا كلية علوم الرياضة الساعات المعتمدة قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية نموذج (أ)		رقم كود المقرر: زمن الامتحان: ساعتان النهاية العظمى: ٤٠ درجة المستوى الثاني الفصل الدراسي الثاني
الامتحان النظري لمقرر: الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(١٠ درجات)

السؤال الأول:

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

- ١: الإعداد البدني هو نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب الممارس لعناصر الإعداد البدني الشامل () .
- ٢: تنمية الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة من أهداف الإعداد البدني () .
- ٣: حرف (F) في مبدأ FITT يشير إلى شدة التدريب () .
- ٤: يقصد بالتحميل الزائد تدريب الجسم على مستويات أدنى من الطبيعي للحصول على الراحة () .
- ٥: ينصح بتغيير جميع مكونات مبدأ FITT في آن واحد لتحقيق التحمل الزائد المتدرج () .
- ٦: مبدأ التخصص يعني قصر جلسة التدريب على الحركات والعضلات ونظم الطاقة المستخدمة في الرياضة التخصصية () .
- ٧: مبدأ الفروق الفردية يقر بأن جميع اللاعبين يستجيبون بطريقة متطابقة للتدريب البدني () .
- ٨: القدرات البدنية تنخفض بعد أسبوع أو أسبوعين من توقف التدريب وفق مبدأ القابلية للانعكاس () .
- ٩: مبدأ الصقل يُستخدم في مرحلة الإعداد البدني التخصصي ويهدف إلى تحسين الأداء الحركي وصولاً للتنافسي () .
- ١٠: الإحماء يؤدي إلى تقليل تدفق الدم للأنسجة النشطة وخفض درجة حرارة الجسم () .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

١: ما تعريف القوة العضلية؟

- (أ) القدرة على الجري لأطول مسافة ممكنة
(ب) المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة.
(ج) القدرة على تحمل الإجهاد لفترات طويلة
(د) مقدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة

٢: ما القوة العظمى؟

- (أ) القوة التي تنتجها العضلة في حالة الراحة التامة
(ب) القوة التي يمكن إنتاجها خلال عدة تكرارات متتالية
(ج) أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي
(د) القوة المستخدمة في تمارين المرونة

٣: ما تعريف القوة المميزة بالسرعة؟

- (أ) القدرة على العمل ضد مقاومة لفترة طويلة دون تعب (ج) القدرة على رفع أثقال كبيرة ببطء شديد
(ب) القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن (د) مقدرة العضلة على الاسترخاء التام بعد الانقباض

٤: لماذا يتفوق الرجال على النساء في القوة العضلية؟

- (أ) لأن الرجال يتدربون أكثر من النساء دائماً (ج) لأن عدد الألياف العضلية يزيد بالتدريب عند الرجال فقط
(ب) لأن أنزيم التستوستيرون يسهم في زيادة تضخم العضلات لدى الرجال أكثر من النساء (د) لأن النساء لا يستطعن ممارسة التدريب البدني

٥: ما مبدأ "الكل أم لا شيء" في الألياف العضلية؟

- (أ) أن العضلة تنقبض جزئياً دائماً بصرف النظر عن المثير (ج) أن العضلة لا تستجيب لأي مثير خارجي
(ب) أن الليونة العضلية إما تنقبض بكاملها إذا كان المثير كافياً أو لا تنقبض على الإطلاق (د) أن جميع ألياف العضلة تنقبض دائماً في آن واحد

٦: ما أفضل زاوية للشد العضلي لإنتاج أقصى قوة؟

- (أ) ٤٥ درجة (ج) ٩٠ درجة
(ب) ١٢٠ درجة (د) ٣٠ درجة

٧: ما الفرق الرئيسي بين الألياف العضلية البيضاء والحمراء؟

- (أ) الألياف البيضاء تعمل هوائياً والحمراء تعمل لاهوائياً (ج) لا فرق بينهما في القوة المنتجة
(ب) الألياف البيضاء تنقبض بسرعة وتعمل لاهوائياً بينما الحمراء تنقبض ببطء وتعمل هوائياً (د) الألياف الحمراء أسرع انقباضاً من البيضاء

٨: ما تأثير طول فترة الانقباض العضلي على القوة المنتجة؟

- (أ) كلما طالت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة (ج) كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة وارتفع معدل سرعة الانقباض
(ب) لا علاقة بين طول الانقباض والقوة المنتجة (د) القوة المنتجة تتوقف فقط على نوع المقاومة الخارجية

٩: ما دور الجهاز العصبي في إنتاج القوة العضلية؟

- (أ) لا علاقة للجهاز العصبي بالقوة العضلية (ج) يعمل على تقليل عدد الألياف المشاركة في الانقباض
(ب) يوفر درجة عالية من التوافق بين انقباضات العضلات المشاركة في الأداء وتنظيم الانقباض والاسترخاء (د) يتحكم فقط في عضلة القلب دون العضلات الهيكلية

١٠: ما تأثير الحالات الانفعالية الإيجابية على القوة العضلية؟

- (أ) تقلل من القوة العضلية المنتجة (ج) تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية
(ب) لا تأثير لها على القوة العضلية (د) تؤدي إلى إجهاد العضلات وتقليل أدائها

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

اذكر ما تعرفه عن :-

١- تعريف السرعة وأنواعها وأهميتها والعوامل المؤثرة عليها؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

جامعة طنطا		رقم كود المقرر:
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان: ساعتان
الساعات المعتمدة		النهاية العظمى: ٤٠ درجة
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية		المستوى الثاني
نموذج (ب)		الفصل الدراسي الثاني
الامتحان النظري لمقرر: الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(١٠ درجات)

السؤال الأول:

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

- ١: ينصح بتغيير جميع مكونات مبدأ FITT في آن واحد لتحقيق التحمل الزائد المتدرج () .
- ٢: القدرات البدنية تنخفض بعد أسبوع أو أسبوعين من توقف التدريب وفق مبدأ القابلية للانعكاس () .
- ٣: تنمية الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة من أهداف الإعداد البدني () .
- ٤: الإحماء يؤدي إلى تقليل تدفق الدم للأنسجة النشطة وخفض درجة حرارة الجسم () .
- ٥: يقصد بالتحمل الزائد تدريب الجسم على مستويات أدنى من الطبيعي للحصول على الراحة () .
- ٦: مبدأ الفروق الفردية يقر بأن جميع اللاعبين يستجيبون بطريقة متطابقة للتدريب البدني () .
- ٧: الإعداد البدني هو نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب الممارس لعناصر الإعداد البدني الشامل () .
- ٨: مبدأ الصقل يُستخدم في مرحلة الإعداد البدني التخصصي ويهدف إلى تحسين الأداء الحركي وصولاً للمستوى التنافسي () .
- ٩: حرف (F) في مبدأ FITT يشير إلى شدة التدريب () .
- ١٠: مبدأ التخصص يعني قصر جلسة التدريب على الحركات والعضلات ونظم الطاقة المستخدمة في الرياضة التخصصية () .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

١: ما تأثير الحالات الانفعالية الإيجابية على القوة العضلية؟

- (أ) تقلل من القوة العضلية المنتجة
(ب) لا تأثير لها على القوة العضلية
(ج) تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية
(د) تؤدي إلى إجهاد العضلات وتقليل أدائها

٢: ما مبدأ "الكل أم لا شيء" في الألياف العضلية؟

- (أ) أن العضلة تنقبض جزئياً دائماً بصرف النظر عن المثير.
(ب) أن اللياقة العضلية إما تنقبض بكاملها إذا كان المثير كافياً أو لا تنقبض على الإطلاق. (د) أن جميع ألياف العضلة تنقبض دائماً في آن واحد
(ج) أن العضلة لا تستجيب لأي مثير خارجي

٣ :ما الفرق الرئيسي بين الألياف العضلية البيضاء والحمراء؟

- أ) الألياف البيضاء تعمل هوائياً والحمراء تعمل لاهوائياً
ب) الألياف البيضاء تنقبض بسرعة وتعمل لاهوائياً بينما الحمراء تنقبض ببطء وتعمل هوائياً
ج) لا فرق بينهما في القوة المنتجة
د) الألياف الحمراء أسرع انقباضاً من البيضاء

٤ :ما تعريف القوة المميزة بالسرعة؟

- أ) القدرة على العمل ضد مقاومة لفترة طويلة دون تعب
ب) القدرة على اظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن
ج) القدرة على رفع أثقال كبيرة ببطء شديد
د) مقدرة العضلة على الاسترخاء التام بعد الانقباض

٥ :ما دور الجهاز العصبي في إنتاج القوة العضلية؟

- أ) لا علاقة للجهاز العصبي بالقوة العضلية
ب) يوفر درجة عالية من التوافق بين انقباضات العضلات المشاركة في الأداء وتنظيم الانقباض والاسترخاء
ج) يعمل على تقليل عدد الألياف المشاركة في الانقباض
د) يتحكم فقط في عضلة القلب دون العضلات الهيكلية

٦ :ما تعريف القوة العضلية؟

- أ) القدرة على الجري لأطول مسافة ممكنة
ب) المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة
ج) القدرة على تحمل الإجهاد لفترات طويلة
د) مقدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة

٧ :ما تأثير طول فترة الانقباض العضلي على القوة المنتجة؟

- أ) كلما طالت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة
ب) لا علاقة بين طول الانقباض والقوة المنتجة
ج) كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة وارتفع معدل سرعة الانقباض
د) القوة المنتجة تتوقف فقط على نوع المقاومة الخارجية

٨ :ما أفضل زاوية للشد العضلي لإنتاج أقصى قوة؟

- أ) ٤٥ درجة
ب) ١٢٠ درجة
ج) ٩٠ درجة
د) ٣٠ درجة

٩ :لماذا يتفوق الرجال على النساء في القوة العضلية؟

- أ) لأن الرجال يتدربون أكثر من النساء دائماً
ب) لأن أنزيم التستوستيرون يسهم في زيادة تضخم العضلات لدى الرجال أكثر من النساء
ج) لأن عدد الألياف العضلية يزيد بالتدريب عند الرجال فقط
د) لأن النساء لا يستطعن ممارسة التدريب البدني

١٠ :ما القوة العظمى؟

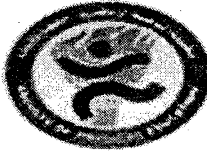
- أ) القوة التي تنتجها العضلة في حالة الراحة التامة
ب) القوة التي يمكن إنتاجها خلال عدة تكرارات متتالية
ج) أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي
د) القوة المستخدمة في تمارين المرونة

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

اذكر ما تعرفه عن :-

١- تعريف السرعة وانواعها واهميتها والعوامل المؤثرة عليها؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية علوم الرياضة
النهاية العظمى: ٤٠ درجة		الساعات المعتمدة
المستوى الثاني		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
الفصل الدراسي الثاني		نموذج (ج)
الامتحان النظري لمقرر: الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦		

اجب عن الاسئلة الاتية:

(١٠ درجات)

السؤال الاول:

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

- ١: مبدأ الصقل يُستخدم في مرحلة الإعداد البدني التخصصي ويهدف إلى تحسين الأداء الحركي وصولاً للمستوى التنافسي () .
- ٢: حرف (F) في مبدأ FITT يشير إلى شدة التدريب () .
- ٣: مبدأ التخصص يعني قصر جلسة التدريب على الحركات والعضلات ونظم الطاقة المستخدمة في الرياضة التخصصية () .
- ٤: الإعداد البدني هو نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب الممارس لعناصر الإعداد البدني الشامل () .
- ٥: القدرات البدنية تنخفض بعد أسبوع أو أسبوعين من توقف التدريب وفق مبدأ القابلية للانعكاس () .
- ٦: يقصد بالتحميل الزائد تدريب الجسم على مستويات أدنى من الطبيعي للحصول على الراحة () .
- ٧: الإحماء يؤدي إلى تقليل تدفق الدم للأنسجة النشطة وخفض درجة حرارة الجسم () .
- ٨: تنمية الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة من أهداف الإعداد البدني () .
- ٩: مبدأ الفروق الفردية يقر بأن جميع اللاعبين يستجيبون بطريقة متطابقة للتدريب البدني () .
- ١٠: ينصح بتغيير جميع مكونات مبدأ FITT في آن واحد لتحقيق التحمل الزائد المتدرج () .

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

- ١: ما أفضل زاوية للشد العضلي لإنتاج أقصى قوة؟
 (أ) ٤٥ درجة (ج) ٩٠ درجة
 (ب) ١٢٠ درجة (د) ٣٠ درجة
- ٢: ما تعريف القوة العضلية؟
 (أ) القدرة على الجري لأطول مسافة ممكنة
 (ب) المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة
 (ج) القدرة على تحمل الإجهاد لفترات طويلة
 (د) مقدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة

٣ :ما تأثير طول فترة الانقباض العضلي على القوة المنتجة؟

- أ) كلما طالبت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة. (ج) كلما قصرت فترة الانقباض زادت القوة المنتجة وارتفع معدل سرعة الانقباض
ب) لا علاقة بين طول الانقباض والقوة المنتجة. (د) القوة المنتجة تتوقف فقط على نوع المقاومة الخارجية

٤ :ما تأثير الحالات الانفعالية الإيجابية على القوة العضلية؟

- أ) تقلل من القوة العضلية المنتجة (ج) تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية
ب) لا تأثير لها على القوة العضلية (د) تؤدي إلى إجهاد العضلات وتقليل أدائها

٥ :لماذا يتفوق الرجال على النساء في القوة العضلية؟

- أ) لأن الرجال يتدربون أكثر من النساء دائماً (ج) لأن عدد الألياف العضلية يزيد بالتدريب عند الرجال فقط
ب) لأن أنزيم التستوستيرون يسهم في زيادة تضخم العضلات لدى الرجال أكثر من النساء. (د) لأن النساء لا يستطعن ممارسة التدريب البدني

٦ :ما القوة العظمى؟

- أ) القوة التي تنتجها العضلة في حالة الراحة التامة (ج) أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي
ب) القوة التي يمكن إنتاجها خلال عدة تكرارات متتالية (د) القوة المستخدمة في تمارين المرونة

٧ :ما دور الجهاز العصبي في إنتاج القوة العضلية؟

- أ) لا علاقة للجهاز العصبي بالقوة العضلية (ج) يعمل على تقليل عدد الألياف المشاركة في الانقباض
ب) يوفر درجة عالية من التوافق بين انقباضات العضلات المشاركة في الأداء وتنظيم الانقباض والاسترخاء. (د) يتحكم فقط في عضلة القلب دون العضلات الهيكلية
٨ :ما تعريف القوة المميزة بالسرعة؟

- أ) القدرة على العمل ضد مقاومة لفترة طويلة دون تعب (ج) القدرة على رفع أثقال كبيرة ببطء شديد
ب) القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن (د) مقدرة العضلة على الاسترخاء التام بعد الانقباض

٩ :ما مبدأ "الكل أم لا شيء" في الألياف العضلية؟

- أ) أن العضلة تنقبض جزئياً دائماً بصرف النظر عن المثير (ج) أن العضلة لا تستجيب لأي مثير خارجي
ب) أن اللياقة العضلية إما تنقبض بكاملها إذا كان المثير كافياً أو لا تنقبض على الإطلاق. (د) أن جميع ألياف العضلة تنقبض دائماً في آن واحد

١٠ :ما الفرق الرئيسي بين الألياف العضلية البيضاء والحمراء؟

- أ) الألياف البيضاء تعمل هوائياً والحمراء تعمل لاهوائياً (ج) لا فرق بينهما في القوة المنتجة
ب) الألياف البيضاء تنقبض بسرعة وتعمل لاهوائياً بينما الحمراء تنقبض ببطء وتعمل هوائياً. (د) الألياف الحمراء أسرع انقباضاً من البيضاء

السؤال الثالث :

اذكر ما تعرفه عن :-

١- تعريف السرعة وأنواعها وأهميتها والعوامل المؤثرة عليها؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

كود : 05-11-010225
الزمن : ساعتين
النهاية العظمي : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (1)

امتحان مقرر كرة يد - المستوى الثاني
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2025 / 2026 م

م	السؤال الاول (15 درجة) ظلل الدائرة التي تعبر عن رأيك من بين الاختيارات المتعددة
1	التصويب من مستوى اعلي من الكتف أو مستوي أ - الحوض ب - الرقبة ج - اسفل الركبة د - الكاحل
2	يتم إصلاح الأخطاء بداية من الخطأ أ - الواضح ب - الصغير ج - الكبير د - كل الاخطاء
3	يبدأ زمن المباراة بـ أ - صافرة الميقاتي ب - صافرة حكم الملعب ج - صافرة حكم المرمى د - صوت الساعة الاليكترونية.
4	من المهارات الدفاعية فى كرة اليد مهارة أ - العدو ب - الخداع ج - التنطيط د - وقفة الاستعداد
5	من انواع التصويب بالوثب التصويب بالوثب الطويل و أ - جالسيات ب - بالسقوط ج - بالارتكاز د - بالوثب العالي
6	علامة منطقة التبدل تمتد 15سم أ - داخل الملعب ب - خارج الملعب ج - داخل وخارج الملعب د - كل ما ذكر صحيح.
7	من الصفات البدنية فى كرة اليد أ - السرعة ب - المرونة ج - الدقة د - كل ما ذكر
8	لا يسمح للاعب الاحتفاظ بالكرة لأكثر من أ - 3 ثوانى ب - 5 ثوانى ج - 6 ثوانى د - 7 ثوانى
9	يقف الطلاب أمام المعلم بحيث تكون الشمس مواجهه أ - للطالب ب - للمعلم ج - للحائط د - للارض
10	تشكيل الطلاب المستخدم اثناء الشرح يكون أ - قطار ب - دائرة ج - مربع ناقص ضلع د - انتشار حر
11	من أنواع التمرير فى كرة اليد أ - التمرير البندولي ب - التمرير الكراجي ج - التمرير الصدري د - كل ما ذكر صحيح
12	من مهارات حارس المرمى الدفاعية أ - الخداع ب - الدفاع بالجسم ج - الدفاع بالقدم د - جميع ما سبق
13	ينقسم الاستلام فى كرة اليد الى وإيقاف الكرة والتقاط الكرة. أ - تنطيط الكرة ب - تصويب الكرة ج - لقف الكرة د - الجري بالكرة
14	ينقسم التمرير البندولى الى أنواع أ - 4 أنواع ب - 3 أنواع ج - نوع واحد د - نوعين
15	تصحیح الأخطاء الجماعية يتطلب توقف أ - جميع الطلاب ب - نصف الطلاب ج - الطالب المخطئ د - أي طالب

السؤال الثاني : (15 درجة) ظلل الدائرة (أ) اذا كانت العبارة صحيحة او ظلل الدائرة (ب) اذا كانت العبارة خطأ	
1	من المهارات الهجومية بالكرة " وضع الاستعداد الدفاعي ، البدء ، العدو ، الجري ، التوقف ، الخداع ، الحجز " .
2	يمكن بدء المباراة بعدد 5 لاعبين .
3	من المهارات الهجومية بدون كرة القطع والنزول على الدائرة.
4	الملعب مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 15م.
5	سمك جميع خطوط الملعب 8 سم فيما عدا خط المرمى بين القائمين 5سم.
6	زمن المباراة للاعبين من 16سنة فيما فوق شوطان كلا منهما 30دقيقة وبينهما فترة راحة 10دقائق.
7	حجم الكرة للسيدات من 56:54سم بينما حجمها للرجال من 60:58سم.
8	من مهارات حارس المرمى الدفاع بالقدم والمراوغة.
9	يتكون الفريق من 14لاعب ولا يسمح لأكثر من 6لاعبين داخل الملعب والباقي بدلاء .
10	الاستلام في كرة اليد يكون الكفين مرتحيان.
11	تحدد منطقة المرمى بخط طوله 3أمتار وعلى بعد 6أمتار من خط المرمى.
12	لا يسمح لحارس المرمى التحرك والدوران بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.
13	خط حارس المرمى طوله متر وعلى بعد 3أمتار من خط المرمى وموازيا له.
14	في مرمى كرة اليد يرسم علي كل من العارضة والقائمين مستطيلات ارتفاع كل منها 20 سم وعرض كل منها 8 سم .
15	يبعد خط الرمي الحرة عن خط منطقة المرمى 9 امتار .

السؤال الثالث : (10 درجات) ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه كافة المقاييس الخاصة بالملعب .

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح

أ.د/ زينب اسماعيل & أ.د/ احمد زكي

كود : 05-11-010225
الزمن : ساعتين
النهاية العظمى : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (2)

امتحان مقرر كرة يد - المستوى الثاني
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2025 / 2026 م

م	السؤال الاول (15 درجة) ظلل الدائرة التي تعبر عن رأيك من بين الاختيارات المتعددة
1	التصويب من مستوى اعلي من الكتف أو مستوى أ - الحوض ب - الرقبة ج - اسفل الركبة د - الكاحل
2	يتم إصلاح الأخطاء بداية من الخطأ أ - الواضح ب - الصغير ج - الكبير د - كل الاخطاء
3	يبدأ زمن المباراة ب..... أ - صافرة الميقاتي ب - صافرة حكم الملعب ج - صافرة حكم المرمى د - صوت الساعة الاليكترونية.
4	من المهارات الدفاعية فى كرة اليد مهارة أ - العدو ب - الخداع ج - التنطيط د - وقفة الاستعداد
5	من انواع التصويب بالوثب التصويب بالوثب الطويل و..... أ - بالثبات ب - بالسقوط ج - بالارتكاز د - بالوثب العالي
6	من أنواع التمرير فى كرة اليد..... أ - التمرير البندولي ب - التمرير الكراجي ج - التمرير الصدري د - كل ما ذكر صحيح
7	من مهارات حارس المرمى الدفاعية..... أ - الخداع ب - الدفاع بالجسم ج - الدفاع بالقدم د - جميع ما سبق
8	ينقسم الاستلام فى كرة اليد الى وايقاف الكرة والتقاط الكرة. أ - تنطيط الكرة ب - تصويب الكرة ج - لقف الكرة د - الجري بالكرة
9	ينقسم التمرير البندولي الى أنواع أ - 4 أنواع ب - 3 أنواع ج - نوع واحد د - نوعين
10	تصحيح الأخطاء الجماعية يتطلب توقف..... أ - جميع الطلاب ب - نصف الطلاب ج - الطالب المخطئ د - أي طالب
11	علامة منطقة التبديل تمتد 15 سم أ - داخل الملعب ب - خارج الملعب ج - داخل وخارج الملعب د - كل ما ذكر صحيح.
12	من الصفات البدنية فى كرة اليد..... أ - السرعة ب - المرونة ج - الدقة د - كل ما ذكر
13	لا يسمح للاعب الاحتفاظ بالكرة لأكثر من..... أ - 3 ثوانى ب - 5 ثوانى ج - 6 ثوانى د - 7 ثوانى
14	يقف الطلاب أمام المعلم بحيث تكون الشمس مواجهه أ - للطلاب ب - للمعلم ج - للحائط د - للأرض
15	تشكيل الطلاب المستخدم اثناء الشرح يكون أ - قطار ب - دائرة ج - مربع ناقص ضلع د - انتشار حر

السؤال الثاني : (15 درجة) ظلل الدائرة (أ) اذا كانت العبارة صحيحة او ظلل الدائرة (ب) اذا كانت العبارة خطأ

1	زمن المباراة للاعبين من 16 سنة فيما فوق شوطان كلا منهما 30 دقيقة وبينهما فترة راحة 10 دقائق.
2	حجم الكرة للسيدات من 56:54 سم بينما حجمها للرجال من 60:58 سم.
3	من مهارات حارس المرمى الدفاع بالقدم والمراوغة.
4	يتكون الفريق من 14 لاعب ولا يسمح لأكثر من 6 لاعبين داخل الملعب والباقي بدلاء .
5	الاستلام فى كرة اليد يكون الكفين مرتخيان.
6	من المهارات الهجومية بالكرة " وضع الاستعداد الدفاعي ، البدء ، العدو ، الجري ، التوقف ، الخداع ، الحجز " .
7	يمكن بدء المباراة بعدد 5 لاعبين .
8	من المهارات الهجومية بدون كرة القطع والنزول على الدائرة.
9	الملعب مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 15م.
10	سمك جميع خطوط الملعب 8 سم فيما عدا خط المرمى بين القائمين 5سم.
11	تحدد منطقة المرمى بخط طوله 3 أمتار وعلى بعد 6 أمتار من خط المرمى.
12	لا يسمح لحارس المرمى التحرك والدوران بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.
13	خط حارس المرمى طوله متر وعلى بعد 3 أمتار من خط المرمى وموازيا له.
14	في مرمى كرة اليد يرسم علي كل من العارضة والقائمين مستطيلات ارتفاع كل منها 20 سم وعرض كل منها 8 سم .
15	يبعد خط الرمي الحرة عن خط منطقة المرمى 9 امتار .

السؤال الثالث : (10 درجات) ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه كافة المقاييس الخاصة بالملعب

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح

أ.د/ زينب اسماعيل & أ.د/ احمد زكي

كود : 05-11-010225
الزمن : ساعتين
النهاية العظمى : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

نموذج (3)

امتحان مقرر كرة يد - المستوى الثاني
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2025 / 2026 م

م	السؤال الاول : (15 درجة) ظلل الدائرة التي تعبر عن رأيك من بين الاختيارات المتعددة
1	علامة منطقة التبديل تمتد 15 سم أ- داخل الملعب ب - خارج الملعب ج - داخل وخارج الملعب د- كل ما ذكر صحيح.
2	من الصفات البدنية في كرة اليد..... أ- السرعة ب- المرونة ج- الدقة د- كل ما ذكر
3	لا يسمح للاعب الاحتفاظ بالكرة لأكثر من..... أ - 3 ثواني ب - 5 ثواني ج - 6 ثواني د - 7 ثواني
4	يقف الطلاب أمام المعلم بحيث تكون الشمس مواجهه أ- للمطالب ب- للمعلم ج- للحائط د- للارض
5	تشكيل الطلاب المستخدم اثناء الشرح يكون أ- قطار ب- دائرة ج- مربع ناقص ضلع د- انتشار حر
6	التصويب من مستوي اعلي من الكتف أو مستوي أ - الحوض ب - الرقبة ج - اسفل الركبة د - الكاحل
7	يتم إصلاح الأخطاء بداية من الخطأ أ - الواضح ب - الصغير ج - الكبير د - كل الاخطاء
8	يبدأ زمن المباراة ب..... أ- صافرة الميقاتي ب- صافرة حكم الملعب ج- صافرة حكم المرمى د- صوت الساعة الاليكترونية.
9	من المهارات الدفاعية في كرة اليد مهارة أ- العدو ب- الخداع ج- التنطيط د- وقفة الاستعداد
10	من أنواع التصويب بالوثب التصويب بالوثب الطويل و..... أ - بالثبات ب - بالسقوط ج - بالارتكاز د - بالوثب العالي
11	من أنواع التمرير في كرة اليد..... أ- التمرير -البندولي ب- التمرير الكراجي ج- التمرير الصدري د- كل ما ذكر صحيح
12	من مهارات حارس المرمى الدفاعية..... أ- الخداع ب- الدفاع بالجسم ج- الدفاع بالقدم د- جميع ما سبق
13	ينقسم الاستلام في كرة اليد الى وإيقاف الكرة والتقاط الكرة. أ- تنطيط الكرة ب- تصويب الكرة ج- لقف الكرة د- الجري بالكرة
14	ينقسم التمرير البندولي الى أنواع أ4 - أنواع ب - 3 أنواع ج - نوع واحد د - نوعين
15	تصحيح الأخطاء الجماعية يتطلب توقف..... أ- جميع الطلاب ب- نصف الطلاب ج- الطالب المخطئ د- أي طالب

السؤال الثاني : (15 درجة) ظلل الدائرة (أ) اذا كانت العبارة صحيحة او ظلل الدائرة (ب) اذا كانت العبارة خطأ	
1	تحدد منطقة المرمى بخط طوله 3 أمتار وعلى بعد 6 أمتار من خط المرمى.
2	لا يسمح لحارس المرمى التحرك والدوران بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.
3	خط حارس المرمى طوله متر وعلى بعد 3 أمتار من خط المرمى وموازيا له.
4	في مرمى كرة اليد يرسم علي كل من العارضة والقائمين مستطيلات ارتفاع كل منها 20 سم وعرض كل منها 8 سم .
5	يبعد خط الرمية الحرة عن خط منطقة المرمى 9 امتار .
6	زمن المباراة للاعبين من 16 سنة فيما فوق شوطان كلا منهما 30 دقيقة وبينهما فترة راحة 10 دقائق.
7	حجم الكرة للسيدات من 56:54 سم بينما حجمها للرجال من 60:58 سم.
8	من مهارات حارس المرمى الدفاع بالقدم والمراوغة.
9	يتكون الفريق من 14 لاعب ولا يسمح لأكثر من 6 لاعبين داخل الملعب والباقي بدلاء .
10	الاستلام في كرة اليد يكون الكفين مرتخيان.
11	من المهارات الهجومية بالكرة " وضع الاستعداد الدفاعي ، البدء ، العدو ، الجري ، التوقف ، الخداع ، الحجز " .
12	يمكن بدء المباراة بعدد 5 لاعبين .
13	من المهارات الهجومية بدون كرة القطع والنزول على الدائرة.
14	الملعب مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 15م.
15	سمك جميع خطوط الملعب 8 سم فيما عدا خط المرمى بين القائمين 5 سم.

السؤال الثالث : (10 درجات) ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه كافة المقاييس الخاصة بالملعب .

مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح

أ.د/ زينب اسماعيل & أ.د/ احمد زكي

مستوى ثانى (بنين، بنات)
تاريخ الامتحان السبت 13/6/2026

زمن الامتحان 2 ساعة
كود المادة: (09226 - 11 - 05 م)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)



الامتحان النهائي لمقرر: (جودو)
نموذج رقم (1)
درجة الامتحان: 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنافسات والرياضات الفردية
الفصل الثاني 2026/2025

التعليمات: (1) يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص فى ورقة الاجابة وتصرف ورقة اجابة واحدة لكل طالب. (2) لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام، المسطرة ... وغيرها)، (4) ولا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدامه مطلقاً.

السؤال الأول: اختر الاجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات (أ، ب، ج، د) مما بين القوسين لكل عبارة. (١٨ درجة)

١. ألوان بدلة الجودو الرسمية ... (أ. أزرق، واحمر، ب. اخضر، أبيض، ج. أبيض، أزرق، د. أبيض، وأسود)
٢. مهارات "اوساى وازا" فى الجودو يعنى ... (أ. فنون التثبيت، ب. فنون الرمي، ج. فنون الخنق، د. فنون حبس المفصل)
٣. اشارة الحكم "شيدو" تعني احتساب (أ. نقطة"، ب. نصف نقطة، ج. خطأ بسيط، د. خطأ جسيم)
٤. مصارعة تحظى بشعبية كبيرة في اليابان ولها طقوس يابانية قديمة (أ. الرومانية، ب. الحرة للهواة، ج. الجودو، د. السومو)
٥. ضرب "محمد رشوان" بطل الجودو مثالا للخلق الرياضى الرفيع بأولمبياد لوس انجلوس... (أ. 1964، ب. 1968، ج. 1984، د. 1986)
٦. اتساع كوم جاكيت بدلة الجودو يكون... سم بين الكم والذراع للاعب شاملة البندا ج (أ. 5-10، ب. 10-15، ج. 15-20، د. 20-25)
٧. الكودوكان تعني... (أ. صالة أو جامعة تعليم فن الجودو، ب. مدرسة الجوجيستسو، ج. اتحاد الجودو، د. تعليم فنون القتال)
٨. طريقة المشى بالخطوات المتلاحقة على بساط الجودو... (أ. تسوجى. آشى، ب. أيومى. آشى، ج. ماى. آشى، د. تاى سباكى)
٩. غرض تعلم السقطات فى الجودو... (أ. مقابلة الأرض دون إصابة، ب. الفوز، ج. حفظ التوازن، د. التسلية)
١٠. تطبيق مهارات حبس المفصل في الجودو في... (أ. كل أوضاع اللعب، ب. اللعب الأرضي، ج. اللعب من أعلى، د. حالة التثبيت)
١١. المصلحة المتبادلة تعنى... (أ. استخدام القوة بانسجام مع المحافظة على النفس والآخر، ب. غلبة القوة، ج. استخدام العقل، د. إصابة الخصم)
١٢. "كومي كاتا" في الجودو تتطلب من اللاعب... (أ. قوة القبضة، ب. التحرك المتزن، ج. البعد عن المنافس، د. القرب من المنافس)
١٣. طريقة المشى الطبيعى على بساط الجودو... (أ. تسوجى آشى، ب. أيومى آشى، ج. ماى آشى، د. تاى سباكى)
١٤. السقطة الأمامية تسمى (أ. أوشيروا اوكمي، ب. ماي اوكمي، ج. هيداري يوكو اوكمي، د. ميجي يوكو اوكمي)
١٥. اعلان الحكم اشارة يعنى حصول المهاجم على ربع نقطة. (أ. "أبيون"، ب. "وازارى"، ج. "يوكو"، د. "وازارى اسيتو ابيون")
١٦. تدخل مهارات الرمي ضمن فنون ... فى رياضة الجودو (أ. كتامى وازا، ب. اوساى وازا، ج. الناجى وازا. د. تى وازا)
١٧. زمن مباراة الجودو للسيدات دقائق (أ. 4، ب. 5، ج. 6، د. 8)
١٨. فنون الجودو الأكثر استخداما حسب مدرسة الكودوكان... (أ. الرمي، ب. اللعب الأرضي، ج. الكاتا، د. الضربات)
١٩. قطر حلبة مصارعة السومو قدم. (أ. ١٠٠، ب. ١٥٠، ج. ١٧٠، د. ٢٠٠)
٢٠. الإشارة التي تستخدم للإعلان عن بدء المباراة بين اللاعبين... (أ. ماتى، ب. اوساى كومي، ج. هاجيمي، د. غير ذلك)
٢١. عدد فنون الرمي في الجودو وفق الوحدات التعليمية الخمس مهارة (أ. ٣٠، ب. ٣٥، ج. ٤٠، د. ٤٥)
٢٢. مرحلة "كاكى Kake" تعنى ... (أ. الجزء النهائي من مهارة الرمي، ب. اخلال التوازن، ج. بدء الرمي، د. المسك الجيد)
٢٣. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب "....." أ. دوجو، ب. تاتامى، ج. جودجى، د. كودوكان)
٢٤. زمن التثبيت الأرضى للحصول على "أبيون" فى الجودو... (أ. 10 ثوان، ب. 20 ثانية، ج. 30 ثانية، د. 40 ثانية)

السؤال الثاني: اختر الاجابة (✓) عندما تكون العبارة صحيحة، واختر الاجابة (X) عندما تكون العبارة خاطئة. (١٠ درجة)

١. ينمى الجودو فى الناشئ الصفات الحسنة كحسن الخلق وكيفية معاملة الآخرين واحترام الكبار، والالتزام بالمواعيد.
٢. مارس المصرى القديم أنواع متعددة من الألعاب الرياضية فى وقت الفراغ مثل التحطيب.
٣. يعاقب قانون الجودو المسك الدفاعى الذى يعوق الهجوم فى المباراة.
٤. يرتدي لاعب رياضة السومو مايوة قصير وحذاء مخصص للوقوف علي الحلبة.
٥. توجب تقاليد رياضة الجودو خلال المنافسات المصافحة بين اللاعبين عقب نهاية كل مباراه.
٦. "كومي كاتا" تعتمد على قوة القبضة ومن خلالها يسيطر اللاعب على المنافس ومنع التحضير للهجوم.
٧. أسس "جيجورو كانو" مدرسته الشهيرة لتعليم وتدريب فنون الجودو في مدينة طوكيو باليابان.
٨. أنشأ الاتحاد المصرى للجودو فى عام ١٩٦٣ م، وبعد أن دخلت رياضة الجودو على يد خبراء اليابان.

٩. يرى مؤسس رياضة الجودو أنَّها رياضة بدنية قبل كل شيء تعلم الفرد الدفاع عن النفس والعنف مع الخصم.
١٠. "ياماموتو" هو الخبير الياباني الذي تولى "محمد رشوان" بالبرعاية والاعداد حتى فاز بالعديد من البطولات العالمية.
١١. من الطرق التي يتم بها إفقاد الخصم اتزانه في الجودو التدرج والسقوط.
١٢. لا تؤثر الظروف والمواقف النفسية التي يمر بها الأطفال في حياتهم على تعليم وتدريب رياضة الجودو.
١٣. أسس "كانو" معهد الكودوكان العالمي لتعليم وتدريب الجودو عام 1882 م.
١٤. شعار "سريوكو- زينو Seiryoku-Zenyo" يعنى ماهية الجودو، ومضمونه فعالية كبرى بمجهود قليل.
١٥. يعتبر الجودو رياضة للجميع أى لكل الأعمار المختلفة وذوى الاحجام المختلفة.
١٦. تأخرت الحضارة المصرية القديمة فى الثقافة البدنية والانشطة الرياضية لبعض التغيرات التي مرت بها.
١٧. تكسب الجودو عادات تربوية لما له من تقاليد وأداب عريقة وسلوكيات اجتماعية تنعكس على الممارسين.
١٨. يتعلم لاعب الجودو ضرورة الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة بدلة تدريب الجودو والتي تعرف بـ "أوبي".
١٩. يصطف اللاعبين عند أداء التحية للمدرب حسب الاقدمية ودرجة الحزام.
٢٠. ترتب أحزمة المدربين واللاعبين ذوى المستويات العليا فنياً هي خمس رتب حيث لكل رتبة كاتا خاصة بها.
٢١. مسك كمي جاكيت البدلة للمنافس باليدين معاً هي المسكة العادية التي يسيطر بها اللاعب المهاجم فى الجودو.
٢٢. لا يسمح للاعبى الجودو الرجال ارتداء تى شيرت تحت جاكيت البدلة فى منافسات الجودو.
٢٣. يطلق على الزى الرسمى لرياضة الجودو أى بدلة الجودو اسم " جودوجى".
٢٤. يطلق على حزام بدلة الجودو اسم "أوبي".
٢٥. المصارعة الحرة للمحترفين هي مصارعة استعراضية يرجع تاريخ ظهورها ١٩٣٠م بالولايات المتحدة الأمريكية.
٢٦. كما يتعلم لاعبو الجودو كيفية رمى المنافس فإنهم يتعلمون الأسلوب الصحيح للرمى للمحافظة على المنافس أيضا.
٢٧. الكودوكان هو أشهر مدرسة أو معهد لتعليم رياضة الجودو فى العالم.
٢٨. يستخدم لاعب الجودو "جيجوتاي" فى كل حالات الهجوم على المنافس.
٢٩. على اللاعب ضبط النفس وعدم التهور فى استخدام فنون الجودو حتى لا يؤدى لإصابة المنافس، ويعاقب بقانون الجودو.
٣٠. يجب على المدرب مواجهة الملل من تكرار التدريب المستمر على مهارات الجودو الصعبة عند تعليم الأطفال.
٣١. أتمت ألعاب النزال عند المصرى القديم بالخشونة والعنف الذى قد يحث إصابة كبيرة مثل حضارة الأغريق.
٣٢. يراعى فى الناشئين الصغار تجنب التدريب على بعض الحركات كالخنق وحبس المفصل.
٣٣. "زا. راى Za-Rei" هي طريقة أداء التحية من وضع الجلوس فى الجودو.
٣٤. يمنع تخلص لاعب الجودو من مسك منافسه باستخدام الرجل.
٣٥. "كوزمى" هو من ساعد على نشر الجودو فى أوروبا وتأسيس أو نادى للجودو بانجلترا.
٣٦. التحرك السليم على البساط يكون بمحافظه اللاعب دائماً أن يكون عمودياً على قاعدة ارتكازه حتى لا يرميه المنافس.
٣٧. الاتجاهات الرئيسة لإفقاد الخصم توازنه في الجودو هي يمين ويسار وأمام وخلف.
٣٨. من الخطأ عند أداء السقطة الخلفية ضرب البساط بظهر الكفين.
٣٩. تدخل مهارات التثبيت الأرضى ضمن فنون "الناجى وازا".
٤٠. يجب التأكد من السلامة العضوية للاعب بالكشف الطبى الدورى للتأكد من خلو اللاعب من الأمراض المعدية.

السؤال الثالث: (١٢ درجة)

- أ- أذكر أساسيات الجودو... التي تم دراستها فى الجانب التطبيقي؟
- ب - وضح مواصفات ملعب الجودو؟
- ج - اكتب مكان النقاط بالمناسب ممّا درسته فى الجودو:
- (١) فئات الأوزان للاعبى أو لاعبات الجودو الكبار هي..... (٢) تتنوع فنون "كتامى وازا" بين فنون
- (٣) "أوجوشي O-Goshi" هي إحدى مهارات

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق
(لجنة الممتحنين)

انتهت الأسئلة

مستوى ثانى (بنين، بنات)
تاريخ الامتحان السبت 2026/6/13
زمن الامتحان 2 ساعة
كود المادة: (05-11-09226)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)

الامتحان النهائي لمقرر: (جودو)
نموذج رقم (2)
درجة الامتحان: 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازل والرياضات الفردية
الفصل الثاني 2026/2025

التعليمات: (1) يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص فى ورقة الاجابة وتصرف ورقة اجابة واحدة لكل طالب. (2) لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام، المسطرة ... وغيرها)، (4) ولا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدامه مطلقاً.

- السؤال الأول: اختر الاجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات (أ، ب، ج، د) ممّا بين القوسين لكل عبارة. (١٨ درجة)**
١. غرض تعلم السقطات فى الجودو... (أ.مقابلة الأرض دون إصابة، ب. الفوز ، ج. حفظ التوازن، د. التسلية)
 ٢. تطبق مهارات حبس المفصل فى الجودو في... (أ.كل أوضاع اللعب، ب. اللعب الأرضي، ج. اللعب من أعلى، د. حالة التثبيت)
 ٣. المصلحة المتبادلة تعنى... (أ.استخدام القوة بانسجام مع المحافظة على النفس والآخر، ب. غلبة القوة، ج. استخدام العقل، د. إصابة الخصم)
 ٤. "كومي كاتا" فى الجودو تتطلب من اللاعب... (أ.قوة القبضة، ب. التحرك المتزن، ج. البعد عن المنافس، د. القرب من المنافس)
 ٥. طريقة المشى الطبيعي على بساط الجودو... (أ.تسوجى آشى، ب. أيومى آشى، ج. ماى آشى، د. تاى سباكى)
 ٦. السقطة الأمامية تسمى..... (أ.اوشيروا اوكمي، ب. ماي اوكمي، ج. هيداري يوكو اوكمي، د. ميجي يوكو اوكمي)
 ٧. اعلان الحكم اشارة..... يعنى حصول المهاجم على ربع نقطة. (أ. "أيبون"، ب. "وازارى"، ج. "يوكو"، د. "وازارى اسيتو ايبون")
 ٨. تدخل مهارات الرمي ضمن فنون ... فى رياضة الجودو (أ.كتامى وازا، ب. اوساى وازا، ج. الناجى وازا، د. تى وازا)
 ٩. زمن مباراة الجودو للسيداتدقائق (أ.4، ب.5، ج.6، د.8)
 ١٠. فنون الجودو الاكثر استخداما حسب مدرسة الكودوكان... (أ. الرمي، ب. اللعب الأرضي، ج. الكاتا، د. الضربات)
 ١١. قطر حلبة مصارعة السومو قدم. (أ. ١٠، ب. ١٥، ج. ١٧، د. ٢٠)
 ١٢. الإشارة التي تستخدم للإعلان عن بدء المباراة بين اللاعبين... (أ.ماتى، ب. اوسايكومي، ج. هاجيمي، د. غير ذلك)
 ١٣. عدد فنون الرمي فى الجودو وفق الوحدات التعليمية الخمس مهارة (أ. ٣٠، ب. ٣٥، ج. ٤٠، د. ٤٥)
 ١٤. مرحلة "كاكى Kake" تعنى ... (أ.الجزء النهائي من مهارة الرمي، ب. اخلال التوازن، ج. بدء الرمي، د. المسك الجيد)
 ١٥. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب "....." (أ.دوجو، ب. تاتامى، ج. جودجي، د. كودوكان)
 ١٦. زمن التثبيت الأرضى للحصول على "ايبون" فى الجودو... (أ.10ثوان، ب. 20ثانية، ج. 30ثانية، د. 40ثانية)
 ١٧. ألوان بدلة الجودو الرسمية... (أ.أزرق، واحمر، ب. اخضر، أبيض، ج. أبيض، أزرق، د. أبيض، وأسود)
 ١٨. مهارات "اوساى وازا" فى الجودو يعنى... (أ. فنون التثبيت، ب. فنون الرمي، ج. فنون الخنق، د. فنون حبس المفصل)
 ١٩. اشارة الحكم "شيدو" تعني احتساب (أ. نقطة، ب. نصف نقطة، ج. خطأ بسيط، د. خطأ جسيم)
 ٢٠. مصارعة تحظى بشعبية كبيرة فى اليابان ولها طقوس يابانية قديمة (أ. الرومانية، ب. الحرة للهواة، ج. الجودو، د. السومو)
 ٢١. ضرب "محمد رشوان" بطل الجودو مثالا للخلق الرياضى الرفيع بأولمبياد لوس انجلوس...م (أ. 1964، ب. 1968، ج. 1984، د. 1986)
 ٢٢. اتساع كوم جاكيت بدلة الجودو يكون...سم بين الكم والذراع للاعب شاملة البنديج (أ. 5-10، ب. 10-15، ج. 15-20، د. 20-25)
 ٢٣. الكودوكان تعني... (أ.صاله أو جامعة تعليم فن الجودو، ب. مدرسة الجوجيستسو، ج. اتحاد الجودو، د. تعليم فنون القتال)
 ٢٤. طريقة المشى بالخطوات المتلاحقة على بساط الجودو... (أ. تسوجى آشى، ب. أيومى آشى، ج. ماى آشى، د. تاى سباكى)

السؤال الثاني: اختر الاجابة (✓) عندما تكون العبارة صحيحة، واختر الاجابة (X) عندما تكون العبارة خاطئة. (١٠ ادرجة)

١. يرى مؤسس رياضة الجودو أنّها رياضة بدنية قبل كل شئ تعلم الفرد الدفاع عن النفس والعنف مع الخصم.
٢. "ياماموتو" هو الخبير اليابان الذى تولى "محمد رشوان" بالرعاية والاعداد حتى فاز بالعديد من البطولات العالمية.
٣. من الطرق التى يتم بها إفقاد الخصم اتزانه فى الجودو التدرج والسقوط.
٤. لا تؤثر الظروف والمواقف النفسية التى يمر بها الأطفال فى حياتهم على تعليم وتدريب رياضة الجودو.
٥. أسس "كانو" معهد الكودوكان العالمى لتعليم وتدريب الجودو عام 1882 م.
٦. شعار "سريوكو- زينو Seiryoku-Zenyo" يعنى ماهية الجودو، ومضمونه فعالية كبرى بمجهود قليل.
٧. يعتبر الجودو رياضة للجميع أى لكل الأعمار المختلفة وذوى الاحجام المختلفة.
٨. تأخرت الحضارة المصرية القديمة فى الثقافة البدنية والانشطة الرياضية لبعض التغيرات التى مرت بها.

٩. تكسب الجودو عادات تربوية لما له من تقاليد وأداب عريقة وسلوكيات اجتماعية تنعكس على الممارسين.
١٠. يتعلم لاعب الجودو ضرورة الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة بدلة تدريب الجودو والتي تعرف بـ "أوبي".
١١. يصطف اللاعبون عند أداء التحية للمدرب حسب الأقدمية ودرجة الحزام.
١٢. ترتب أحزمة المدربين واللاعبين ذوي المستويات العليا فنياً هي خمس رتب حيث لكل رتبة كاتا خاصة بها.
١٣. مسك كمي جاكت البدلة للمنافس باليدين معاً هي المسكة العادية التي يسيطر بها اللاعب المهاجم في الجودو.
١٤. لا يسمح للاعب الجودو الرجال ارتداء تي شيرت تحت جاكت البدلة في منافسات الجودو.
١٥. يطلق على الزي الرسم لرياضة الجودو أي بدلة الجودو اسم "جودوجي".
١٦. يطلق على حزام بدلة الجودو اسم "أوبي".
١٧. المصارعة الحرة للمحترفين هي مصارعة استعراضية يرجع تاريخ ظهورها ١٩٣٠م بالولايات المتحدة الأمريكية.
١٨. كما يتعلم لاعبو الجودو كيفية رمي المنافس فإنهم يتعلمون الأسلوب الصحيح للرمى للمحافظة على المنافس أيضاً.
١٩. الكودوكان هو أشهر مدرسة أو معهد لتعليم رياضة الجودو في العالم.
٢٠. يستخدم لاعب الجودو "جيجوتاي" في كل حالات الهجوم على المنافس.
٢١. على اللاعب ضبط النفس وعدم التهور في استخدام فنون الجودو حتى لا يؤدي لإصابة المنافس، ويعاقب بقانون الجودو.
٢٢. يجب على المدرب مواجهة الملل من تكرار التدريب المستمر على مهارات الجودو الصعبة عند تعليم الأطفال.
٢٣. أتمت ألعاب النزال عند المصري القديم بالخشونة والعنف الذي قد يحث إصابة كبيرة مثل حضارة الأغريق.
٢٤. يراعى في الناشئين الصغار تجنب التدريب على بعض الحركات كالخنق وحبس المفصل.
٢٥. "زا. راى Za-Rei" هي طريقة أداء التحية من وضع الجلوس في الجودو.
٢٦. يمنع تخلص لاعب الجودو من مسك منافسه باستخدام الرجل.
٢٧. "كوزمى" هو من ساعد على نشر الجودو في أوروبا وتأسيس أو نادى للجودو بانجلترا.
٢٨. التحرك السليم على البساط يكون بمحافظة اللاعب دائماً أن يكون عمودياً على قاعدة ارتكازه حتى لا يرميه المنافس.
٢٩. الاتجاهات الرئيسة لإفقاد الخصم توازنه في الجودو هي يمين ويسار وأمام وخلف.
٣٠. من الخطأ عند أداء السقطة الخلفية ضرب البساط بظهر الكفين.
٣١. تدخل مهارات التثبيت الأرضي ضمن فنون "الناجي وازا".
٣٢. يجب التأكد من السلامة العضوية للاعب بالكشف الطبي الدوري للتأكد من خلو اللاعب من الأمراض المعدية.
٣٣. ينمي الجودو في الناشئ الصفات الحسنة كحسن الخلق وكيفية معاملة الآخرين واحترام الكبار، والالتزام بالمواعيد.
٣٤. مارس المصري القديم أنواع متعددة من الألعاب الرياضية في وقت الفراغ مثل التحطيب.
٣٥. يعاقب قانون الجودو المسك الدفاعي الذي يعوق الهجوم في المباراة.
٣٦. يرتدي لاعب رياضة السومو مايوة قصير وحذاء مخصص للوقوف على الحلبة.
٣٧. توجب تقاليد رياضة الجودو خلال المنافسات المصافحة بين اللاعبين عقب نهاية كل مباراه.
٣٨. "كومى كاتا" تعتمد على قوة القبضة ومن خلالها يسيطر اللاعب على المنافس ومنع التحضير للهجوم.
٣٩. أسس "جيجورو كانو" مدرسته الشهيرة لتعليم وتدريب فنون الجودو في مدينة طوكيو باليابان.
٤٠. أنشأ الاتحاد المصري للجودو في عام ١٩٦٣ م، وبعد أن دخلت رياضة الجودو على يد خبراء اليابان.

السؤال الثالث: (١٢ درجة)

- أ- أذكر أساسيات الجودو... التي تم دراستها في الجانب التطبيقي؟
- ب - وضح مواصفات ملعب الجودو؟
- ج - اكتب مكان النقاط بالمناسب مما درسته في الجودو:
- (١) فئات الأوزان للاعبين أو لاعبات الجودو الكبار هي..... (٢) تتنوع فنون "كتامى وازا" بين فنون
- (٣) "وجوشي O-Goshi" هي إحدى مهارات

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

انتهت الأسئلة

مستوى ثانى (بنين، بنات)
تاريخ الامتحان السبت 2026/6/13
زمن الامتحان 2 ساعة
كود المادة: (09226 - 11 - 05 م)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)

الامتحان النهائى لمقرر: (جودو)
نموذج رقم (3)
درجة الامتحان: 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفصل الثانى 2026/2025

التعليمات: (1) يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص فى ورقة الاجابة وتصرف ورقة إجابة واحدة لكل طالب. (2) لا يسمح بتداول الأدوات (الأقلام، المسطرة ... وغيرها)، (4) ولا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدامه مطلقاً.

السؤال الأول: اختر الاجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات (أ، ب، ج، د) ممّا بين القوسين لكل عبارة. (١٨ درجة)

١. ألوان بدلة الجودو الرسمية ... (أ. أزرق، وإحمر، ب. أخضر، أبيض، ج. أبيض، أزرق، د. أبيض، وأسود)
٢. مهارات "اوساى وازا" فى الجودو يعنى... (أ. فنون التثبيت، ب. فنون الرمي، ج. فنون الخنق، د. فنون حبس المفصل)
٣. زمن مباراة الجودو للسيدات دقائق (أ. 4، ب. 5، ج. 6، د. 8)
٤. فنون الجودو الأكثر استخداماً حسب مدرسة الكودوكان... (أ. الرمي، ب. اللعب الأرضي، ج. الكاتا، د. الضربات)
٥. قطر حلبة مصارعة السومو قدم. (أ. ١٠، ب. ١٥، ج. ١٧، د. ٢٠)
٦. الإشارة التي تستخدم للإعلان عن بدء المباراة بين اللاعبين... (أ. ماتى، ب. اوسايكومي، ج. هاجيمي، د. غير ذلك)
٧. عدد فنون الرمي في الجودو وفق الوحدات التعليمية الخمس مهارة (أ. ٣٠، ب. ٣٥، ج. ٤٠، د. ٤٥)
٨. مرحلة "كاكى Kake" تعنى ... (أ. الجزء النهائي من مهارة الرمي، ب. اخلال التوازن، ج. بدء الرمي، د. المسك الجيد)
٩. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب "....." أ. دوجو، ب. تاتامى، ج. جودجى، د. كودوكان)
١٠. زمن التثبيت الأرضى للحصول على "ايبون" فى الجودو... (أ. 10 ثوان، ب. 20 ثانية، ج. 30 ثانية، د. 40 ثانية)
١١. إشارة الحكم "شيدو" تعنى احتساب (أ. نقطة، ب. نصف نقطة، ج. خطأ بسيط، د. خطأ جسيم)
١٢. مصارعة تحظى بشعبية كبيرة في اليابان ولها طقوس يابانية قديمة (أ. الرومانية، ب. الحرية للهواة، ج. الجودو، د. السومو)
١٣. ضرب "محمد رشوان" بطل الجودو مثالا للخلق الرياضى الرفيع بأولمبياد لوس انجلوس...م (أ. 1964، ب. 1968، ج. 1984، د. 1986)
١٤. اتساع كوم جاكيت بدلة الجودو يكون... سم بين الكم والذراع للاعب شاملة البندا ج (أ. 5-10، ب. 10-15، ج. 15-20، د. 25)
١٥. الكودوكان تعني... (أ. صالة أو جامعة تعليم فن الجودو، ب. مدرسة الجوجيستسو، ج. اتحاد الجودو، د. تعليم فنون القتال)
١٦. طريقة المشى بالخطوات المتلاحقة على بساط الجودو... (أ. تسوجى، آشى، ب. أيومي، آشى، ج. ماى، آشى، د. تاى سباكى)
١٧. غرض تعلم السقطات فى الجودو... (أ. مقابلة الأرض دون إصابة، ب. الفوز، ج. حفظ التوازن، د. التسلية)
١٨. تطبق مهارات حبس المفصل في الجودو في... (أ. كل أوضاع اللعب، ب. اللعب الأرضي، ج. اللعب من أعلى، د. حالة التثبيت)
١٩. المصلحة المتبادلة تعنى... (أ. استخدام القوة بانسجام مع المحافظة على النفس والآخر، ب. غلبة القوة، ج. استخدام العقل، د. إصابة الخصم)
٢٠. "كومي كاتا" في الجودو تتطلب من اللاعب... (أ. قوة القبضة، ب. التحرك المتزن، ج. البعد عن المنافس، د. القرب من المنافس)
٢١. طريقة المشى الطبيعى على بساط الجودو... (أ. تسوجى، آشى، ب. أيومي، آشى، ج. ماى، آشى، د. تاى سباكى)
٢٢. السقطة الأمامية تسمى (أ. اوشيروا اوكمي، ب. ماي اوكمي، ج. هيداري يوكو اوكمي، د. ميجي يوكو اوكمي)
٢٣. اعلان الحكم إشارة يعنى حصول المهاجم على ربع نقطة. (أ. "ايبون"، ب. "وازارى"، ج. "يوكو"، د. "وازارى اسيتو ايبون")
٢٤. تدخل مهارات الرمي ضمن فنون ... فى رياضة الجودو (أ. كتامى وازا، ب. اوساى وازا، ج. الناجى وازا، د. تى وازا)

السؤال الثاني: اختر الاجابة (✓) عندما تكون العبارة صحيحة، واخر الاجابة (X) عندما تكون العبارة خاطئة. (١٠ درجة)

١. ينمى الجودو فى الناشئ الصفات الحسنة كحسن الخلق وكيفية معاملة الآخرين واحترام الكبار، والالتزام بالمواعيد.
٢. مارس المصرى القديم أنواع متعددة من الألعاب الرياضية فى وقت الفراغ مثل التحطيب.
٣. يرى مؤسس رياضة الجودو أنّها رياضة بدنية قبل كل شئ تعلم الفرد الدفاع عن النفس والعنف مع الخصم.
٤. "ياماموتو" هو الخبير اليابانى الذى تولى "محمد رشوان" بالمرعاية والاعداد حتى فاز بالعديد من البطولات العالمية.
٥. من الطرق التى يتم بها إفقاد الخصم اتزانه في الجودو التدرج والسقوط.
٦. لا تؤثر الظروف والمواقف النفسية التى يمر بها الأطفال فى حياتهم على تعليم وتدريب رياضة الجودو.
٧. أسس "كانو" معهد الكودوكان العالمى لتعليم وتدريب الجودو عام 1882 م.
٨. شعار "سريوكو- زينو Seiryoku-Zenyo" يعنى ماهية الجودو، ومضمونه فعالية كبرى بمجهود قليل.

٩. يعتبر الجودو رياضة للجميع أى لكل الأعمار المختلفة وذوى الاحجام المختلفة.
١٠. تأخرت الحضارة المصرية القديمة فى الثقافة البدنية والانشطة الرياضية لبعض التغيرات التي مرت بها.
١١. تكسب الجودو عادات تربوية لما له من تقاليد وأداب عريقة وسلوكيات اجتماعية تنعكس على الممارسين.
١٢. يتعلم لاعب الجودو ضرورة الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة بدلة تدريب الجودو والتي تعرف بـ "أوبي".
١٣. يصطف اللاعبين عند أداء التحية للمدرب حسب الاقدمية ودرجة الحزام.
١٤. ترتب أحزمة المدربين واللاعبين ذوى المستويات العليا فنياً هي خمس رتب حيث لكل رتبة كاتا خاصة بها.
١٥. مسك كمي جاكيت البدلة للمنافس باليدين معاً هي المسكة العادية التي يسيطر بها اللاعب المهاجم فى الجودو.
١٦. لا يسمح للاعبى الجودو الرجال ارتداء تى شيرت تحت جاكيت البدلة فى منافسات الجودو.
١٧. يطلق على الزى الرسمى لرياضة الجودو أى بدلة الجودو اسم " جودوجى".
١٨. يطلق على حزام بدلة الجودو اسم "أوبى".
١٩. المصارعة الحرة للمحترفين هي مصارعة استعراضية يرجع تاريخ ظهورها ١٩٣٠م بالولايات المتحدة الأمريكية.
٢٠. كما يتعلم لاعب الجودو كيفية رمى المنافس فإنهم يتعلمون الأسلوب الصحيح للرمى للمحافظة على المنافس أيضا.
٢١. الكودوكان هو أشهر مدرسة أو معهد لتعليم رياضة الجودو فى العالم.
٢٢. يستخدم لاعب الجودو "جيجوتاي" فى كل حالات الهجوم على المنافس.
٢٣. على اللاعب ضبط النفس وعدم التهور فى استخدام فنون الجودو حتى لا يؤدى لإصابة المنافس، ويعاقب بقانون الجودو.
٢٤. يجب على المدرب مواجهة الملل من تكرار التدريب المستمر على مهارات الجودو الصعبة عند تعليم الأطفال.
٢٥. أتمت ألعاب النزال عند المصرى القديم بالخشونة والعنف الذى قد يحث إصابة كبيرة مثل حضارة الأغريق.
٢٦. يراعى فى الناشئين الصغار تجنب التدريب على بعض الحركات كالخنق وحبس المفصل.
٢٧. "زا. راى Za-Rei" هي طريقة أداء التحية من وضع الجلوس فى الجودو.
٢٨. يمنع تخلص لاعب الجودو من مسك منافسه باستخدام الرجل.
٢٩. "كوزمى" هو من ساعد على نشر الجودو فى أوروبا وتأسيس أو نادى للجودو بانجلترا.
٣٠. التحرك السليم على البساط يكون بمحافضة اللاعب دائماً أن يكون عمودياً على قاعدة ارتكازه حتى لا يرميه المنافس.
٣١. الاتجاهات الرئيسة لإفقاد الخصم توازنه في الجودو هي يمين ويسار وأمام وخلف.
٣٢. من الخطأ عند أداء السقطة الخلفية ضرب البساط بظهر الكفين.
٣٣. تدخل مهارات التثبيت الأرضى ضمن فنون "الناجى وازا".
٣٤. يجب التأكد من السلامة العضوية للاعب بالكشف الطبى الدورى للتأكد من خلو اللاعب من الأمراض المعدية.
٣٥. يعاقب قانون الجودو المسك الدفاعى الذى يعوق الهجوم فى المباراة.
٣٦. يرتدى لاعب رياضة السومو مايوة قصير وحذاء مخصص للوقوف علي الحلبة.
٣٧. توجب تقاليد رياضة الجودو خلال المنافسات المصافحة بين اللاعبين عقب نهاية كل مباراه.
٣٨. "كومى كاتا" تعتمد على قوة القبضة ومن خلالها يسيطر اللاعب على المنافس ومنع التحضير للهجوم.
٣٩. أسس "جيجورو كانو" مدرسته الشهيرة لتعليم وتدريب فنون الجودو في مدينة طوكيو باليابان.
٤٠. أنشأ الاتحاد المصرى للجودو فى عام ١٩٦٣ م، وبعد أن دخلت رياضة الجودو على يد خبراء اليابان.

السؤال الثالث: (١٢ درجة)

- أ- أذكر أساسيات الجودو... التي تم دراستها فى الجانب التطبيقي؟
- ب - وضح مواصفات ملعب الجودو؟
- ج - اكتب مكان النقاط بالمناسب ممّا درسته فى الجودو:
- (١) فئات الأوزان للاعبى أو لاعبات الجودو الكبار هي..... (٢) تتنوع فنون "كتامى وازا" بين فنون
- (٣) "أوجوشي O-Goshi" هي إحدى مهارات

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)

انتهت الأسئلة

المادة : مسابقات الميدان و المضمار(3)

المستوي الثاني (بنين و بنات)

الزمن : ساعتان

الدرجة : 40 درجة

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مسابقات الميدان و المضمار

دور مايو للعام الجامعي 2026/2025

نموذج (أ)

السؤال الاول :

(10 درجات)

- ا- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية مع شرح احداها (5 درجات)
ب- متى تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة قذف القرص ؟ (5 درجات)

السؤال الثاني : الاختيار من متعدد

(15 درجة)

- 1- تتطلب سباقات الجري عنصر
ا- التحمل ب- التوازن ج- الدقة
- 2- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية يجب علي المتسابق أن يرتقي
ا- بالقدمين معا ب- بالقدم البعيدة عن العارضة ج- بالقدم القريبة من العارضة
- 3- في مسابقة قذف القرص يقف المتسابق في مرحلة وقفة الاستعداد عند الدائرة
ا- مقدمة ب- وسط ج- مؤخرة
- 4- يبلغ وزن عارضة الوثب العالي كجم
ا- 2 ب- 3 ج- 4
- 5- يبدأ المتسابق في سباق 1500 متر جري بالبداية
ا- المنخفض ب- العالي ج- الطائر
- 6- يتم ترتيب المتسابقين في مسابقة قذف القرص طبقا
ا- للطول ب- للترتيب الابجدي ج- للقرعة
- 7- في مسابقة قذف القرص يجب تعلم الرمي أولا من
ا- ربع دورة ب- نص دورة ج- دورة كاملة
- 8- تتطلب مرحلة الدوران في مسابقة قذف القرص لعنصر
ا- التوازن ب- التحمل ج- الدقة
- 9- يبلغ وزن القرص للسيدات كجم
ا- 1 ب- 2 ج- 3
- 10- في مسابقة قذف القرص اذا كان عدد المتسابقين (9) فيمنح كل متسابق محاولات
ا- 3 ب- 6 ج- 9
- 11- يجب ان تكون القياسات القانونية لمرتبة الوثب العالي
ا- 3x5م ب- 5x2م ج- 6x4م
- 12- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية تسمى المرحلة التي تلي مرحلة الاقتراب
ا- بالطيران ب- بالارتقاء ج- بالهبوط
- 13- في مسابقة الوثب العالي تحتسب للمتسابق وثبة من وثباته
ا- أول ب- أفضل ج- آخر

14- تسمى المرحلة التي تسبق مرحلة الرمي في مسابقة قذف القرص-----
ا- بالدوران ب - بوضع الرمي ج- بوقفة الاستعداد

15- تعتبر مرحلة هي آخر المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
ا- التخلص ب- وضع الرمي ج- الاتزان

(15 درجة)

السؤال الثالث : الصواب او الخطأ

- 1- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية يجب أن يهبط المتسابق علي الكتفين
ا- (✓) ب- (X)
- 2- في سباقات الجري يجب علي المتسابق توزيع الجهد علي مدار السباق
ا- (✓) ب- (X)
- 3- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية تتطلب مرحلة الطيران و تعدية العارضة لعنصر المرونة
ا- (✓) ب- (X)
- 4- يبلغ طول عارضة الوثب العالي 4 متر
ا- (✓) ب- (X)
- 5- يجب ان يبلغ قطر دائرة قذف القرص من الداخل 2.5 م
ا- (✓) ب- (X)
- 6- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية يبدأ المتسابق بالجري في مرحلة الاقتراب في خط مستقيم ثم بالجري في المنحني
ا- (✓) ب- (X)
- 7- في سباقات الجري يمكن للمتسابق أن يلمس خط البداية في مرحلة البدء العالي
ا- (✓) ب- (X)
- 8- في مسابقة قذف القرص يجب رسم خط أبيض عرضه 5 سم و طوله 50 سم علي الأقل علي جانبي الدائرة
ا- (✓) ب- (X)
- 9- في مسابقة قذف القرص تهدف مرحلة المرحجة التمهيدية الي اطالة مسار الرمي
ا- (✓) ب- (X)
- 10- يعد عنصر القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباقات الجري
ا- (✓) ب- (X)
- 11- في مسابقة قذف القرص يمنح أفضل (8) متسابقين ثلاثة محاولات أخرى
ا- (✓) ب- (X)
- 12- يمكن لمتسابق الوثب العالي بالطريقة الظهيرية أداء درجة خلفية بعد مرحلة الهبوط
ا- (✓) ب- (X)
- 13- يصنع القرص من المعدن
ا- (✓) ب- (X)
- 14- تعتبر مرحلة قذف القرص من أهم المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
ا- (✓) ب- (X)
- 15- في مسابقة قذف القرص تهدف مرحلة الدوران الي تجميع السرعة الأفقية و التي تساعد علي قذف القرص لأبعد مسافة
ا- (✓) ب- (X)

المادة : مسابقات الميدان و المضمار(3)
المستوي الثاني (بنين و بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان و المضمار
دور مايو للعام الجامعي 2026/2025

نموذج (ب)

(10 درجات)

السؤال الاول :

- ا- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية مع شرح احداها (5 درجات)
ب- متي تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة قذف القرص ؟ (5 درجات)

(15 درجة)

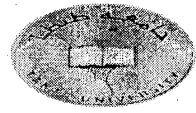
السؤال الثاني : الاختيار من متعدد

- 1- يبدأ المتسابق في سباق 1500 متر جري بالبداية
ا- المنخفض ب- العالي ج- الطائر ج- الدقة
- 2- يتم ترتيب المتسابقين في مسابقة قذف القرص طبقا
ا- للطول ب- للترتيب الابجدي ج- للقرعة ج- الدقة
- 3- تتطلب سباقات الجري عنصر
ا- التحمل ب- التوازن ج- الدقة
- 4- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب علي المتسابق أن يرتقي
ا- بالقدمين معا ب- بالقدم البعيدة عن العارضة ج- بالقدم القريبة من العارضة ج- الدقة
- 5- في مسابقة قذف القرص يقف المتسابق في مرحلة وقفة الاستعداد عند الدائرة
ا- مقدمة ب- وسط ج- مؤخرة ج- الدقة
- 6- تتطلب مرحلة الدوران في مسابقة قذف القرص لعنصر
ا - التوازن ب- التحمل ج- الدقة
- 7- يبلغ وزن عارضة الوثب العالي كجم
ا- 2 ب- 3 ج- 4 ج- الدقة
- 8- في مسابقة قذف القرص يجب تعلم الرمي أولا من
ا- ربع دورة ب- نص دورة ج- دورة كاملة ج- الدقة
- 9- يبلغ وزن القرص للسيدات كجم
ا- 1 ب- 2 ج- 3 ج- الدقة
- 10- يجب ان تكون القياسات القانونية لمرتبة الوثب العالي
ا- 3x5م ب- 5x2م ج- 6x4م ج- الدقة
- 11- في مسابقة قذف القرص اذا كان عدد المتسابقين (9) فيمنح كل متسابق محاولات
ا- 3 ب- 6 ج- 9 ج- الدقة
- 12- في مسابقة الوثب العالي تحتسب للمتسابق وثبة من وثباته
ا- أول ب- أفضل ج- آخر ج- الدقة
- 13- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تسمى المرحلة التي تلي مرحلة الاقتراب
ا- بالطيران ب- بالارتقاء ج - بالهبوط ج- الدقة
- 14- تعتبر مرحلة هي آخر المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
ا- التخلص ب- وضع الرمي ج- الاتزان ج- الدقة
- 15- تسمى المرحلة التي تسبق مرحلة الرمي في مسابقة قذف القرص-----
ا- بالدوران ب - بوضع الرمي ج- بوقفة الاستعداد ج- الدقة

السؤال الثالث : الصواب او الخطأ

(15 درجة)

- 1- في سباقات الجري يجب علي المتسابق توزيع الجهد علي مدار السباق
ا- (✓) ب- (X)
- 2- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب أن يهبط المتسابق علي الكتفين
ا- (✓) ب- (X)
- 3- يبلغ طول عارضة الوثب العالي 4 متر
ا- (✓) ب- (X)
- 4- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تتطلب مرحلة الطيران و تعدية العارضة لعنصر المرونة
ا- (✓) ب- (X)
- 5- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يبدأ المتسابق بالجري في مرحلة الاقتراب في خط مستقيم ثم بالجري في المنحني
ا- (✓) ب- (X)
- 6- يجب أن يبلغ قطر دائرة قذف القرص من الداخل 2.5 م
ا- (✓) ب- (X)
- 7- في مسابقة قذف القرص يجب رسم خط أبيض عرضه 5 سم و طوله 50 سم علي الأقل علي جانبي الدائرة
ا- (✓) ب- (X)
- 8- في سباقات الجري يمكن للمتسابق أن يلمس خط البداية في مرحلة البدء العالي
ا- (✓) ب- (X)
- 9- يعد عنصر القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباقات الجري
ا- (✓) ب- (X)
- 10- في مسابقة قذف القرص تهدف مرحلة المرححة التمهيدية الي اطالة مسار الرمي
ا- (✓) ب- (X)
- 11- يمكن لمتسابق الوثب العالي بالطريقة الظهرية أداء دحرجة خلفية بعد مرحلة الهبوط
ا- (✓) ب- (X)
- 12- في مسابقة قذف القرص يمنح أفضل (8) متسابقين ثلاثة محاولات اخري
ا- (✓) ب- (X)
- 13- تعتبر مرحلة قذف القرص من أهم المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
ا- (✓) ب- (X)
- 14- يصنع القرص من المعدن
ا- (✓) ب- (X)
- 15- في مسابقة قذف القرص تهدف مرحلة الدوران الي تجميع السرعة الأفقية و التي تساعد علي قذف القرص لأبعد مسافة
ا- (✓) ب- (X)



المستوى الثاني تخصص تعبير حركي (بنات)	الوقت: ساعتان
الدرجة الكلية: 40 درجة	التاريخ: 2026/6/ 8
نموذج 1	

امتحان مقرر الايقاع الحركي (بنات) - للعام الجامعي 2025 - 2026

(15 درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الاتية :

1. الانسان نفسة له ايقاعات مميزة مثل ضربات القلب والتنفس ()
2. الشق الزمني يطلق عليه اللحن ()
3. من انواع الالات الوترية بالنبر الهارب ()
4. البيانو يجمع بين لونين او اكثر من انواع الالات الموسيقية ()
5. التوقيت الموسيقي هو التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني ()
6. ولد ايميل جاك دالكروز في المانيا ()
7. النغمات مثل الالوان قد تكون حاده او هادئة ()
8. الارتجال الموسيقي ضمن تصنيف تمرينات دالكروز ()
9. الايقاع الحركي هو التابع المنتظم للحركات ()
10. الميزان الموسيقي هو الوحدة الايقاعية ()
11. التصفيق ضمن تنظيم الايقاع ()
12. النوار تساوي 2 بلانش ()
13. الميزان يكتب علي يمين المقطوعة الموسيقية ()
14. البسط يساوي عدد الوحدات في كل مازورة ()
15. المازورة هي حركة يكون بداخلها عدة نوارات ()

(15 درجة)

السؤال الثاني:

1. اي مما يلي ليس من انواع الالات الموسيقية : (وترية - نفخية - الكترونية - ايقاعية)
2. ما هو الشق الزمني في الموسيقي : (الايقاع - التوقيت - السولفيج - اللحن)
3. ما هو الاصل اللغوي لكلمة RHUTHM : (اللاتينية - الفرنسية - العربية - اليونانية)
4. ما هو العنصر الذي يعتمد عليه الرقص في التعبير الموسيقي : (اللحن - الايقاع - الكلمات - التوقيت)
5. في اي عام انشئ دالكروز معاهدة في المانيا : (1900 - 1960 - 1910 - 1914)
6. يعتبر ايميل جاك كروز مخترع علم : (التعبير الحركي - التعبير الموسيقي - السلم الموسيقي - الايقاع الحركي)
7. من الحواس التي يعتمد عليها دالكروز : (السمع - البصر - اللمس - جميع ما سبق)
8. من اهمية الايقاع الحركي : (يعمل علي تحديد اجزاء الحركة - التوازن - تطوير الاداء الفني - جميع سبق)

9. من اركان طريقة دالكروز : (الايقاع الحركي - التعبير الحركي - الارتجال - جميع ما سبق)
10. الميزان الموسيقي رقم علي هيئة كسر يكتب في : (منتصف القطع الموسيقية - بداية القطع الموسيقية - اخر القطع الموسيقية - خارج القطة الموسيقية)
11. من الحركات التي تؤدي علي الميزان الثلاثي : (المشي - الحجل - الفالس - الوثب)
12. الضروب والاوزان الشرقية : (سماعي ثقيل - مصمودي كبير - سماعي دارج - جميع ما سبق)
13. عند التوقيع علي الدف يتم تنفيذ الدوم في : (وسط الدف - حافة الدف - خارج الدف - جانب الدف)
14. من تصنيفات دالكروز : (المتابعة - سرعة الاستجابة - المحاكاة - جميع ما سبق)
15. ما الاسم الذي يطلق علي الايقاعات العربية : (النوتات - الضروب - الالحان - الموسيقي)

(10 درجة)

السؤال الثالث:

اذكر علاقة الايقاع الحركي بالانشطة الرياضية مع شرح اثنان منها بالتفصيل

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊



المستوى الثاني تخصص تعبير حركي (بنات)	الوقت: ساعتان
الدرجة الكلية: 40 درجة	نموذج 2
	التاريخ: 2026/6/ 8

امتحان مقرر الايقاع الحركي (بنات) - للعام الجامعي 2025 - 2026

(15 درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الاتية :

1. التوقيت الموسيقي هو التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني ()
2. ولد ايميل جاك دالكروز في المانيا ()
3. البسط يساوي عدد الوحدات في كل مازورة ()
4. المازورة هي حركة يكون بداخلها عدة نوارات ()
5. الميزان الموسيقي هو الوحدة الايقاعية ()
6. الميزان يكتب علي يمين المقطوعة الموسيقية ()
7. الانسان نفسه له ايقاعات مميزه مثل ضربات القلب والتنفس ()
8. الشق الزمني يطلق عليه اللحن ()
9. التصفيق ضمن تنظيم الايقاع ()
10. النوار تساوي 2 بلانش ()
11. الايقاع الحركي هو التتابع المنتظم للحركات ()
12. النغمات مثل الالوان قد تكون حاده او هادئة ()
13. الارتجال الموسيقي ضمن تصنيف تمرينات دالكروز ()
14. من انواع الالات الوترية بالنبر الهارب ()
15. البيانو يجمع بين لونين او اكثر من انواع الالات الموسيقية ()

(15 درجة)

السؤال الثاني:

1. ما هو العنصر الذي يعتمد عليه الرقص في التعبير الموسيقي : (اللحن - الايقاع - الكلمات - التوقيت)
2. من الحواس التي يعتمد عليها دالكروز : (السمع - البصر - اللمس - جميع ما سبق)
3. من اركان طريقة دالكروز : (الايقاع الحركي - التعبير الحركي - الارتجال - جميع ما سبق)
4. من الحركات التي تؤدي علي الميزان الثلاثي : (المشي - الحجل - الفالس - الوثب)
5. من تصنيفات دالكروز : (المتابعة - سرعة الاستجابة - المحاكاة - جميع ما سبق)
6. الضروب والاوزان الشرقية : (سماعي ثقيل - مصمودي كبير - سماعي دارج - جميع ما سبق)
7. اي مما يلي ليس من انواع الالات الموسيقية : (وترية - نفخية - الكترونية - ايقاعية)
8. الميزان الموسيقي رقم علي هيئة كسر يكتب في : (منتصف القطع الموسيقية - بداية القطع الموسيقية - اخر القطع الموسيقية - خارج القطعة الموسيقية)

باقي الاسئلة خلف الورقة

9. يعتبر ايميل جاك كروز مخترع علم : (التعبير الحركي - التعبير الموسيقي - السلم الموسيقي - الايقاع الحركي)
10. ما الاسم الذي يطلق علي الايقاعات العربية : (النوتات - الضروب - الالحن - الموسيقي)
11. ما هو الاصل اللغوي لكلمة RHUTHM : (اللاتينية - الفرنسية - العربية - اليونانية)
12. عند التوقيع علي الدف يتم تنفيذ الدوم في : (وسط الدف - حافة الدف - خارج الدف - جانب الدف)
13. من اهمية الايقاع الحركي : (يعمل علي تحديد اجزاء الحركة - التوازن - تطوير الاداء الفني - جميع سبق)
14. في اي عام انشئ دالكروز معهدة في المانيا : (1914 - 1910 - 1960 - 1900)
15. ما هو الشق الزمني في الموسيقي : (الايقاع - التوقيت - السولفيج - اللحن)

(10 درجة)

السؤال الثالث:

اذكر علاقة الايقاع الحركي بالانشطة الرياضية مع شرح اثنان منها بالتفصيل.

مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح 😊😊

التاريخ : 2026/6/6 م		جامعة طنطا
زمن الإمتحان : ساعتان		كلية علوم الرياضة
درجة الإمتحان : 40 درجة		قسم الإدارة والترويج الرياضي
المستوى : الثانى (بنين - بنات) لائحة الساعات المعتمدة		

**الإمتحان النظرى لمقرر إدارة المنافسات الرياضية (الفصل الدراسى الثانى)
(دور مايو) للعام الجامعى 2025 - 2026 م**

أجب عن الأسئلة التالية :

نموذج (أ)

السؤال الأول : (15 درجة) :

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

م	العبارة	√	x
1	المنافسات الرياضيه مجال جيد للتدريب على أساليب الإدارة والتنظيم .		
2	تنظيم المنافسات الرياضيه غالبا توظف لتحقيق أهداف إقتصادييه .		
3	الإعداد الجيد للمنافسات الرياضيه يزيد من حدوث الأخطاء التنظيميه .		
4	يختلف تنظيم وإداره البطولات الرياضيه باختلاف نوع وأهميه البطوله .		
5	تقويم الدوره من أهم الخطوات التى يجب إتباعها قبل بدء الدوره الرياضيه .		
6	من أهم السمات للبطولات الرياضيه وجود مواعيد وجداول زمنيه ثابتة .		
7	تقوم اللجنه العليا بوضع الميزانيه العامه للدوره الرياضيه .		
8	تستخدم التكنولوجيا الحديثه فى إداره البطولات الرياضيه .		
9	تنظيم جدول مباريات البطوله ضمن مهام لجنه الإعلام .		
10	البطولات الرياضيه لا تحقق عائد مادى للدول المنظمه لها .		
11	تسجيل نتائج المباريات من مهام وإختصاص المدربين .		
12	من مهام لجنه الأمن للدوره إستقبال الوفود المشاركه فى الدوره .		
13	طريقه خروج المغلوب تقلل عدد المباريات مقارنة بطريقه الدوري .		
14	نظام الدوري هو الأسرع دائما فى إنهاء البطوله .		
15	القرعه تستخدم لتحديد ترتيب الفرق المشاركه فى المنافسه الرياضيه .		

ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة)

السؤال الثاني : (15) درجة اختر الإجابة الصحيحة :

م	العبارة
1	من أنواع طرق إداره المنافسات الرياضيه أ- خروج المغلوب ب - الدوري ج - الدمج د - جميع ماسبق
2	إحتساب عدد مباريات طريقه خروج المغلوب يساوي أ- ن+1 ب - ن-1 ج - ن×2 د- ن÷2
3	من مهام اللجنة العليا للدوره أ- تعيين مدير الدور ب - حجز الفنادق ج - تنظيم جدول المباريات د- جميع ماسبق
4	تقوم لجنة الإستقبال أ- بإستقبال الوفود ب - توزيع كتيب الدور ج - إعداد بطاقات الدور د-جميع ماسبق
5	المسنول عن تطبيق قوانين اللعبه أثناء المباراه هو أ- المدرب ب - الإداري ج - الحكم د - الجمهور
6	من مهام لجنة الإعلام أ- نقل أخبار البطوله ب- وضع اللوائح ج- إصلاح الملاعب د- جميع ماسبق
7	لجنة التغذية تقوم بالإشراف على أ- التدريب ب- الميزانيه ج - الأدوات والملاعب د- الوجبات الغذائية
8	إعداد الميداليات والكنوس من إختصاص لجنة أ- الإستقبال ب- الجوائز ج - المسابقات والبرامج د- الإعلام
9	لجنة المراسم مسئوله عن تنظيم أ- مراسم الإفتتاح والختام ب -الإشراف الطبي ج - مراقبة اللاعبين د- جميع ماسبق
10	إعداد الميزانيه ومراقبه المصروفات من إختصاص أ- اللجنة الماليه ب - لجنة الجوائز ج - لجنة الإعلام د - لجنة التغذية
11	تقييم المباراه وإخراج النتائج من إختصاص لجنة أ- الحكام ب - التغذية ج - النقل والمواصلات د - الاقامه والإعاشه
12	دراسه كل الشكاوي التي تقدم عن سير المباريات من إختصاص لجنة أ- الجوائز ب - الطبيه ج - المسابقات والبرامج د - الطعون والإحتجاجات
13	من مهام لجنة الملاعب والأدوات أ- تحديد أوقات التدريب ب - تجهيز الملاعب ج - تنظيم أماكن وسائل الإعلام د -جميع ماسبق
14	وضع لائحته كل مسابقه وتنظيم جدول المباريات من مهام أ- لجنة الإعلام ب - اللجنة الماليه ج - لجنة المسابقات والبرامج د - اللجنة العلميه
15	إجراء الإسعافات الأوليه في الملعب من إختصاص أ- لجنة الإستقبال ب - اللجنة المنظمه ج - اللجنة الطبيه د - اللجنة الأمن

السؤال الثالث : (10 درجات) :

تعد المنافسات الرياضيه من مظاهر الحياه الرياضيه ومن أهم الوسائل التي تسهم في نشر الثقافه الرياضيه ويتطلب نجاحها إداره واعيه وتنظيم دقيق لتحقيق أهدافها بكفاءه في ضوء هذه الفقره أذكر مع الشرح مفهوم المنافسات الرياضيه موضحاً أهدافها وأهميه تنظيم وإداره المنافسات الرياضيه

أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

جامعة طنطا	التاريخ : 2026/6/6 م زمن الامتحان : ساعتان
كلية علوم الرياضة	درجة الامتحان : 40 درجة
قسم الإدارة والترويج الرياضي	المستوى : الثانى (بنين - بنات) لائحة الساعات المعتمدة



**الإمتحان النظرى لمقرر إدارة المنافسات الرياضية (الفصل الدراسى الثانى)
(دور مايو) للعام الجامعى 2025 - 2026 م**

نموذج (ب)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (15 درجة) :

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

م	العبارات	√	x
1	تقوم اللجنة العليا بوضع الميزانية العامة للدوره الرياضيه .		
2	تستخدم التكنولوجيا الحديثه فى إداره البطولات الرياضيه .		
3	تنظيم جدول مباريات البطوله ضمن مهام لجنه الاعلام .		
4	المنافسات الرياضيه مجال جيد للتدريب على أساليب الإدارة والتنظيم .		
5	تنظيم المنافسات الرياضيه غالبا توظف لتحقيق أهداف إقتصاديّه .		
6	الإعداد الجيد للمنافسات الرياضيه يزيد من حدوث الأخطاء التنظيميه .		
7	طريقه خروج المغلوب تقلل عدد المباريات مقارنة بطريقه الدوري .		
8	نظام الدوري هو الأسرع دائما فى إنهاء البطوله .		
9	الفرعه تستخدم لتحديد ترتيب الفرق المشاركه فى المنافسه الرياضيه .		
10	يختلف تنظيم وإداره البطولات الرياضيه باختلاف نوع وأهميه البطوله .		
11	تقويم الدوره من أهم الخطوات التى يجب إتباعها قبل بدء الدوره الرياضيه .		
12	من أهم السمات للبطولات الرياضيه وجود مواعيد وجدول زمنيه ثابتة .		
13	البطولات الرياضيه لا تحقق عائد مادي للدول المنظمه لها .		
14	تسجيل نتائج المباريات من مهام وإختصاص المدربين .		
15	من مهام لجنه الأمن للدوره إستقبال الوفود المشاركه فى الدوره .		

ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة

السؤال الثاني : (15) درجه اختر الإجابة الصحيحة :

م	العبارات
1	لجنة التغذية تقوم بالإشراف على أ- التدريب ب- الميزانية ج- الأدوات والملاعب د- الوجبات الغذائية
2	إعداد الميداليات والكنوس من اختصاص لجنة أ- الاستقبال ب- الجوائز ج- المسابقات والبرامج د- الإعلام
3	لجنة المراسم مسئولة عن تنظيم أ- مراسم الافتتاح والختام ب- الإشراف الطبي ج- مراقبة اللاعبين د- جميع ماسبق
4	من أنواع طرق إدارة المنافسات الرياضية أ- خروج المغلوب ب- الدوري ج- الدمج د - جميع ماسبق
5	إحتساب عدد مباريات طريقه خروج المغلوب يساوي أ- ن+1 ب - ن-1 ج - ن×2 د- ن÷2
6	من مهام اللجنة العليا للدوره أ- تعيين مدير الدوره ب - حجز الفنادق ج - تنظيم جدول المباريات د- جميع ماسبق
7	من مهام لجنة الملاعب والأدوات أ- تحديد أوقات التدريب ب - تجهيز الملاعب ج - تنظيم أماكن وسائل الإعلام د - جميع ماسبق
8	وضع لائحته كل مسابقة وتنظيم جدول المباريات من مهام أ- لجنة الإعلام ب - اللجنة المالية ج - لجنة المسابقات والبرامج د - اللجنة العلمية
9	إجراء الإسعافات الأولية في الملعب من اختصاص أ- لجنة الاستقبال ب - اللجنة المنظمه ج - اللجنة الطبيه د - اللجنة الأمن
10	تقوم لجنة الاستقبال أ- باستقبال الوفود ب - توزيع كتيب الدوره ج - إعداد بطاقات الدوره د- جميع ماسبق
11	المسئول عن تطبيق قوانين اللعبة أثناء المباراة هو أ- المدرب ب - الإداري ج - الحكم د - الجمهور
12	من مهام لجنة الاعلام أ- نقل أخبار البطولة ب- وضع اللوائح ج- إصلاح الملاعب د- جميع ماسبق
13	إعداد الميزانية ومراقبة المصروفات من اختصاص أ- اللجنة المالية ب - لجنة الجوائز ج - لجنة الاعلام د - لجنة التغذية
14	تقييم المباراة وإخراج النتائج من اختصاص لجنة أ- الحكام ب - التغذية ج - النقل والمواصلات د - الإقامة والإعاشه
15	دراسة كل الشكاوي التي تقدم عن سير المباريات من اختصاص لجنة أ- الجوائز ب - الطبيه ج - المسابقات والبرامج د - الطعون والإحتجاجات

السؤال الثالث : (10 درجات) :

تعد المنافسات الرياضيه من مظاهر الحياه الرياضيه ومن أهم الوسائل التي تسهم في نشر الثقافه الرياضيه ويتطلب نجاحها إداره وأعيه وتنظيم دقيق لتحقيق أهدافها بكفاءه في ضوء هذه الفقره أذكر مع الشرح مفهوم المنافسات الرياضيه موضحاً أهدافها وأهميه تنظيم وإداره المنافسات الرياضيه

أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

جامعة طنطا		التاريخ : 2026/6/6 م
كلية علوم الرياضة		زمن الامتحان : ساعتان
قسم الإدارة والترويج الرياضي		درجة الامتحان : 40 درجة
		المستوى : الثانى (بنين - بنات) لائحة الساعات المعتمدة

**الإمتحان النظرى لمقرر إدارة المنافسات الرياضية (الفصل الدراسى الثانى)
(دور مايو) للعام الجامعى 2025 - 2026 م**

نموذج (ج)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (15 درجة) :

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

م	العبارة	√	x
1	يختلف تنظيم وإداره البطولات الرياضيه باختلاف نوع وأهميه البطوله .		
2	تقويم الدوره من أهم الخطوات التى يجب إتباعها قبل بدء الدوره الرياضيه .		
3	من أهم السمات للبطولات الرياضيه وجود مواعيد وجداول زمنيه ثابتة .		
4	طريقه خروج المغلوب تقلل عدد المباريات مقارنة بطريقه الدوري .		
5	نظام الدوري هو الأسرع دائما فى إنهاء البطوله .		
6	القرعه تستخدم لتحديد ترتيب الفرق المشاركه فى المنافسه الرياضيه .		
7	البطولات الرياضيه لا تحقق عائد مادى للدول المنظمه لها .		
8	تسجيل نتائج المباريات من مهام وإختصاص المدربين .		
9	من مهام لجنة الأمن للدوره إستقبال الوفود المشاركه فى الدوره .		
10	تقوم اللجنة العليا بوضع الميزانيه العامه للدوره الرياضيه .		
11	تستخدم التكنولوجيا الحديثه فى إداره البطولات الرياضيه .		
12	تنظيم جدول مباريات البطوله ضمن مهام لجنة الإعلام .		
13	المنافسات الرياضيه مجال جيد للتدريب على أساليب الإدارة والتنظيم .		
14	تنظيم المنافسات الرياضيه غالبا توظف لتحقيق أهداف إقتصاديه .		
15	الإعداد الجيد للمنافسات الرياضيه يزيد من حدوث الأخطاء التنظيميه .		

ملحوظة (أكمل الأسئلة خلف الورقة

السؤال الثاني : (15) درجة أختَر الإجابة الصحيحة :

م	العبارة
1	تقوم لجنة الاستقبال أ- باستقبال الوفود ب- توزيع كتيب الدورة ج- إعداد بطاقات الدورة د- جميع ماسبق
2	المسئول عن تطبيق قوانين اللعبة أثناء المباراة هو أ- المدرب ب- الإداري ج- الحكم د- الجمهور
3	من مهام لجنة الإعلام أ- نقل أخبار البطولة ب- وضع اللوائح ج- إصلاح الملاعب د- جميع ماسبق
4	من مهام لجنة الملاعب والأدوات أ- تحديد أوقات التدريب ب- تجهيز الملاعب ج- تنظيم أماكن وسائل الإعلام د- جميع ماسبق
5	وضع لائحة كل مسابقة وتنظيم جدول المباريات من مهام أ- لجنة الإعلام ب- اللجنة المالية ج- لجنة المسابقات والبرامج د - اللجنة العلمية
6	إجراء الإسعافات الأولية في الملعب من اختصاص أ- لجنة الاستقبال ب- اللجنة المنظمة ج- اللجنة الطبية د - اللجنة الأمن
7	إعداد الميزانية ومراقبه المصروفات من اختصاص أ- اللجنة المالية ب- لجنة الجوائز ج- لجنة الإعلام د - لجنة التغذية
8	تقييم المباراة وإخراج النتائج من اختصاص لجنة أ- الحكام ب- التغذية ج- النقل والمواصلات د - الإقامة والإعاشة
9	دراسة كل الشكاوي التي تقدم عن سير المباريات من اختصاص لجنة أ- الجوائز ب- الطبية ج- المسابقات والبرامج د - الطعون والإحتجاجات
10	لجنة التغذية تقوم بالإشراف على أ- التدريب ب- الميزانية ج- الأدوات والملاعب د- الوجبات الغذائية
11	إعداد الميداليات والكنوس من اختصاص لجنة أ- الاستقبال ب- الجوائز ج- المسابقات والبرامج د- الإعلام
12	لجنة المراسم مسئولة عن تنظيم أ- مراسم الافتتاح والختام ب- الإشراف الطبي ج- مراقبة اللاعبين د- جميع ماسبق
13	من أنواع طرق إدارة المنافسات الرياضية أ- خروج المغلوب ب- الدوري ج- الدمج د - جميع ماسبق
14	إحتساب عدد مباريات طريقه خروج المغلوب يساوي أ- ن+1 ب - ن-1 ج - ن×2 د- ن÷2
15	من مهام اللجنة العليا للدوره أ- تعيين مدير الدور ب - حجز الفنادق ج - تنظيم جدول المباريات د- جميع ماسبق

السؤال الثالث : (10 درجات) :

تُعد المنافسات الرياضية من مظاهر الحياة الرياضية ومن أهم الوسائل التي تسهم في نشر الثقافة الرياضية ويتطلب نجاحها إدارة واعية وتنظيم دقيق لتحقيق أهدافها بكفاءة في ضوء هذه الفقرة أذكر مع الشرح مفهوم المنافسات الرياضية موضحاً أهدافها وأهميه تنظيم وإداره المنافسات الرياضية

أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

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

نموذج (أ)

امتحان مادة القياس والتقويم فى المجال الرياضى (الفصل الدراسى الثانى)

للعام الجامعى ٢٠٢٥م - ٢٠٢٦م

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

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة (٣٠ درجة)

م	السؤال
١	حاول أن يطبق المنطق الرياضى على العمليات العقلية المعرفية : أ- فخر ب- جالتون ج- هريارت
٢	هو عملية وصف المعلومات وصفاً كمياً : أ- التقويم ب- القياس ج- الإختبار
٣	هو الحكم على الأشياء لإظهار المحاسن والعيوب : أ- التقويم ب- المعيار ج- التقويم
٤	يساعد على إحداث نوع من التغذية الرجعية : أ- الأهمية التربوية للتقويم ب- أغراض القياس ج- أهداف التقويم
٥	تحديد مدى نمو الطلاب فى جميع النواحي العقلية والبدنية والنفسية : أ- خصائص التقويم ب- أهداف التقويم ج- أساليب التقويم
٦	التقويم عملية تتميز بالتخطيط : أ- وسائل التقويم ب- خصائص التقويم ج- خطوات التقويم
٧	عدم تأثر نتائج الإختبار كلما أمكن ذلك بالعوامل الشخصية للمصحح : أ- الصدق ب- الثبات ج- الموضوعية
٨	التعديل وفق نتائج التقويم : أ- خطوات التقويم ب- وظائف التقويم ج- أغراض التقويم
٩	من وظائف التقويم : أ- الدافعية ب- الملاحظة ج- دراسة الحالة
١٠	القيمة التشخيصية من : أ- خصائص البرنامج التقويمى ب- خطوات البرنامج التقويمى ج- سمات البرنامج التقويمى
١١	هى تلك الأخطاء التى لا تخضع لأية علاقات قانونية معروفة : أ- الأخطاء الرتيبة ب- الأخطاء العشوائية ج- الأخطاء الذاتية
١٢	من كيفية تلاشى أو تقليل بعض أخطاء القياس : أ- التجهيز الجيد لأدوات القياس ب- انفجار المعرفة ج- أ و ب معاً
١٣	أن تكون قابلة للتنفيذ فى ضوء الإمكانيات المتاحة : أ- تحديد وسائل القياس ب- تطبيق وسائل القياس ج- تحديد الأهداف والأغراض
١٤	هو عملية تقويم تسير على نحو مواز مع عمليات المنهاج : أ- التقويم التمهيدى ب- التقويم التكوينى ج- التقويم التجميعى
١٥	يقصد بها الإهتمام بجميع أوجه عناصر موضوع التقويم : أ- الإستمرارية ب- الشمولية ج- الديمقراطية

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : ضع علامة v أو x أمام العبارات الآتية

م	العبارة	v	x
١	كبتيليه هو أول من ابتكر طريقة الارتباط واستخدام الدرجات المعيارية والوسيط وطرق الترتيب .		
٢	السير فرانسيس جالتون كان رائد حركة الاختبارات النفسية وهو الذى سعى لقياس الأفراد .		
٣	يستخدم التقويم للتعبير عن الخصائص المختلفة للظواهر والأشياء وسمات الإنسان تعبيراً كمياً .		
٤	يستخدم القياس عادة معلومات وبيانات ذات طبيعة كمية وكيفية معاً .		
٥	الموضوعية هي إعطاء الوسيلة نفس النتائج عند تكرار استخدامها بعد فترة زمنية معقولة .		
٦	المعيار هو أساس الحكم على موضوع التقويم داخل البيانات المجمعة للظاهرة موضوع القياس .		
٧	من متطلبات المعايير أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي .		
٨	من أهم خصائص التقويم التتبعي أن الحكم يصدر على المتعلم والمعلم والمنهاج فى ضوء فاعلية التعليم .		
٩	التقويم الموضوعى هو الذى يستخدم المعايير أو المستويات أو المحكات لكى تكون الأحكام موضوعية .		
١٠	المقصود بتحديد القدرة هو مقدار التقدم الذى وصل إليه الأفراد بعد ممارسة البرنامج .		
١١	التقويم الإعتبارى يكون فى ضوء خبرات وآراء وإتجاهات القائمين بالقياس .		
١٢	الثبات هو الوسيلة الصادقة التى تقيس بالفعل الشئ الذى وضعت لقياسه .		
١٣	من خصائص التقويم تحليل البيانات وإستخلاص النتائج .		
١٤	من أسس التقويم أنه يأخذ مركزاً مناسباً فى قلب المنهاج ووضع خطة دقيقة له .		
١٥	الأخطاء المتوالية هي الأخطاء التى يتغير مقدارها وإشارتها دورياً .		
١٦	الغلطات هي تلك الأخطاء التى تؤدى إلى تشويه واضح لنتائج القياس .		
١٧	تتضمن الموضوعية إتجاهين أساسيين هما ثبات المصحح وثبات المفهوم نفسه .		
١٨	الدور الختامى للتقويم يهدف إلى الكشف عن جوانب القوة والضعف فى المناهج أثناء إعدادها .		
١٩	من الخصائص التعليمية للبرنامج التقويمى الحصول على المعلومات اللازمة لكتابة التقارير لمن يهمه الأمر .		
٢٠	يقتصر التقويم على الحكم الكلى على الظاهرة أما القياس فيعنى الحكم التحليلى .		

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :

" للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضى فهو يكشف له مدى التقدم الذى حققه فى الأداء وكذلك نواحي الضعف والقوة " فى ضوء ما سبق أذكر ما يلى :

أ- وظائف التقويم ؟

ب- وسائل التقويم ؟

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،

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

نموذج (ب)

امتحان مادة القياس والتقويم فى المجال الرياضى (الفصل الدراسى الثانى)

للعام الجامعى ٢٠٢٥م - ٢٠٢٦م

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

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة (٣٠ درجة)

م.	السؤال
١	من وظائف التقويم : أ- الدافعية ب- الملاحظة ج- دراسة الحالة
٢	هو عملية تقويم تسيىز على نحو مواز مع عمليات المنهاج : أ- التقويم التمهيدى ب- التقويم التكوينى ج- التقويم التجميعى
٣	عدم تأثر نتائج الإختبار كلما أمكن ذلك بالعوامل الشخصية للمصحح : أ- الصدق ب- الثبات ج- الموضوعية
٤	من كيفية تلاشى أو تقليل بعض أخطاء القياس : أ- التجهيز الجيد لأدوات القياس ب- إنفجار المعرفة ج- أ & ب معاً
٥	هى تلك الأخطاء التى لا تخضع لأية علاقات قانونية معروفة : أ- الأخطاء الرتبىة ب- الأخطاء العشوائية ج- الأخطاء الذاتية
٦	هو عملية وصف المعلومات وصفاً كمياً : أ- التقويم ب- القياس ج- الإختبار
٧	أن تكون قابلة للتنفيذ فى ضوء الإمكانيات المتاحة : أ- تحديد وسائل القياس ب- تطبيق وسائل القياس ج- تحديد الأهداف والأغراض
٨	يقصد بها الإهتمام بجميع أوجه عناصر موضوع التقويم : أ- الإستمرارية ب- الشمولية ج- الديمقراطية
٩	هو الحكم على الأشياء لإظهار المحاسن والعيوب : أ- التقويم ب- المعيار ج- التقويم
١٠	التقويم عملية تتميز بالتخطيط : أ- وسائل التقويم ب- خصائص التقويم ج- خطوات التقويم
١١	التعديل وفق نتائج التقويم : أ- خطوات التقويم ب- وظائف التقويم ج- أغراض التقويم
١٢	حاول أن يطبق المنطق الرياضى على العمليات العقلية المعرفية : أ- فخر ب- جالتون ج- هريارت
١٣	يساعد على إحداث نوع من التغذية الرجعية : أ- الأهمية التربوية للتقويم ب- أغراض القياس ج- أهداف التقويم
١٤	القيمة التشخيصية من : أ- خصائص البرنامج التقويمى ب- خطوات البرنامج التقويمى ج- سمات البرنامج التقويمى
١٥	تحديد مدى نمو الطلاب فى جميع النواحي العقلية والبدنية والنفسية : أ- خصائص التقويم ب- أهداف التقويم ج- أساليب التقويم

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

م	العبارة	v	x
١	التقويم الإعتباري يكون في ضوء خبرات وآراء وإتجاهات القائمين بالقياس .		
٢	الأخطاء المتوالية هي الأخطاء التي يتغير مقدارها وأشارتها دورياً .		
٣	يقتصر التقويم على الحكم الكلى على الظاهرة أما القياس فيعنى الحكم التحليلي .		
٤	الدور الختامي للتقويم يهدف إلى الكشف عن جوانب القوة والضعف في المناهج أثناء إعدادها .		
٥	المقصود بتحديد القدرة هو مقدار التقدم الذي وصل إليه الأفراد بعد ممارسة البرنامج .		
٦	من خصائص التقويم تحليل البيانات واستخلاص النتائج .		
٧	الغلطات هي تلك الأخطاء التي تؤدي إلى تشويه واضح لنتائج القياس .		
٨	من الخصائص التعليمية للبرنامج التقويمي الحصول على المعلومات اللازمة لكتابة التقارير لمن يهمه الأمر .		
٩	من أسس التقويم أنه يأخذ مركزاً مناسباً في قلب المنهاج ووضع خطة دقيقة له .		
١٠	كبتليبه هو أول من ابتكر طريقة الإرتباط واستخدام الدرجات المعيارية والوسيط وطرق الترتيب .		
١١	يستخدم القياس عادة معلومات وبيانات ذات طبيعة كمية وكيفية معاً .		
١٢	تتضمن الموضوعية إتجاهين أساسيين هما ثبات المصحح وثبات المفهوم نفسه .		
١٣	التقويم الموضوعي هو الذي يستخدم المعايير أو المستويات أو المحكات لكي تكون الأحكام موضوعية .		
١٤	الموضوعية هي إعطاء الوسيلة نفس النتائج عند تكرار إستخدامها بعد فترة زمنية معقولة .		
١٥	السير فرانسيس جالتون كان رائد حركة الاختبارات النفسية وهو الذي سعى لقياس الأفراد .		
١٦	يستخدم التقويم للتعبير عن الخصائص المختلفة للظواهر والأشياء ولسمات الإنسان تعبيراً كمياً .		
١٧	المعيار هو أساس الحكم على موضوع التقويم داخل البيانات المجمعة للظاهرة موضوع القياس .		
١٨	من متطلبات المعايير أن تكون عينة التفتين ممثلة للمجتمع الأصلي .		
١٩	الثبات هو الوسيلة الصادقة التي تقيس بالفعل الشيء الذي وضعت لقياسه .		
٢٠	من أهم خصائص التقويم التتبعي أن الحكم يصدر على المتعلم والمعلم والمنهاج في ضوء فاعلية التعليم .		

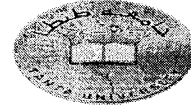
السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

" للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضي فهو يكشف له مدى التقدم الذي حققه في الأداء وكذلك نواحي الضعف والقوة " في ضوء ما سبق أذكر ما يلي :

أ- وظائف التقويم ؟

ب- وسائل التقويم ؟

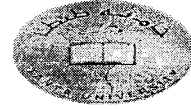
مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،،



إمتحان مقرر الإصابات والإسعافات الأولية "الرمز الكودي: 05-11-02224"
للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول (20 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "يحل بورقة اليايل شيت" "الأسئلة على وجهي الورقة"

1-	من موانع استخدام التبريد:	(أ) مرضى الاضطرابات القلبية	(ب) حالات التمزق العضلي	(ج) حالات ارتفاع درجة الحرارة	(د) أ&ب معاً
2-	الاصابة هي تلف أو إعاقة سواء كان مصاحب أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي مؤثر كحمل التدريب الزائد ويعتبر هذا المؤثر:	(أ) مؤثر ميكانيكي	(ب) مؤثر فني	(ج) مؤثر كيميائي	(د) جميع ما سبق
3-	الاختناق هو حالة طارئة تحدث عندما يصبح المجرى الهوائي مسدوداً جزئياً أو كلياً وقد يكون بسبب:	(أ) السعال	(ب) استنشاق السوائل مثل القيء	(ج) الانسداد الميكانيكي	(د) ب&ج معاً
4-	من مسببات اصابة بلع اللسان: ...	(أ) ارتجاج المخ	(ب) قصور في الدورة الدموية	(ج) انخفاض سكر الدم	(د) كل ما سبق
5-	لإسعاف الكدمات العضلية: ...	(أ) كمادات الثلج لمدة 10-15 ق	(ب) الربط برباط ضاغط لتقليل نسبة الورم	(ج) قاعدة PRICE	(د) كل ما سبق
6-	من أنواع الكسور:	(أ) الكسور المرضية	(ب) الكسور الاجهادية	(ج) الكسور الاصابية	(د) كل ما سبق
7-	من الاسس الوقائية من الإصابات:	(أ) اختيار الملابس والأحذية المناسبة لنوع الرياضة	(ب) مراعاة الحالة النفسية	(ج) حظر المنشطات الصناعية	(د) كل ما سبق
8-	من مسببات الاغماء ...	(أ) الانفعالات العاطفية	(ب) ارتفاع او انخفاض سكر الدم	(ج) الوقوف في أماكن مزدحمة أو سيئة التهوية	(د) كل ما سبق
9-	من أعراض الكسور ...	(أ) الألم الشديد	(ب) ارتجاج العضلات	(ج) انخفاض سكر الدم	(د) كل ما سبق
10-	تستخدم قاعدة هايمليك بضربات البطن لإسعاف:	(أ) حالات الاختناق لدى البالغين	(ب) حالات الاختناق لدى الحوامل	(ج) حالات بلع اللسان	(د) أ&ب معاً
11-	تستخدم الكمادات الساخنة في اسعاف وتأهيل: ...	(أ) التمزق العضلي بعد المرحلة الحادة	(ب) التقلص العضلي	(ج) كدمات الاعصاب البسيطة	(د) جميع ما سبق
12-	من الشروط الواجب توافرها في المسعف: ...	(أ) التهور وسرعة القرارات لإنقاذ المصابين	(ب) الإلمام بمبادئ الإسعاف الأولي	(ج) طول القامة	(د) الإشراف في عملية الإسعاف خاصة بالأعداد الكبيرة
13-	لإسعاف التقلص العضلي:	(أ) وضعية مريحة ثم التشجيع علي اطالة العضلة المتقلصة	(ب) التدليك المسحي بالدهانات المدفئة	(ج) تناول مشروبات غنية بالبوتاسيوم	(د) كل ما سبق
14-	(الراحة REST) من ضمن اجراءات الاسعاف الأولي، وتستخدم الراحة السلبية في اسعاف ...	(أ) الرضوض	(ب) الكسور	(ج) السحجات	(د) كل ما سبق
15-	تحدث اصابة الارتجاج من اللعب العنيف أو ارتطام الرأس بالأرض بعنف، ومن أعراضها: ...	(أ) فقدان وقتي للذاكرة	(ب) الدوار والغثيان	(ج) ضبابية الرؤية	(د) كل ما سبق



16-	العناية الفورية والطارئة التي يتلقاها ضحايا الحوادث والأمراض الفجائية واللاعبين في المنافسات الرياضية: ...	(أ) التأهيل البدني	(ب) التدريب البدني	(ج) الإسعاف الأولي	(د) العمليات الجراحية
17-	من التدابير المتبعة في حالات الإغماء:	(أ) فك الملابس الضيقة	(ب) مشروب غني بالأملاح والسكر	(ج) وضعية الافاقة	(د) أ & ج معاً
18-	من الإجراءات الوقائية (عند شعور المصاب بقرب الإغماء):	(أ) الاستلقاء على الظهر والمساعدة في تدفق الدم للدماغ	(ب) ميل الرأس للأمام مع الضغط على الأنف بإصبعين	(ج) ميل الرأس للخلف ورفع الذقن، دفع الفك السفلي	(د) كل ماسبق
19-	من أهداف الإسعاف الأولي:	(أ) الحمامات التصادمية	(ب) الانعاش القلبي الرئوي	(ج) الراحة الايجابية أو السلبية	(د) المحافظة على حياة المصاب
20-	لتحقيق أهداف الإسعاف الأولي لابد من اتباع بعض القواعد مثل: ...	(أ) إيقاف النزيف إن وجد	(ب) حماية الجروح من التلوث	(ج) القدرة على إتخاذ القرار	(د) أ & ب

السؤال الثاني (10 درجات) ضع علامة √ أو x أمام العبارات التالية "يحل بورقة البابل شيث":

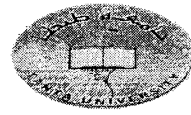
- 1- الحالات العصبية أو العضلية التي تؤثر على القدرة على البلع والمضغ قد تؤدي إلى الاختناق.
- 2- ظاهرة فالسالفا Valsalva Maneuver: تحدث نتيجة حبس النفس مع بذل مجهود ، مما يزيد الضغط داخل الصدر ويقلل تدفق الدم.
- 3- يحصل الرعاف غالباً فجأة ودون سابق إنذار وأحياناً أثناء النوم، ويتم الإسعاف بميل الرأس للخلف والضغط على الأنف.
- 4- الانتقال المفاجئ من الاستلقاء أو الجلوس إلى الوقوف قد يؤدي إلى الإغماء بسبب نقص التروية الدموية.
- 5 - علامات الرعب وصدور أصوات صفير عالي النبرة عند محاولة التنفس من علامات الإصابة بارتجاج المخ.
- 6 - الارتجاج هو إصابة جسيمة في الدماغ لها تأثيرات مؤقتة تشمل: الصداع ومشاكل في التركيز والذاكرة والتوازن والتنسيق.
- 7 - يحدث الورم والألم والأحمرار في مرحلة إعادة الالتئام.
- 8 - الحمامات الباردة والساخنة تكون خلالها درجة حرارة الماء الساخن 75-90°م، ودرجة حرارة الماء البارد 10-15°م.
- 9 - من المضاعفات الخطيرة للكسور: الجلطات الدموية والدهنية.
- 10- لإسعاف حالة بلع اللسان: يتم إمالة الرأس للخلف ثم دفع الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب.

السؤال الثالث (10 درجات) "يحل بورقة الاجابة":

اشرح بالتفصيل عملية الانعاش القلبي الرئوي مع ايضاح قاعدة تقييم وفحص المصاب.



أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



إمتحان مقرر الإصابات والإسعافات الأولية "الرمز الكودي: 05-11-02224"
للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول (20 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. **"يحل بورقة اليايل شيت"** **"الأسئلة على وجهي الورقة"**

1-	لاسعاف الكدمات العضلية: ...	(أ) كمادات الثلج فقط لمدة 10-15 ق	(ب) الربط فقط برباط ضاغط لتقليل نسبة الورم	(ج) قاعدة PRICE	(د) كل ماسبق
2-	من مسببات الاغماء ...	(أ) الانفعالات العاطفية	(ب) ارتفاع او انخفاض سكر الدم	(ج) الوقوف في أماكن مزدحمة أو سيئة التهوية	(د) كل ماسبق
3-	تستخدم قاعدة هايمليك بضربات البطن لاسعاف:	(أ) حالات الاختناق لدى البالغين	(ب) حالات الاختناق لدى الحوامل	(ج) حالات بلع اللسان	(د) أ&ب معاً
4-	من الشروط الواجب توافرها في المسعف: ...	(أ) التهور وسرعة القرارات لإنقاذ المصابين	(ب) الإلمام بمبادئ الإسعاف الأولي	(ج) طول القامة	(د) الإصراف في عملية الإسعاف خاصة بالأعداد الكبيرة
5-	(الراحة REST) من ضمن اجراءات الاسعاف الأولي، وتستخدم الراحة السلبية في اسعاف ...	(أ) الرضوض	(ب) الكسور	(ج) السحجات	(د) كل ماسبق
6-	تحدث إصابة الإرتجاج من اللعب العنيف أو ارتطام الرأس بالأرض بعنف، ومن أعراضها: ...	(أ) فقدان وقتي للذاكرة	(ب) الدوار والغثيان	(ج) ضبابية الرؤية	(د) كل ماسبق
7-	من الإجراءات الوقائية (عند شعور المصاب بقرب الإغماء):	(أ) الاستلقاء على الظهر والمساعدة في تدفق الدم للدماغ	(ب) ميل الرأس للأمام مع الضغط على الأنف بإصبعين	(ج) ميل الرأس للخلف ورفع الذقن، دفع الفك السفلي	(د) كل ماسبق
8-	الاختناق هو حالة طارئة تحدث عندما يصبح المجرى الهوائي مسدوداً جزئياً أو كلياً وقد يكون بسبب: ...	(أ) السعال	(ب) استنشاق السوائل مثل القيء	(ج) الانسداد الميكانيكي	(د) ب&ج معاً
9-	لتحقيق أهداف الاسعاف الأولي لابد من اتباع بعض القواعد مثل: ...	(أ) إيقاف النزيف إن وجد	(ب) حماية الجروح من التلوث	(ج) القدرة على إتخاذ القرار	(د) أ&ب
10-	لاسعاف التقلص العضلي:	(أ) وضعية مريحه ثم التشجيع علي اطالة العضلة المتقلصه	(ب) التدليك المسحي بالدهانات المدفئة	(ج) تناول مشروبات غنية بالبوتاسيوم	(د) كل ماسبق
11-	من الاسس الوقائية من الإصابات: ...	(أ) اختيار الملابس والأحذية المناسبة لنوع الرياضة	(ب) مراعاة الحالة النفسية	(ج) حظر المنشطات الصناعية	(د) كل ماسبق
12-	من موانع استخدام التبريد:	(أ) مرضى الاضطرابات القلبية	(ب) حالات التمزق العضلي	(ج) حالات ارتفاع درجة الحرارة	(د) أ&ب معاً
13-	العناية الفورية والطارئة التي يتلقاها ضحايا الحوادث والأمراض الفجائية واللاعبيين في المنافسات الرياضية: ...	(أ) التأهيل البدني	(ب) التدريب البدني	(ج) الاسعاف الاولي	(د) العمليات الجراحية
14-	من اهداف الاسعاف الاولي: ...	(أ) الحمامات التصادمية	(ب) الانعاش القلبي الرئوي	(ج) الراحة الايجابية أو السلبية	(د) المحافظة على حياة المصاب
15-	من التدابير المتبعة في حالات الاغماء:	(أ) فك الملابس الضيقة	(ب) مشروب غني بالاملاح والسكر	(ج) وضعية الافاقة	(د) أ&ج معاً



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم علوم الصحة الرياضية



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/5/20

المستوى: الثاني ساعات معتمدة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: 40 درجة

16-	من أنواع الكسور:	(أ) الكسور المرضية	(ب) الكسور الاجهادية	(ج) الكسور الاصابية	(د) كل ما سبق
17-	من مسببات اصابة بلع اللسان: ...	(أ) ارتجاج المخ	(ب) قصور في الدورة الدموية	(ج) انخفاض سكر الدم	(د) كل ما سبق
18-	تستخدم الكمادات الساخنة في اسعاف وتأهيل: ...	(أ) التمزق العضلي بعد المرحلة الحادة	(ب) التقلص العضلي	(ج) كدمات الاعصاب البسيطة	(د) جميع ما سبق
19-	من أعراض الكسور ...	(أ) الألم الشديد	(ب) ارتجاج العضلات	(ج) انخفاض سكر الدم	(د) كل ما سبق
20-	الاصابة هي تلف أو إعاقة سواء كان مصاحب أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأى مؤثر <u>كحمل التدريب الزائد</u> ويعتبر هذا المؤثر:	(أ) مؤثر ميكانيكي	(ب) مؤثر فني	(ج) مؤثر كيميائي	(د) جميع ما سبق

السؤال الثاني (10 درجات) ضع علامة √ أو x أمام العبارات التالية "يحل بورقة البابل شيت":

- 1 - علامات الرعب وصدور أصوات صفير عالي النبرة عند محاولة التنفس من علامات الإصابة بارتجاج المخ.
- 2 - الارتجاج هو إصابة جسدية في الدماغ لها تأثيرات مؤقتة تشمل: الصداع ومشاكل في التركيز والذاكرة والتوازن والتنسيق.
- 3 - يحدث الورم والألم والأحمرار في مرحلة إعادة الإلتئام.
- 4 - يحصل الرعاف غالباً فجأة ودون سابق إنذار وأحياناً أثناء النوم، ويتم الاسعاف بميل الرأس للخلف والضغط على الانف.
- 5 - الانتقال المفاجئ من الاستلقاء أو الجلوس إلى الوقوف قد يؤدي الى الاغماء بسبب نقص التروية الدموية.
- 6 - الحمامات الباردة والساخنة تكون خلالها درجة حرارة الماء الساخن 75-90°م، ودرجة حرارة الماء البارد 10-15°م.
- 7 - الحالات العصبية أو العضلية التي تؤثر على القدرة على البلع والمضغ قد تؤدي الى الاختناق.
- 8 - ظاهرة فالسالف Valsalva Maneuver: تحدث نتيجة حبس النفس مع بذل مجهود ، مما يزيد الضغط داخل الصدر ويقلل تدفق الدم.
- 9 - لإسعاف حالة بلع اللسان: يتم إمالة الرأس للخلف ثم دفع الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب.
- 10 - من المضاعفات الخطيرة للكسور: الجلطات الدموية والدهنية.

السؤال الثالث (10 درجات) "يحل بورقة الإجابة":

اشرح بالتفصيل عملية الانعاش القلبي الرئوي مع ايضاح قاعدة تقييم وفحص المصاب.



أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

الزمن ساعتين الدرجة 70 نموذج (أ)	امتحان مادة الميكانيكا الحيوية المستوي الثاني بنين - بنات دور مايو للعام الجامعي 2026/2025	جامعة طنطا كلية علوم الرياضة قسم التدريب وعلوم الحركة
--	--	---

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس

الدرجة (22.5)

- 1- علم الحركة الميكانيكي هو فرع علم الحركة الذي يهتم بدراسة العوامل الميكانيكية التي تؤثر فيعلى الإنسان
(أ- السلوك الحركي ب - النواحي الفسيولوجية ج - النواحي النفسية)
- 2- التغير المستمر في الوضع - (أ - الحركة ب- السرعة ج-العجلة)
- 3- قانون الجاذبية هو مثال على قانون الحركة الذي يدرس معلومات عن الجسم ويسمى.....
(أ - الميكانيكا ب -الميكانيكا الحيوية ج - الحركة)
- 4- تعتبر الميكانيكا فرعاً من فروع الفيزياء المعنية بدراسة الديناميكا والاستاتيكا، فتخضع الأجسام التي في حالة سكون أو حركة وفقاً لبعض القوانين الأساسية الطبيعية هذه القوانين تحكم الأجسام التي.....
(أ- في حالة الحركة ب- في حالة السكون ج- كل من أ و ب)
- 5- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار لمسافة 100 متر فهي تعتبر مثلاً على الحركة
(أ - الخطية ب -المتردة ج- الزاوية)
- 6- تعتبر نقطة الحوض محوراً تدور حوله حركة الرجل التي ينتج عنها نوع خاص من الحركات المنحنية تسمى الحركة.....
(أ - الزاوية ب -الدائرية ج - أ و ب معاً د - جميع ما سبق غير صحيح)
- 7- يعتبر كل مفصل من مفاصل الجسم الإنساني محوراً للدوران تدور حوله أطراف الجسم وينتج حركة
(أ - زاوية ب - دائرية ج -دورانية د - جميع ما سبق)
- 8- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها أي جسم.....
(أ - المستوى ب - المحور ج - أ و ب معاً د - كل ما سبق)
- 9- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
(أ - خطية ب - زاوية ج - كل من أ و ب د - لا أ ولا ب)
- 10- إذا أهملت مقاومة الهواء، فإن معظم الأشياء المقذوفة في الهواء تتبع مسار.....
(أ - الحركة الزاوية ب - الحركة الدورانية ج - القطع المكافئ)
- 11- ماهي الأنواع الأساسية للحركة المنحنية
(أ - الزاوية والدائرية ب - الخطية ج - الزاوية والقطع المكافئ د - كل ما سبق)
- 12- علم يصف الحركة وصفاً مجرداً دون التعرض للقوى المسببة لها.....
(أ) الكينماتيكا (ب) الكيناتيكا (ج) الديناميكا (د) الاستاتيكا
- 13- هو العلم الذي يبحث في الحركة ودراسة مقاومتها التي أحدثتها القوة غير المتوازنة.....
(أ) الكينماتيكا (ب) الكيناتيكا (ج) الديناميكا (د) الاستاتيكا

- 14- دراسة العوامل الميكانيكية المؤثرة في الجسم الانساني في حالة السكون او الحركه
 (أ- الميكانيكا ب- الميكانيكا الحيوية ج- الميكانيكا لحيويه في المجال الرياضي د- كل ماسبق)
 15- تقع الرضفة علي الجهة من الركبة (أ- الامامية ب- الخلفية ج- الجانبية)

ثانيًا: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية

الدرجة (22.5)

1. الجمجمة تتكون من ثلاثة أجزاء: جزء علوي وهو صندوق الدماغ، وجزء أمامي سفلي يكون الهيكل العظمي للوجه، وجزء خلفي. ()
2. لوح الكتف هو أحد العظام الطويلة، وله طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويتم فصل الطرف العلوي منه مع الحفرة العنابية لتكوين مفصل الكتف. ()
3. الزند عظم طويل له طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويقع على الجهة الوحشية لعظام الذراع. ()
4. يتكون العمود الفقري من 42 فقرة متحركة بالإضافة إلى عظام العجز والعصعص. ()
5. المستوى الأمامي هو مستوى يقسم الجسم إلى نصفين: جزء علوي وجزء سفلي. ()
6. الوضع الإنسي يعني أن يكون أبعد عن الخط المتوسط للجسم. ()
7. هناك أربع كميات ميكانيكية أساسية في الفيزياء. ()
8. وصف حركة جسم من حيث الكميات التي يمكن قياسها يشمل الكتلة والمسافة والزمن. ()
9. كرة السلة مثال على جسم له كتلة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
10. الوزن هو تقدير كمية المادة في الجسم. ()
11. القوة هي المؤثر أو المغير للحركة. ()
12. المادة هي مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
13. الكميات الأساسية لا يتم تعريفها من خلال كميات أخرى مشتقة. ()
14. التحليل الكيفي هو التعرف على درجة التميز أو التقييم للشيء. ()
15. علم الكينماتيكا يصف الحركة دون اعتبار للقوة المسببة لها. ()

الدرجة (25)

ثالثًا: سؤال مقالي

س1: عرّف المفصل، ثم اذكر الأنواع الثلاثة الأساسية للمفاصل في جسم الإنسان مع نكر المفاصل، ثم اشرح المفاصل طليقة الحركة الستة.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/محمد بريقع
 أ.م.د/ محمد الشرقاوي

الزمن ساعتين الدرجة 70 نموذج (ب)	امتحان مادة الميكانيكا الحيوية المستوي الثاني بنين – بنات دور مايو للعام الجامعي 2026/2025	جامعة طنطا كلية علوم الرياضه قسم التدريب وعلوم الحركة
--	--	---

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس الدرجة (22.5)

- 1- علم يصف الحركة وصفاً مجرداً دون التعرض للقوى المسببة لها.....
(أ) الكينماتيكا (ب) الكيناتيكا (ج) الديناميكا (د) الاستاتيكا
- 2- هو العلم الذي يبحث في الحركة ودراسة مقاومتها التي أحدثتها القوة غير المتوازنة.....
(أ) الكينماتيكا (ب) الكيناتيكا (ج) الديناميكا (د) الاستاتيكا
- 3- دراسة العوامل الميكانيكية المؤثرة في الجسم الانساني في حالة السكون او الحركة.....
(أ- الميكانيكا ب- الميكانيكا الحيوية ج- الميكانيكا لحيويه في المجال الرياضي د- كل ماسبق)
- 4- تقع الرضفة علي الجهة من الركبة (أ- الامامية ب- الخلفية ج- الجانبية)
- 5- تعتبر الميكانيكا فرعاً من فروع الفيزياء المعنية بدراسة الديناميكا والاستاتيكا، فتخضع الأجسام التي في حالة سكون أو حركة وفقاً لبعض القوانين الأساسية الطبيعية هذه القوانين تحكم الأجسام التي.....
(أ- في حالة الحركة ب- في حالة السكون ج- كل من أ وب)
- 6- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار لمسافة 100 متر فهي تعتبر مثلاً على الحركة.....
(أ – الخطية ب -المتردة ج- الزاوية)
- 7- التغير المستمر في الوضع (أ - الحركة ب- السرعة ج- العجلة)
- 8- قانون الجاذبية هو مثال على قانون الحركة الذي يدرس معلومات عن الجسم ويسمى.....
(أ – الميكانيكا ب -الميكانيكا الحيوية ج – الحركة)
- 9- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها أي جسم.....
(أ – المستوى ب - المحور ج - أ وب معاً د - كل ما سبق)
- 10- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم.....
(أ - خطية ب - زاوية ج - كل من أ وب د - لا أ ولا ب)
- 11- تعتبر نقطة الحوض محوراً تدور حوله حركة الرجل التي ينتج عنها نوع خاص من الحركات المنحنية تسمى الحركة..... (أ – الزاوية ب -الدائرية ج - أ وب معاً د - جميع ما سبق غير صحيح)
- 12- يعتبر كل مفصل من مفاصل الجسم الإنساني محوراً للدوران تدور حوله أطراف الجسم وينتج حركة.....
(أ – زاوية ب – دائرية ج -دورانية د - جميع ما سبق)
- 13- علم الحركة الميكانيكي هو فرع علم الحركة الذي يهتم بدراسة العوامل الميكانيكية التي تؤثر فيعلى للإنسان
(أ- السلوك الحركي ب - النواحي الفسيولوجية ج - النواحي النفسية)

14- إذا أهملت مقاومة الهواء، فإن معظم الأشياء المقذوفة في الهواء تتبع مسار.....
(أ - الحركة الزاوية ب - الحركة الدورانية ج - القطع المكافئ)

15- ماهي الأنواع الأساسية للحركة المنحنية
(أ - الزاوية والدائرية ب - الخطية ج - الزاوية والقطع المكافئ د - كل ما سبق)

ثانيًا: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية

الدرجة (22.5)

- 1-الوضع الإنسي يعني أن يكون أبعد عن الخط المتوسط للجسم. ()
- 2-يتكون العمود الفقري من 42 فقرة متحركة بالإضافة إلى عظام العجز والعصعص. ()
- 3-هناك أربع كميات ميكانيكية أساسية في الفيزياء. ()
- 4-كرة السلة مثال على جسم له كتلة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
- 5-المستوى الأمامي هو مستوى يقسم الجسم إلى نصفين: جزء علوي وجزء سفلي. ()
- 6-المادة هي مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
- 7- الوزن هو تقدير كمية المادة في الجسم. ()
- 8-الكميات الأساسية لا يتم تعريفها من خلال كميات أخرى مشتقة. ()
- 9-القوة هي المؤثر أو المغير للحركة. ()
- 10-علم الكينماتيكا يصف الحركة دون اعتبار للقوة المسببة لها. ()
- 11-التحليل الكيفي هو التعرف على درجة التميز أو التقييم للشيء. ()
- 12-وصف حركة جسم من حيث الكميات التي يمكن قياسها يشمل الكتلة والمسافة والزمن. ()
- 13-الجمجمة تتكون من ثلاثة أجزاء: جزء علوي وهو صندوق الدماغ، وجزء أمامي سفلي يكون الهيكل العظمي للوجه، وجزء خلفي. ()
- 14- لوح الكتف هو أحد العظام الطويلة، وله طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويتم فصل الطرف العلوي منه مع الحفرة العنابية لتكوين مفصل الكتف. ()
- 15-الزند عظم طويل له طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويقع على الجهة الوحشية لعظام الذراع. ()

الدرجة (25)

ثالثًا: سؤال مقالي

س1: عرّف المفصل، ثم اذكر الأنواع الثلاثة الأساسية للمفاصل في جسم الإنسان مع نكر المفاصل، ثم اشرح المفاصل طليقة الحركة الستة.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/محمد بريقع
أ.م.د/ محمد الشرقاوي

الزمن ساعتين الدرجة 70 نموذج (ج)	امتحان مادة الميكانيكا الحيوية المستوي الثاني بنين - بنات دور مايو للعام الجامعي 2026/2025	جامعة طنطا كلية علوم الرياضه قسم التدريب وعلوم الحركة
--	--	---

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس

- 1- تقع الرضفة علي الجهة من الركبة (أ- الامامية ب- الخلفية ج- الجانبية)
- 2- تعتبر الميكانيكا فرعاً من فروع الفيزياء المعنية بدراسة الديناميكا والاستاتيكا، فتخضع الأجسام التي في حالة سكون أو حركة وفقاً لبعض القوانين الأساسية الطبيعية هذه القوانين تحكم الأجسام التي.....
(أ- في حالة الحركة ب- في حالة السكون ج- كل من أ و ب)
- 3- التغير المستمر في الوضع (أ - الحركة ب- السرعة ج- العجلة)
- 4- تتكون منطقة الرسغ من صغيره مرتبه في صفيين (أ- اربع عظام ب- ثمانية عظام ج- عشرة عظام)
- 5- توجد علي الجهة الوحشية للساق وهي ارق العظام الطويله وتتكون من طرف علوي وجسم وطرف سفلي
(أ - الشظيه ب- القصيه - الرضفه)
- 6- علم يصف الحركة وصفاً مجرداً دون التعرض للقوى المسببة لها.....
(أ) الكينماتيكا (ب) الكيناتيكا (ج) الديناميكا (د) الاستاتيكا
- 7- الحركة العامة لعداء يجري في المضمار لمسافة 100 متر فهي تعتبر مثالاً على الحركة
(أ - الخطية ب - المترددة ج - الزاوية)
- 8- قانون الجاذبية هو مثال على قانون الحركة الذي يدرس معلومات عن الجسم ويسمى.....
(أ - الميكانيكا ب -الميكانيكا الحيوية ج - الحركة)
- 9- يسمى الخط المستقيم الوهمي أو النقطة التي يدور حولها أي جسم.....
(أ - المستوى ب - المحور ج - أ و ب معاً د - كل ما سبق)
- 10- ماهي الأنواع الأساسية للحركة المنحنية
(أ - الزاوية والدائرية ب - الخطية ج - الزاوية والقطع المكافئ د - كل ما سبق)
- 11- ما نوع حركة الجسم ككل والتي تنتج من الحركة الدورانية للرجلين عند المشي في خط مستقيم
(أ - خطية ب - زاوية ج - كل من أ و ب د - لا أ ولا ب)
- 12- إذا أهملت مقاومة الهواء، فإن معظم الأشياء المقذوفة في الهواء تتبع مسار.....
(أ - الحركة الزاوية ب - الحركة الدورانية ج - القطع المكافئ)
- 13- يعتبر كل مفصل من مفاصل الجسم الإنساني محوراً للدوران تدور حوله أطراف الجسم وينتج حركة
(أ - زاوية ب - دائرية ج - دورانية د - جميع ما سبق)
- 14- تعتبر نقطة الحوض محوراً تدور حوله حركة الرجل التي ينتج عنها نوع خاص من الحركات المنحنية تسمى الحركة..... (أ - الزاوية ب -الدائرية ج - أ و ب معاً د - جميع ما سبق غير صحيح)
- 15- علم الحركة الميكانيكي هو فرع علم الحركة الذي يهتم بدراسة العوامل الميكانيكية التي تؤثر فيعلى للإنسان
(أ- السلوك الحركي ب - النواحي الفسيولوجية ج - النواحي النفسية)

الدرجة (22.5)

ثانياً: ضع علامة (✓ □) أو (X) أمام العبارات الآتية

- 1- لوح الكتف هو أحد العظام الطويلة، وله طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويتم فصل الطرف العلوي منه مع الحفرة العنابية لتكوين مفصل الكتف. ()
- 2- التحليل الكيفي هو التعرف على درجة التميز أو التقييم للشيء. ()
- 3- كرة السلة مثال على جسم له كتلة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
- 4- القوة هي المؤثر أو المغير للحركة. ()
- 5- علم الكينماتيكا يصف الحركة دون اعتبار للقوة المسببة لها. ()
- 6- الوزن هو تقدير كمية المادة في الجسم. ()
- 7- الكميات الأساسية لا يتم تعريفها من خلال كميات أخرى مشتقة. ()
- 8- الزند عظم طويل له طرف علوي وجسم وطرف سفلي، ويقع على الجهة الوحشية لعظام الذراع. ()
- 9- وصف حركة جسم من حيث الكميات التي يمكن قياسها يشمل الكتلة والمسافة والزمن. ()
- 10- الجمجمة تتكون من ثلاثة أجزاء: جزء علوي وهو صندوق الدماغ، وجزء أمامي سفلي يكون الهيكل العظمي للوجه، وجزء خلفي. ()
- 11- المستوى الأمامي هو مستوى يقسم الجسم إلى نصفين: جزء علوي وجزء سفلي. ()
- 12- المادة هي مقدار ما يحتويه الجسم من مادة ويشغل حيزاً من الفراغ. ()
- 13- يتكون العمود الفقري من 42 فقرة متحركة بالإضافة إلى عظام العجز والعصعص. ()
- 14- هناك أربع كميات ميكانيكية أساسية في الفيزياء. ()
- 15- الوضع الإنسي يعني أن يكون أبعد عن الخط المتوسط للجسم. ()

الدرجة (25)

ثالثاً: سؤال مقالي

س1: عرّف المفصل، ثم اذكر الأنواع الثلاثة الأساسية للمفاصل في جسم الإنسان مع تكرر المفاصل، ثم اشرح المفاصل طبقاً للحركة الستة.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/محمد بريقع
أ.م.د/ محمد الشرقاوي

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتان
كلية علوم الرياضة		النهاية العظمي : ٤٠ درجة
قسم الجيمباز والتمرينات والتعبير الحركي		المستوى الثاني
والعروض الرياضية		الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٥/٢٠٢٦م
امتحان مادة التمرينات والعروض الرياضية (بنات)		
ملحوظة : (الأسئلة على وجهي الصفحة)		
نموذج (أ)		

(١٥ درجة)

السؤال الأول : الاختيار من متعدد

١. من تقسيمات التمرينات من الناحية الفسيولوجية تمرينات
 أ- باستخدام الاجهزة. ب- الأساسية العامة. ج- الإطالة. د- الحرة .
٢. الهدف من طريقة استخدامها مع التمرينات البسيطة .
 أ- تثبيت واتقان المهارة. ب- الجزئية. ج- الكلية. د- التوافق الأولي
٣. تمر التمرينات بثلاث مراحل في التعلم ومنها
 أ- تثبيت واتقان المهارة. ب- التوافق العضلي العصبي. ج- الكلية. د- الجزئية الكلية.
٤. يبلغ قطر الكرة من الىسم.
 أ- (٢٠ : ٢٤) ب- (١٨ - ٢٠) ج- (١٢ : ٢٤) د- (٨٠ : ٩٠) .
٥. من أنواع التوازن
 أ- التوازن العام . ب- التوازن الحركي. ج- التوازن الخاص. د- التوازن المميز بالسرعة.
٦. تعتبر المصاحبة الموسيقية من أهم العناصر في
 أ- التمرينات الحرة . ب- التمرينات الزوجية. ج- العروض الرياضية. د- التمرينات بالأدوات.
٧. يقوم فيه المعلم بعرض نموذج التمرين إما بنفسه أو على لاعب ماهر أو بعض صور للحركة
 أ- التقديم السمعي . ب- التقديم المرئي . ج- التقديم السمعي المرئي. د- التقديم التلفزيوني.
٨. يجب أن يتم اصلاح الاخطاء بصورة اذا كان الخطأ عاماً .
 أ- فردية . ب- زوجية . ج- جماعية. د- شخصية.
٩. من الأسس الفنية الواجب مراعاتها عند تحضير العروض الرياضية
 أ- الأدوات والجهزة . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة. د- ميزانية العرض وطرق الصرف.
١٠. من أجزاء الجملة في العرض الرياضي
 أ- الخروج. ب- زمن العرض . ج - الملابس . د- وسائل الإذاعة.
١١. يراعى عند تحضير العروض الرياضية من الناحية التنظيمية
 أ- عدد المشتركين . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة. د- مكان الحفل.
١٢. تعد القاعدة " إذا كان الزميلان يقومان بأداء التمرين من وضع ابتدائي واحد مع اختلاف العمل العضلي وفي زمن واحد.
 أ- الثانية . ب- الثالثة. ج- الرابعة. د- الخامسة.
١٣. يكون التقدم بالتمرينات من إلى
 أ- (المركب - البسيط). ب- (المجهول - المعلوم). ج- (السهل - الصعب). د- (الصعب - السهل).
١٤. يقاس زمن العرض من بدأ دخول المشتركين حتى خروجهم من الملعب ، وتتراوح المدة لمجموعة كبيرة من إلى دقيقة.
 أ- (٥ - ٦). ب- (٨ - ١٢). ج- (٣ - ٥). د- (٦ - ١٠).
١٥. تسهم العروض الرياضية بما ترتبط به من نواحي تدريبية على إكساب المشتركين مختلف السمات والصفات
 أ- النفسية . ب- العقلية. ج- البدنية الحركية. د- التربوية.

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

(١٥ درجة)

١. تنقسم التمرينات من حيث الأداء والأسلوب الى تمرينات (حرة - بالأدوات - العروض الرياضية). ()
٢. يجب الإسهاب في الشرح عند إصلاح الأخطاء حتى يتمكن الطالب من فهمها . ()
٣. من أنواع التمرينات الزوجية تمرينات المقاومة . ()
٤. الوضع (الظهر مواجه) يعني أن يكون ظهر (أ) مواجه لظهر (ب). ()
٥. تعد الطريقة الجزئية الكلية واحدة من مراحل تعلم التمرينات . ()
٦. من أكثر عيوب الطريقة الجزئية صعوبة التخلص من الأخطاء الشائعة التي تظهر أثناء ممارسة التمرين كوحدة واحدة. ()
٧. يعتمد تحضير العروض الرياضية على ناحيتين هامتين وهما الناحية التنظيمية والناحية الفنية فقط ()
٨. يتم تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الإتزان إلا في الحالات العلاجية ()
٩. يجب أن تكون التمرينات متدرجة في الصعوبة فتبدأ من المجهول إلى المعلوم . ()
١٠. الملابس ذات اللون الواحد تظهر المشتركين طوال القامة والعكس إذا كانت من لونين بالعروض الرياضية ()
١١. تعمل تمرينات التحمل على زيادة كفاءة القدرة الهوائية واللاهوائية ، حيث يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال تحسين لقدرة الهوائية ()
١٢. يعتبر استخدام المقاعد السويدية واحدة من أنواع التمرينات باستخدام الأدوات. ()
١٣. يجب أن يقف المدرس عكس اتجاه الشمس حتى يرى التلاميذ بوضوح . ()
١٤. تختلف طرق وضع الموسيقى فالعروض الرياضية حيث توجد أربع طرق يتبعها واضعي العروض في ربط الموسيقى بالتمرينات. ()
١٥. يتم تقييم العروض الرياضية وفقاً للنواحي التربوية والقومية والبدنية والحركية والفسولوجية والجمالية والعقلية. ()

السؤال الثالث :

(١٠ درجات)

- ١- أذكر تقسيمات التمرينات المختلفة ؟
- ٢- أذكر تعريف العروض الرياضية وأنواعها ؟
- ٣- أذكر النواحي الواجب مراعاتها عند التحضير للعروض الرياضية ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ؛

أ.د/ سلوى عبدالهادي شكيب
أ.د/ داليا السيد عنتر .

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتان
كلية علوم الرياضة		النهاية العظمي : ٤٠ درجة
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي		المستوى الثاني
والعروض الرياضية		الفصل الدراسي الاول ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م
امتحان مادة التمرينات والعروض الرياضية (بنات)		
نموذج (ب) ملحوظة : (الأسئلة على وجهي الصفحة)		

(١٥ درجة)

السؤال الأول : الاختيار من متعدد

١. تعتبر المصاحبة الموسيقية من أهم العناصر في
 أ- التمرينات الحرة . ب- التمرينات الزوجية . ج- العروض الرياضية . د- التمرينات بالأدوات .
٢. تعد القاعدة " إذا كان الزميلان يقومان بأداء التمرين من وضع ابتدائي واحد مع اختلاف العمل العضلي وفي زمن واحد .
 أ- الثانية . ب- الثالثة . ج- الرابعة . د- الخامسة .
٣. تمر التمرينات بثلاث مراحل في التعلم ومنها
 أ- تثبيت وانتقان المهارة . ب- التوافق العضلي العصبي . ج- الكلية . د- الجزئية الكلية .
٤. من أجزاء الجملة في العرض الرياضي
 أ- الخروج . ب- زمن العرض . ج- الملابس . د- وسائل الإذاعة .
٥. من الأسس الفنية الواجب مراعاتها عند تحضير العروض الرياضية
 أ- الأدوات والأجهزة . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة . د- ميزانية العرض وطرق الصرف .
٦. من أنواع التوازن
 أ- التوازن العام . ب- التوازن الحركي . ج- التوازن الخاص . د- التوازن المميز بالسرعة .
٧. من تقسيمات التمرينات من الناحية الفسيولوجية تمرينات
 أ- باستخدام الأجهزة . ب- الأساسية العامة . ج- الإطالة . د- الحرة .
٨. الهدف من طريقة استخدامها مع التمرينات البسيطة .
 أ- تثبيت وانتقان المهارة . ب- الجزئية . ج- الكلية . د- التوافق الأولي .
٩. يبلغ قطر الكرة من الىسم .
 أ- (٢٠ : ٢٤) ب- (١٨ - ٢٠) ج- (١٢ : ٢٤) د- (٨٠ : ٩٠) .
١٠. يجب أن يتم اصلاح الاخطاء بصورة اذا كان الخطأ عاماً .
 أ- فردية . ب- زوجية . ج- جماعية . د- شخصية .
١١. يراعى عند تحضير العروض الرياضية من الناحية التنظيمية
 أ- عدد المشتركين . ب- الموسيقى . ج- وسائل الإذاعة . د- مكان الحفل .
١٢. يقوم فيه المعلم بعرض نموذج التمرين إما بنفسه أو على لاعب ماهر أو بعض صور للحركة
 أ- التقديم السمعي . ب- التقديم المرئي . ج- التقديم السمعي المرئي . د- التقديم التلفزيوني .
١٣. تسهم العروض الرياضية بما ترتبط به من نواحي تدريبية على إكساب المشتركين مختلف السمات والصفات
 الخلقية الحميدة من الأهمية للعروض الرياضية .
 أ- النفسية . ب- العقلية . ج- البدنية الحركية . د- التربوية .
١٤. يقاس زمن العرض من بدأ دخول المشتركين حتى خروجهم من الملعب ، وتتراوح المدة لمجموعة كبيرة من إلى دقيقة .
 أ- (٥ - ٦) . ب- (٨ - ١٢) . ج- (٣ - ٥) . د- (٦ - ١٠) .
١٥. يكون التقديم بالتمرينات من إلى
 أ- (المركب - البسيط) . ب- (المجهول - المعلوم) . ج- (السهل - الصعب) . د- (الصعب - السهل) .

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

(١٥ درجة)

١. تختلف طرق وضع الموسيقى فالعروض الرياضية حيث توجد أربع طرق يتبعها واضعي العروض في ربط الموسيقى بالتمارين. ()
٢. تعد الطريقة الجزئية الكلية واحدة من مراحل تعلم التمرينات . ()
٣. تعمل تمرينات التحمل على زيادة كفاءة القدرة الهوائية واللاهوائية ، حيث يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال تحسين لقدرة الهوائية ()
٤. تنقسم التمرينات من حيث الأداء والأسلوب الى تمرينات (حرة - بالأدوات - العروض الرياضية). ()
٥. الملابس ذات اللون الواحد تظهر المشتركين طوال القامة والعكس إذا كانت من لونين بالعروض الرياضية ()
٦. من أكثر عيوب الطريقة الجزئية صعوبة التخلص من الأخطاء الشائعة التي تظهر أثناء ممارسة التمرين كوحدة واحدة. ()
٧. من أنواع التمرينات الزوجية تمرينات المقاومة . ()
٨. الوضع (الظهر مواجه) يعني أن يكون ظهر (أ) مواجه لظهر (ب). ()
٩. يتم تقييم العروض الرياضية وفقاً للنواحي التربوية والقومية والبدنية والحركية والفسولوجية والجمالية والعقلية. ()
١٠. يتم تكرار الحركة على الجانبين بالتساوي لضمان الإتزان إلا في الحالات العلاجية ()
١١. يجب الإسهاب في الشرح عند إصلاح الأخطاء حتى يتمكن الطالب من فهمها . ()
١٢. يجب أن تكون التمرينات متدرجة في الصعوبة فتبدأ من المجهول إلى المعلوم . ()
١٣. يجب أن يقف المدرس عكس اتجاه الشمس حتى يرى التلاميذ بوضوح . ()
١٤. يعتبر استخدام المقاعد السويدية واحدة من أنواع التمرينات باستخدام الأدوات. ()
١٥. يعتمد تحضير العروض الرياضية على ناحيتين هامتين وهما الناحية التنظيمية والناحية الفنية فقط ()

السؤال الثالث :

(١٠ درجات)

- ١- اذكر تعريف العروض الرياضية وأنواعها ؟
- ٢- اذكر النواحي الواجب مراعاتها عند التحضير للعروض الرياضية ؟
- ٣- اذكر تقسيمات التمرينات المختلفة ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ؛

أ.د/ سلوى عبدالهادي شقيب

أ.د/ داليا السيد عنتر .

رقم كود المقرر :		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائيه
الفرقة الثانيه 2014(بنين+بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : السباحه (4) +الانقاذ		
/ للعام الجامعي : 2026/2025		

(15 درجة)

السؤال الأول:

تتميز سباحة الدولفن عموماً بالحركة التموجية للجسم والتي تبدأ من الجذع وتنتقل حتى أطراف الأصابع نتيجة لهذه الحركة التموجية

في ضوء هذه العبارة تكلم عن

- (أ) مراحل التحليل الفني لسباحة الدولفن مع الشرح مراحل الاداء الفني للذراعين
 (ب) الخطوات الاساسيه لمهاره البدء مع الشرح
 (ج) الاخطاء الشائعه لحركات الذراعين لسباحة الدولفن وكيفيه إصلاحها

(10 درجة)

السؤال الثاني:

في ضوء دراستك لماده السباحه (4) & الانقاذ أذكر مايلي:

- (أ) تمر حركات الذراعين في سباحة الدولفن بثلاث مراحل ماهي مع الشرح ؟
 (ب) ماهي المهارات الاساسيه للانقاذ مع شرح اثنان منهم ؟

(15 درجة)

السؤال الثالث:

في ضوء دراستك لماده الانقاذ تكلم عن :

- (أ) الشروط الواجب توافرها في الانقاذ ؟
 (ب) ماهي قبضات الانقاذ مع شرح مع شرح احداها ؟
 (ج) مراحل اسعاف الغريق واجراء التنفس ؟

مع تمنياتي بالنجاح

الزمن : ساعتان
الدرجة : ٤٠ درجة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
سم المناهج وطرق التدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم للفرقة الثانية (لائحة ٢٠١٤)
(بنين . بنات) العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

أجب عن الاسئلة التالية:

(١٠ درجات)

السؤال الأول: -

تكلم عن مفهوم تكنولوجيا التعليم مع ذكر خصائصها.

(١٥ درجة)

السؤال الثاني: -

اذكر الخصائص التربوية للحقيبة التعليمية مع شرح ثلاثة منهم.

(١٥ درجة)

السؤال الثالث: -

تناول بالشرح مفهوم الوسائل التعليمية ودورها في تحسين عملية التعليم والتعلم.

ارجو من الله التوفيق،،،

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

المادة : كرة طائرة

الزمن : ساعتان

كود المادة : 010122 - 11 - 05 ج

تاريخ الإمتحان : 2026 / 6 / 15

إمتحان دور مايو للعام الجامعي 2025 / 2026

المستوي الأول (بنين - بنات) ساعات معتمدة

نموذج (أ)

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

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

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

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

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

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

2 تناول بالشرح كيفية الفوز بالشوط - الفوز بالمباراة .

مع تمنياتي بدوام النجاح والتوفيق ...

أ.د / مهند أبوحمز

أ.د / فائزة شبل

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

المادة : كرة طائرة

الزمن : ساعتان

كود المادة : 010122 - 11 - 05 ج

تاريخ الإمتحان : 2026 / 6 / 15

إمتحان دور مايو للعام الجامعي 2026 / 2025

المستوي الأول (بنين - بنات) ساعات معتمدة

نموذج (ب)

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

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

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

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

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

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

2 تناول بالشرح كيفية الفوز بالشوط – الفوز بالمباراة .

مع تمنياتي بدوام النجاح والتوفيق ...

أ.د / مهند أبو حمر

أ.د / فايزة شبل

الامتحان النظري لمقرر رفع الأثقال
الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعي : 2025 : 2026 / دور : مايو
المستوى الثاني (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

التعليمات:

1. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الاجابة 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 التحليل الفني والمهاري 15 درجة

1. رفعة الخطف (Snatch): اشرح بالتفصيل أهمية مرحلة "السحب الأول" (من الأرض إلى الركبة)، ولماذا يجب أن تظل زاوية الظهر ثابتة دون ارتفاع الحوض مبكراً؟
2. رفعة الكلين (Clean): وضح دور "المرفقين" (الكوع) من لحظة ملامسة البار للفخذين وحتى استقراره على الكتفين.
3. المسار الحركي: لماذا يسعى الرباع دائماً لجعل مسار البار قريباً جداً من "خط شاقول" الجسم؟ وماذا يحدث إذا ابتعد البار للأمام بمقدار 10 سم؟

السؤال الثاني الخطوات التعليمية والأخطاء 15 درجة

1. إذا كنت بصدد تعليم مبتدئ رفعة "النظر" (Jerk)، ما هي الخطوات التعليمية لضبط وضعية "المقص" بالقدمين؟
2. اكتشف الخطأ: لاعب يقوم بفرد ذراعيه بالكامل فوق رأسه في الخطف، لكنه يسقط بالثقل للأمام دائماً. في رأيك، هل المشكلة في (القوة العضلية) أم في (مرونة مفاصل معينة)؟ وضح إجابتك.
3. ما هي أهمية تمرين "السحب العالي" (High Pull) كتمارين تحضيرية لرفعتي الخطف والكلين؟

السؤال الثالث القانون الدولي وأدوات اللعبة 10 درجة

1. في المنافسات الرسمية: وضح متى تُعتبر الرفعة "خاطئة" في الحالات التالية:
أ ملامسة القدم لمنصة الرفع خارج الحدود.
ب ثني ومد الذراعين لتثبيت الثقل (Press-out).
ج ترك البار يسقط من اليدين قبل إشارة الحكم.
2. الأوزان والألوان: إذا كان البار محملاً بقرصين (أحمر) وقرص (أصفر) وقرص (أزرق) من كل جانب، بالإضافة إلى وزن البار والمحابس. احسب المجموع الكلي للوزن.

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)

	جامعة طنطا
	كلية علوم الرياضة
	قسم الجيمباز والتمرينات والعروض
	الرياضية والتعبير الحركي
كود المقرر : 4104ع	
زمن الامتحان : ساعتان	
النهاية العظمى : 40 درجة	
المستوى الثاني بنين	
الامتحان النظري لمقرر التمرينات والعروض الرياضية	
الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي 2025 / 2026 م	

السؤال الأول : (15 درجة)

"تهتم الدول المتقدمة بالعروض الرياضية وخاصة ما يؤدي منها في مناسبات قومية حيث تعتبر عملية هامة لإظهار وعرض مدى التقدم الرياضي للدولة " في ضوء هذه العبارة.

- أذكر مكونات العرض الرياضي موضحا أنواع وأقسام التشكيلات ؟
- ب- اشرح أهمية التمرينات الزوجية موضحا أوضاع وإتجاهات الزميلين في جدول ؟

السؤال الثاني : (15 درجة)

- أ- تكلم عن طبيعة التمرينات موضحا أنواع وأساليب تدريسها ثم أذكر أساسيات الجسم والحركة في التمرينات ؟
- ب- أذكر أنواع التوازن موضحا العوامل التي تؤثر عليه ثم أذكر إختبار واحد لكل نوع ؟

السؤال الثالث: (10 درجات)

- أ- أذكر الفرق بين خطوات تعليم التمرين وطرق تعليم التمرين ؟
- ب- أكتب ثلاثة تمرينات إحداها حرة والأخرى بأدوات والثالثة زوجية على أن يكون إحداها للذراعين والأخرى للجذع والثالثة للرجلين ؟

كل الأمنيات الطيبة بالتوفيق والنجاح

زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى: 70 درجة
الفرقة: الثانية لائحة 2014



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر علم الحركة في المجال الرياضي

العام الجامعي 2025 / 2026م

من خلال دراستك لعلم الحركة في المجال الرياضي أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول: (20 درجة)

عرف علم الحركة وأهميته في المجال الرياضي و العلاج الطبيعي؟

السؤال الثاني: (20 درجة)

اشرح بالتفصيل تقسيمات الحركة من الناحية (الфизиولوجية-الشكلية-الميكانيكية)؟

السؤال الثالث: (30 درجة)

اشرح بالتفصيل أنواع المفاصل (التي تحتوي على تجويف مفصلي والتي لا تحتوي على تجويف مفصلي)؟

مع أهديب (الأسنان بالتوفيق)،،

الزمن : ساعتان
الدرجة : ٤٠ درجة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
سم المناهج وطرق التدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم للفرقة الثانية (لائحة ٢٠١٤)
(بنين - بنات) العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

أجب عن الاسئلة التالية:

(١٠ درجات)

السؤال الأول: -

تكلم عن مفهوم تكنولوجيا التعليم مع ذكر خصائصها.

(١٥ درجة)

السؤال الثاني: -

اذكر الخصائص التربوية للحقيبة التعليمية مع شرح ثلاثة منهم.

(١٥ درجة)

السؤال الثالث: -

تناول بالشرح مفهوم الوسائل التعليمية ودورها في تحسين عملية التعليم والتعلم.

ارجو من الله التوفيق،،،

المادة : مسابقات الميدان و المضمار(4)

الفرقة الثانية (بنين و بنات)

الزمن: ساعتان

الدرجة : 40 درجة

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مسابقات الميدان و المضمار

دور مايو للعام الجامعي 2026/2025

(15 درجات)

السؤال الاول :

(5 درجات)

أ- عرف المشي الرياضي

(10 درجات)

ب- اذكر الخطوات التعليمية لسباقات الحواجز مع شرح احداها

(15 درجة)

السؤال الثاني:

(5 درجات)

أ- متى تحتسب المحاولة فاشلة في سباقات الحواجز

ب- أكمل :

في سباقات جميع الحواجز يبلغ عدد الحواجز ، و وزن الحاجز لا يقل عن كجم ، و في سباق 100 م حواجز سيدات يبلغ ارتفاع الحاجز و تبلغ المسافة من خط البداية حتي الحاجز الأول، بينما في سباق 400 م حواجز رجال يبلغ ارتفاع الحاجزو المسافة بين الحواجز، و تنقسم مسافة سباقات المشي الرياضي إلي كم ، كم للسيدات و كم ،كم للرجال (10 درجات)

(10 درجة)

السؤال الثالث :

اذكر المراحل الفنية لسباقات المشي الرياضي مع شرح احداها

مع أطيب التمنيات بالنجاح و التوفيق