

رقم كود المقرر:
زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى : 70 درجة
الفرقة الرابعة : 2026\5\24



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

امتحان مقرر: تخطيط التدريب الرياضي
امتحان دور مايو (بنين + بنات) لائحة 2014 للعام الجامعي 2025-2026
نموذج (1)

السؤال الاول :- ضع علامة (√) او (x) امام العبارات الاتيه : (20 درجة)

- 1- التخطيط في مجال التدريب يقتصر على الوحدة التدريبية الواحدة فقط ()
- 2- يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس الرياضي ()
- 3- من خصائص التخطيط الترابط والتسلسل والاستمرار في اعداد اللاعب ()
- 4- لا بد من تحديد طول المدة المراد التخطيط لها ()
- 5- يحقق التخطيط وضع عدد من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج ()
- 6- لا يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الاسس والمبادئ التربوية ()
- 7- من قواعد التخطيط ان تكون الخطة اقتصادية ()
- 8- لا بد من تحديد اهداف الخطة عند التخطيط ()
- 9- من المعايير الهامة التي يجب توافرها في الخطة الدقة والمرونة ()
- 10- لا بد من ان تتصف الخطة بعدم المرونة ()
- 11- لا بد من الاهتمام بالتخطيط للتدريب الفردي فقط عند التخطيط ()
- 12- يجب أن يعمل التخطيط على تحقيق الهدف الموضوع من أجله ()
- 13- الجرعة التدريبية هي فترة التدريب الواحدة بكل مشتملاتها ()
- 14- التخطيط السنوي لا بد من ان يكون ذو دورتين فقط ()
- 15- يتم تقسيم السنة التدريبية الى اعداد عام وخاص فقط ()
- 16- لا بد ان لا يبني البرنامج على الاسس والمبادئ العلمية للتدريب ()
- 17- يتميز التدريب الفترى بوجود راحات كاملة بين التكرارات ()
- 18- أن طريقة الحمل المستمر تهدف إلى تنمية التحمل الخاص بكل انواعه ()
- 19- تعد طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة تحمل السرعة ()
- 20- يهدف التدريب الدائري الى تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة ()

السؤال الثاني والثالث في ظهر الورقة

(20 درجة)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

- 1- التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة.
(تحديد الهدف - الاعداد المتكامل - تقنين الحمل - تدرج الحمل)
- 2- من الأسس العلمية للتخطيط تحديد المراد الوصول اليه .
(الهدف - الحمل - الموسم - التدريب)
- 3- يتنبأ التخطيط التي يمكن أن تعترض خطط الأعداد.
(المباريات - بالمواسم - بالاحمال - بالعقبات والمشكلات)
- 4- من أسس تخطيط التدريب الرياضي
(تحقيق الهدف , الشمول , البيانات الصحيحة , جميع ما سبق)
- 5- ضرورة بناء الخطة في ضوء واضح وصريح ومحدد, مما ييسر عملية التخطيط.
(حلم - هدف - تناغم - توازن)
- 6- تنقسم الخطة السنوية الى خمسة فترات منهم
(الفترة الانتقالية - فترة المنافسات - فترة الاعداد - جميع ما سبق)
- 7- الخطة طويلة المدى تكون من سنوات الي سنة
(15\7 - 6\4 - 9\6 - 25\20)
- 8- تتكون الوحدة التدريبية الواحدة من
(جزء نظري - جزء فعلي - جزء تمهيدي - جزء خارجي)
- 9- لا بد من اللاعب قبل بدء الموسم حتى يستطيع المدرب تقويمه بصورة دورية خلال الموسم.
(تقييم - تجهيز - تحفيز - تدريب)
- 10- لا بد من وضوح ال..... عند التخطيط للتدريب الطويل المدى .
(الهدف - الموسم - القوانين - الرؤية)

(30 درجة)

السؤال الثالث :

يعتبر التخطيط في مجال التدريب أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابيا على مستوى الإنجاز , وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحس دورا كبيرا.

في ضوء هذه العبارة اجب عن الاسئلة التالية :-

- 1- عرف التخطيط الرياضي .
- 2- اذكر خطوات تخطيط البرنامج التدريبي.
- 3- اذكر اسس تخطيط التدريب الرياضي .

امتحان التحليل الحركي للانشطه الرياضيه
(الفرقة الرابعه بنين / بنات لانه 2014) نموذج رقم (ب)
الفصل الدراسي الثاني - عام جامعي 2025 / 2026

السؤال الأول : الاختيار من متعدد (15 درجة)

1. هي السرعة التي لو تحرك بها الجسم حركة منتظمة فترة من الزمن لقطع نفس المسافة في نفس الزمن. [أ- العجلة المتوسطة ب- السرعة المتوسطة ج- السرعة اللحظية د- السرعة المنتظمة]
2. هي معدل تغير السرعة بالنسبة للزمن. [أ- العجلة المتوسطة ب- السرعة المتوسطة ج- السرعة اللحظية د- السرعة المنتظمة]
3. وحدة قياس العجلة [أ- متر/ث ب- متر/ث² ج- نيوتن د- ليس ما سبق]
4. علم الميكانيكا هو العلم الذي يدرس حركة وسكون الاجسام من الاجسام الدقيقة المتناهية في الصغر مثل حركة الذرات والالكترونات الى الشديدة الضخامة مثل حركة الكواكب [أ- علم الميكانيكا ب- التحليل الحركي ج- الديناميكا د- الاستاتيكا]
5. يحدد من خلال شريحة مستقيمة يتناسب طولها مع عدد كادرات الفيلم المقابلة لهذه الفترة من الحركة [أ- الكرونوجرام الخطي ب- الزمن ج- الكرونوجرام الدائري د- كل ما سبق]
6. هو عبارة عن رسوم تخطيطية لحركة اللاعب المسجلة على الفيلم السينمائي والتي يجرى رسمها بشكل متتابع على لوحة ورقية وفقا لمقياس رسم وعلامات إرشادية [أ- الكرونوجرام الخطي ب- النموذج التخطيطي للمقياس ج- السرعة اللحظية د- الكرونوجرام الدائري]
7. احسب السرعة المحصلة (V_r) لمفصل الفخذ عند الكادر رقم (5) إذا علمت ان السرعة المتوسطة الأفقية عند كادر (5) (1350) والسرعة المتوسطة الرأسية لنفس الكادرات (1050) [أ- 1710 ب- 1845 ج- 1230 د- 2238]
8. يمكن تعيين معامل (K_v) اللازم لحساب السرعة من خلال المعادلة التالية [أ- $k_v = \frac{y \cdot \alpha}{\beta \cdot 10}$ ب- $k_v = \frac{\alpha}{\beta \cdot 10}$ ج- $k_v = \frac{\alpha}{\beta}$ د- ليس ما سبق]
9. علم يبحث في تأثير القوى الداخلية والخارجية على الأجسام الحية [أ- المسافة ب- الميكانيكا الحيوية ج- الكينماتيكا د- كل من (ب، ج)]
10. إذا تحرك جسم في خط مستقيم (أى في اتجاه ثابت) لقطع مسافات متساوية في أزمنة متساوية [أ- المسار ب- الكتلة ج- الحركة المنتظمة د- كل ما سبق]
11. عند تحليل احد الأفلام السينمائية لمهاره الوثب الطويل وجد ان مرحله الاقتراب استغرقت 12 كادر و مرحله الارتفاع 7 كادرات و مرحله الطيران استغرقت 12 كادر والهبوط 9 كادرات . علما بان سرعه تردد الكاميرا = 50 كادر / ثاتيه . من خلال المعطيات حدد بدايه ونهايه مرحله الطيران للمهاره [أ- (14 : 22) ب- (0 : 12) ج- (19 : 31) د- (22 : 28)]
12. - تنقسم الميكانيكا من حيث الحركة النسبية للأجسام وكذلك سكونها النسبي إلى [أ- ديناميكا وإستاتيكا ب- ميكانيكا المرونه واللدونه ج- كينماتيكا وكيناتيكا د - كل ما سبق]
13. من خلال معطيات السؤال رقم (11) احسب زمن مرحله الإقتراب . [أ- 0.14 ث ب- 0.6 ث ج- 0.24 ث د- 0.18 ث]
14. وهو علم يدرس الحركة وعلاقتها بالقوى المسببة لها..... [أ - السرعة ب- العجلة ج - الكينماتيكا د - الكيناتيكا]
15. عند استخدام لفظ في المجالات المختلفة للمعروفة الاتساقية فإنه يقصد بها الوسيلة المنطقية التي يجرى بمقتضاها تناول الظاهرة موضع الدراسة [أرصد ب- حركة ج- هندسه د. تحليل]

السؤال الثاني : اختار الاجابه المناسبه لكل سؤال (√) او (×) (10 درجات)

1. كلما إقتربت الفترة الزمنية الى الصفر تصبح السرعة المتوسطة سرعة لحظية.
2. الكينماتيكا هو العلم الذى يصف الحركة وصفا مجردا مع التعرض للقوى المسببة لها
3. يفضل الكرونوجرام الخطى لعرض التقسيم الزمنى لفترات الحركة الدورانية المغلقة (مثل الجري).
4. الحركة الغير منتظمة اذا تحرك جسم فى خط مستقيم (أى فى اتجاه ثابت) لقطع مسافات متساوية فى أزمنة متساوية.
5. تعرف الميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى بأنها العلم الذى يبحث تأثير القوى الداخلية والخارجية على الأجسام الصلبة .
6. الهيدرو ديناميك هو العلم الذى يبحث فى إتزان السوائل وهى فى حالة سكون.
7. الاستاتيكا هو العلم الذى يبحث فى سكون وإتزان الأجسام تحت تأثير القوى أو علم السكون.

$$a_{av} = \frac{v_2 - v_1}{t_2 - t_1} = \frac{\Delta v}{\Delta t} \text{ m/sec}^2$$

8. العجلة كالسرعه عباره عن كميه قياسيه يجب ذكر اتجاهها ومقدارها.
9. السرعة اللحظية عبارة عن السرعة التي تكتسبها الوصلة المتحركة فى فترة زمنية تعين على مسار حركتها.

السؤال الثالث: احسب السرعات والعجلات المتوسطة الأفقية لمفصل الكتف (15 درجة)

رقم الكادر	1	2	3	4	5	6	7
Sx	58	69	79	85	90	97	104

إذا علمت أن مقياس الرسم من 1:10 والتردد المستخدم 48 كادر / الثانية

المقرر : الإعلام والتسويق والإقتصاد الرياضى .
الفرقة : الرابعة (بنين + بنات)
الزمن : ساعتان .
النهاية العظمى : ٧٠ درجة .
التاريخ : الخميس ٤ / ٦ / ٢٠٢٦ م

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الإدارة والترويج الرياضى
لائحة ٢٠١٤ م

إمتحان الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

- أجب عن الأسئلة التالية :
- السؤال الأول : الدرجة = ٢٥
- يُعد الإعلام الرياضى من أهم الوسائل التى يمكن إستخدامها لنشر الثقافة الرياضية إلى جانب تعزيز الوعى القومى وغرس أهمية الرياضة فى نفوس المشاهدين ، تناول بالشرح ما يلى :
- ١- تعريف الإعلام الرياضى .
 - ٢- أهداف الإعلام الرياضى .
 - ٣- خصائص الإعلام الرياضى .
 - ٤- عناصر الإعلام الرياضى .
- السؤال الثانى : الدرجة = ٢٥
- يُعد التمويل أحد الوظائف الرئيسية فى أى مؤسسة رياضية ، ويختص بجميع الأعمال المرتبطة بتزويد المؤسسة بالأموال اللازمة لتحقيق أهدافها ، تناول بالشرح ما يلى :
- ١- تعريف التمويل الرياضى .
 - ٢- مصادر التمويل الرياضى .
 - ٣- مجالات التمويل الرياضى .
 - ٤- العقبات التى تواجه التمويل الرياضى .
- السؤال الثالث : الدرجة = ٢٠
- يُعد التسويق الرياضى من أهم الوظائف الإدارية بالمؤسسات الرياضية لما تقدمه المؤسسات من خدمات وأنشطة لتلبية إحتياجات ورغبات المستفيدين ، تناول بالشرح ما يلى :
- ١- تعريف التسويق الرياضى .
 - ٢- خصائص التسويق الرياضى .
 - ٣- العوامل المؤثرة على التسويق الرياضى .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا	امتحان مادة	الدرجة / ٤٠
كلية علوم الرياضة	الأختيار الثاني (متقدم ٢)	الزمن / ساعتين
قسم الرياضات المائية	رياضات مائية الفرقة الرابعة	يوم/ الأحد ٢٠٢٦/٦/٧
	لائحة (٢٠١٤) بنين + بنات	الفترة الثانية/ من ١٢,٣٠ - ٢,٣٠

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

(١٣ درجة)

يحتاج المدرب إلى الاتصال الجيد لتوصيل المعارف والمعلومات وتوجيه دوافع السباحين والتدريب الشاق لتطوير الجوانب المهارية ؟

١- أشرح صفات مدرب السباحة ؟

٢- اذكر واجبات مدرب السباحة ؟

٣- أشرح مكونات الحمل التدريبي ؟

السؤال الثاني :-

(١٣ درجة)

الأحترق الذهني والضغط النفسية تؤثر على الحالة التدريبية للسباح والمدرب وتشعره بالأنهك .

١ - أشرح مفهوم الاعداد النفسى ؟

٢- أهداف الأعداد النفسى ؟

٣- العوامل المؤثرة في تحقيق الاعداد النفسى للرياضيين

السؤال الثالث :-

(١٤ درجة)

التغذية الأساسية التدريب السباحة تعتمد على الكربوهيدرات والبروتين والدهون والسوائل والنشويات .

١ - أذكر أهمية التغذية للسباح ؟

٢ - أشرح مكونات الغذاء ؟

٣- أهم النصائح التي يقدمها مدرب السباحة عن تغذية السباح ؟

مع تمنياتي بالنجاح

أ.د/ السيد سعد ، أ.د/ منال جويده

امتحان مادة اختيار متقدم (2) جمباز
الفرقة الرابعة بنين لائحة 2014
الزمن ساعتان

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الجمباز والتمرينات والعروض
الرياضية والتعبير الحركي

السؤال الأول :

يعتبر جهاز الحركات الأرضية أحد أهم أجهزة الجمباز للبنين والبنات لما يتميز به من أبعاد هندسية ومتطلبات بدنية ومهارية

أ - اشرح هذه العبارة .

ب - تكلم عن المتطلبات البدنية الواجب توافرها على جهاز الحركات الأرضية .

ج - تكلم عن الوسائل المساعدة المستخدمة في تعلم المهارات على جهاز الحركات الأرضية .

السؤال الثاني :

أ - تكلم عن المراحل الفنية لمهارة المرجحات على جهاز المتوازي .

ب - تكلم عن أهم الأخطاء الشائعة عند أداء المرجحات على جهاز المتوازي .

السؤال الثالث :

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

أ - أجهزة الجمباز الفني رجال هي خمس أجهزة فقط . ()

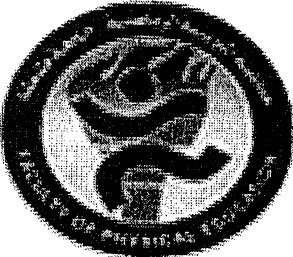
ب - مسافة الاقتراب على جهاز الحركات الأرضية هي 20 متر . ()

ج - تؤدي الدورة الهوائية الأمامية بالارتقاء الفردي . ()

د - يتم احتساب المهارة في حالة سقوط اللاعب على الظهر . ()

هـ - يمكن ثني الركبتين قليلا عند أداء المرجحات على جهاز المتوازي . ()

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

المادة :الاختيار الثانى متقدم 2 جمباز		جامعة طنطا
التاريخ: 2026/6/7		كلية علوم الرياضة
الزمن : ساعتان		سم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركى
الفرقة :الرابعة – بنات (لائحة 2014)		
الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى 2025-2026		

وَلِالْأَوَّلِ :-

(الدرجة 20)

تلمى عن المرحلة التمهيدية و الرئيسية و النهائية لاداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز –
اهى طريقة السند ؟
أذكرى المراحل الفنية لاداء القفزات على جهاز حسان القفز – و ماهى الاخطاء الشائعة لمهارة الشقلبة الامامية
على اليدين على جهاز حسان القفز ؟

(الدرجة 20)

وَلِالثَّانِى :-

شرحى المسار الحركى لمهارة الدرجة الامامية كبدائية على جهاز عارضة التوازن – ثم أذكرى اهم النقاط الفنية التى
ى الى نجاح اداء المهارة ؟
أذكرى الخطوات التعليمية لمهارة الشقلبة الجانبية لوضع الوقوف على اليدين الموازى و الهبوط مواجهة عارضة
وازن كحركة نهاية و ماهى طريقة السند ؟

مع تمنياتى بالتوفيق !!!!!!!

2026

(10 درجة)

1	البحث الوصفي يهدف الى وصف وتسجيل الأحداث التي جرت وتحليلها والتنبؤ بالمستقبل
2	يمكن تصنيف الأبحاث من خلال البحث الوصفي مقابل البحث التطبيقي
3	يعرف البحث التجريبي أنه عملية منظمة وموضوعية لأحداث ماضية لاكتشاف الأدلة وتقييمها
4	من مصادر المشكلة صياغتها بعبارات لفظية تقريرية
5	تصاغ المشكلة بثلاث طرق فقط
6	مصطلح Hypothesis يعني الفرض الصفري
7	المتغير التابع لا يتأثر بالمتغير المستقل
8	كلمة الإحصاء حديثا تعني العد والحصص وسميت بعلم العد
9	العرض الكتابي للبيانات لا يحتاج الى وقت طويل في القراءة والفهم عن باقي الطرق
10	الجداول البسيطة تعرض اكثر من متغير لفئات متعددة

(60 درجة)

عند تطبيق قياس الطول للاعبى الباسكت على عينة قوامها 50 لاعب وجاءت بياناتهم على النحو التالي:

-175-175-171-174-174-174-173-170-173-170-173-173-170-171-170-173-173-170)

-174-173-170-173-170-173-173-170-171-170-173-173--172-174-173-171-173-171

(172172-172-174-173-171-173-171-175-175-171-174-174

1-قم بعمل الجدول التكراري

2- قم بحساب الوسط الحسابي مع ذكر المعادلة

3-قم بحساب الوسيط الحسابي

مع اطيب تمنيات النجاح ،،

الزمن ساعتين
الدرجة 70

امتحان مادة التقنيات الحديثة للنشاط الحركي الترويحي
المستوي الرابع بنين – بنات
الترويح الرياضي
دور مايو للعام الجامعي 2026/2025

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم التدريب وعلوم الحركة

أجب عن السؤالين الآتيين:

السؤال الأول (35 درجة)

شهد العالم في العصر الحديث تطوراً سريعاً في مجال التكنولوجيا والعلوم الرقمية، ومن أبرز هذه التطورات ظهور الذكاء الاصطناعي الذي أصبح عنصراً أساسياً في مختلف مجالات الحياة، وقد امتد تأثير هذه التقنية إلى المجال الرياضي بشكل عام، وإلى الترويح الرياضي بشكل خاص. في ضوء العبارة السابقة، اشرح ما يلي:

- مفهوم الذكاء الاصطناعي.
- أهمية الذكاء الاصطناعي في مجال الترويح الرياضي.
- تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مجال الترويح الرياضي.
- التحديات التي تواجه استخدام الذكاء الاصطناعي في مجال الترويح الرياضي.

السؤال الثاني (35 درجة)

أصبحت التقنيات الحديثة تلعب دوراً مهماً في تطوير الترويح الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن، مما ساهم في زيادة فرص المشاركة وتحسين جودة الحياة لهذه الفئات.

في ضوء العبارة السابقة، وضح ما يلي:

- أهمية التقنيات الحديثة في مجال الترويح الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن.
- دور هذه التقنيات في تحسين المشاركة الرياضية وتعزيز عوامل الأمن والسلامة.
- أمثلة للتقنيات الحديثة المستخدمة في الترويح الرياضي لهذه الفئات مع توضيح كيفية الاستفادة منها.
- التحديات التي قد تواجه استخدام هذه التقنيات وسبل التغلب عليها.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح.

المقرر : تنظيم وإدارة المسابقات الأولمبية .
المستوى : الرابع (بنين + بنات)
الزمن : ساعتان .
النهاية العظمى : ٤٠ درجة .
التاريخ : الثلاثاء ٩ / ٦ / ٢٠٢٦ م

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الإدارة والترويج الرياضى
لائحة الساعات المعتمدة
برنامج الإدارة الرياضية

إمتحان الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

- أجب عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : الدرجة = ٢٠

من خلال دراستك للخطوات الواجب إتباعها قبل بدء الدورات والبطولات الرياضية أذكر أسماء خمس لجان من اللجان المنظمة للدورات والبطولات الرياضية ، ثم تناول بالشرح كل ما تعرفه عن إختصاصات ومهام ومسؤوليات كل لجنة من هذه اللجان .

- السؤال الثانى : الدرجة = ١٠

بعد أن تقوم اللجان المنظمة بالتحضير الكامل لمتطلبات الدورة أو البطولة الرياضية والإستعداد الكامل لإستقبال الفرق المشتركة هناك مجموعة من الواجبات لابد من ملاحظتها وتنفيذها أثناء تنظيم الدورة أو البطولة الرياضية ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح كل ما تعرفه عن الخطوات الواجب إتباعها أثناء تنظيم الدورات والبطولات الرياضية .

- السؤال الثالث : الدرجة = ١٠

لا يقل أهمية الدور الذى تقوم به اللجان المنظمة عقب الإنتهاء من الدورة أو البطولة الرياضية عن الدور المطلوب إنجازه قبل أو أثناء تنظيم الدورة أو البطولة الرياضية ، فى ضوء هذه العبارة تناول بالشرح كل ما تعرفه عن الخطوات الواجب إتباعها بعد الإنتهاء من تنظيم الدورات والبطولات الرياضية .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

المادة : الرياضة المدرسية لذوي الاحتياجات الخاصة

المستوي : الرابع (رياضة مدرسية)

الزمن : ساعتان

امتحان مقرر الرياضة المدرسية لذوي الاحتياجات الخاصة للفصل الدراسي الثاني (نموذج أ)

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية

السؤال الاول: اختر الاجابة الصحيحة :

1- من اشكال الدمج

أ- الاطلاع علي المطبوعات الدورية ب- ادارة السلوك ج- التواصل الفعال د- الدمج الكلي

2- النشاط الرياضي المرافق للمنهاج

أ- يعد من الوسائل الفعاله في تحقيق اهداف المنهاج

ب- من الوسائل التعليمية

ج- من الاهداف العامة

د- من محتوى المنهج

3- الدمج الكلي هو

أ- وضع ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول العاديين

ب- ان يلتحق الطفل بفصل خاص

ج- دمج الاطفال المعاقين مع غير المعاقين في السكن والعمل

د- مدارس الربط

4- من تحديات نظام الدمج التعليمي

أ- الاتجاهات السلبية ب- الفروق الفردية ج- سن التلاميذ د- اولياء الامور

5- من اساليب التدريس للمعاقين عقليا

أ- اسلوب تحليل المهام ب- الاسلوب الذاتي متعدد المستويات ج- الاسلوب التعاوني د- الاسلوب التقليدي

6- من مبادئ التدريس للمعاقين بصريا

أ- التعلم القائم علي الخبرة المباشرة

ب - التعلم القائم علي الوسائل المعينة

ج- التعلم القائم علي الكفايات التعليمية

د- التعلم التعاوني

7- الاتجاهات التربوية في تعليم بطئي التعلم

أ- تفريد التعليم ب- اسلوب الوصف اللفظي الشامل ج- اسلوب التعلم باللمس د- اسلوب النمذجة اليدوية

باقي الاسئلة في خلف الورقة

3- من اهم سمات معلم التربية البدنية للطلاب ذوي الاعاقة هي

أ- اعداد برنامج التربية البدنية ب- النضج الانفعالي ج- مرشد د- موجه

9- من اساليب تعديل الانشطة الرياضية لتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

أ- تقليل الزمن الكلي للعبة ب- تعديل مساحة الملعب ج- (أ - ب) معا د- تقليل عدد افراد الفريق

10- من فوائد التربية البدنية للمعاقين

أ- تنمية مهارات رعاية الذات ب- تنمية اللياقة البدنية والادراك الحسي ج- (أ - ب) معا د- تقليل زمن اللعبة

السؤال الثاني : ضع علامة (√) او (X) :

- 1- المعاقين فئة خاصة من فئات المجتمع يجب العناية بها وتوفير الامكانيات المادية والبشرية لها ()
- 2- التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة هي برامج تعليمية ورياضية مصممة خصيصا تتضمن تعديلات في القواعد والمعدات والبيئة ()
- 3- من فوائد التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة تنمية مهارات رعاية الذات ()
- 4- من اهداف التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة تنمية المهارات الحركية الاساسية ()
- 5- لا يتيح الدمج الفرصة للاطفال المعاقين للتعرف علي الاطفال غير المعاقين ()
- 6- يتيح الدمج الفرصة للاطفال المعاقين للتعليم المتكافئ ()
- 7- من تحديات نظام الدمج التعليمي كثافة الفصول ()
- 8- من الخصائص الشخصية لمعلم التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة الاتزان الانفعالي والهدوء ()
- 9- من اهم مبادئ واساليب تدريس المعاقين بصريا استخدام الحواس البديلة ()
- 10- تبني اساليب تدريس المكفوفين علي تحويل الرؤية الي ادراك حسي وسمعي كاسلوب الوصف اللفظي الشامل ()

السؤال الثالث :

يتخذ دمج الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس التعليم العام اشكالا متعددة اذكرها مع الشرح؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

انتهت الاسئلة.

المادة : الرياضة المدرسية لذوي الاحتياجات الخاصة
المستوي : الرابع (رياضة مدرسية)
الزمن : ساعتان
امتحان مقرر الرياضة المدرسية لذوي الاحتياجات الخاصة للفصل الدراسي الثاني (نموذج ب)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية
امتحان مقرر الرياضة المدرسية لذوي الاحتياجات الخاصة للفصل الدراسي الثاني (نموذج ب)

السؤال الاول: اختر الاجابة الصحيحة :

1- الدمج الكلي هو

- أ- وضع ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول العاديين
ب- ان يلتحق الطفل بفصل خاص
ج- دمج الاطفال المعاقين مع غير المعاقين في السكن والعمل
د- مدارس الربط

2- من اشكال الدمج

- أ- الاطلاع علي المطبوعات الدورية
ب- ادارة السلوك
ج- التواصل الفعال
د- الدمج الكلي

3- من اهم سمات معلم التربية البدنية للطلاب ذوي الاعاقة هي

- أ- اعداد برنامج التربية البدنية
ب- النضج الانفعالي
ج- مرشد
د- موجة

4- من اساليب تعديل الانشطة الرياضية لتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة

- أ- تقليل الزمن الكلي للعبة
ب- تعديل مساحة الملعب
ج- (ا - ب) معا
د- تقليل عدد افراد الفريق

5- النشاط الرياضي المرافق للمنهاج

- أ- يعد من الوسائل الفعاله في تحقيق اهداف المنهاج
ب- من الوسائل التعليمية
ج- من الاهداف العامة
د- من محتوى المنهج

6- من تحديات نظام الدمج التعليمي

- أ- الاتجاهات السلبية
ب- الفروق الفردية
ج- سن التلاميذ
د- اولياء الامور

7- من مبادئ التدريس للمعاقين بصريا

- أ- التعلم القائم علي الخبرة المباشرة
ب - التعلم القائم علي الوسائل المعينة
ج- التعلم القائم علي الكفايات التعليمية
د- التعلم التعاوني

باقي الاسئلة في خلف الورقة

8- من اساليب التدريس للمعاقين عقليا

أ- أسلوب تحليل المهام ب- الأسلوب الذاتي متعدد المستويات ج- الأسلوب التعاوني د- الأسلوب التقليدي

9- الاتجاهات التربوية في تعليم بطيئ التعلم

أ- تفريد التعليم ب- أسلوب الوصف اللفظي الشامل ج- أسلوب التعلم باللمس د- أسلوب النمذجة اليدوية

10- من فوائد التربية البدنية للمعاقين

أ- تنمية مهارات رعاية الذات ب- تنمية اللياقة البدنية والادراك الحسي ج- (أ - ب) معا د- تقليل زمن اللعبة

السؤال الثاني : ضع علامة (√) او (X) :

- 1- من اهداف التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة تنمية المهارات الحركية الاساسية ()
- 2- يتيح الدمج الفرصة للاطفال المعاقين للتعليم المتكافئ ()
- 3- من اهم مبادئ واساليب تدريس المعاقين بصريا استخدام الحواس البديلة ()
- 4- المعاقين فئة خاصة من فئات المجتمع يجب العناية بها وتوفير الامكانيات المادية والبشرية لها ()
- 5- من فوائد التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة تنمية مهارات رعاية الذات ()
- 6- من تحديات نظام الدمج التعليمي كثافة الفصول ()
- 7- لا يتيح الدمج الفرصة للاطفال المعاقين للتعرف علي الاطفال غير المعاقين ()
- 8- من الخصائص الشخصية لمعلم التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة الاتزان الانفعالي والهدوء ()
- 9- تبني اساليب تدريس المكفوفين علي تحويل الرؤية الي ادراك حسي وسمعي كاسلوب الوصف اللفظي الشامل ()
- 10- التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة هي برامج تعليمية ورياضية مصممة خصيصا تتضمن تعديلات في التواعد والمعدات والبيئة ()

السؤال الثالث :

يتخذ دمج الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس التعليم العام اشكالا متعددة اذكرها مع الشرح؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

انتهت الاسئلة.

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 الرابع الفصل الدراسي الثاني
الامتحان النظري لمقرر: أسس انتقاء وتدريب الناشئين		
للعام الجامعي: ٢٠٢٥ \ ٢٠٢٦		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(١٠ درجة)

السؤال الاول:

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

١. تقتصر عملية الانتقاء الرياضي على الجوانب البدنية فقط دون اعتبار للخصائص النفسية للناشئ. ()
٢. تتميز مرحلة الطفولة المبكرة (6-8 سنوات) بضرورة التركيز على التخصص الرياضي الدقيق والمنافسات العالية. ()
٣. يُعد "الانتقاء الأولي" هو المرحلة التي يتم فيها استبعاد العناصر غير المؤهلة وتوجيهها لرياضات أخرى تناسب قدراتهم. ()
٤. تقنين الأحمال التدريبية للناشئين يعتمد بشكل أساسي على مبدأ التدرج لضمان نمو بدني سليم وتجنب الإصابات. ()
٥. استخدام الذكاء الاصطناعي في تدريب الناشئين يساعد في مراقبة الحالة البدنية وتوقع مستويات الأداء المستقبلي. ()
٦. في مرحلة المراهقة (13-15 سنة)، يجب مراعاة التغيرات الفسيولوجية السريعة الناتجة عن طفرة النمو عند تصميم البرامج التدريبية. ()
٧. تُعتبر طريقة "التدريب المستمر" هي الأنسب دائماً لتطوير القدرة الانفجارية لدى الناشئين. ()
٨. الهدف من المرحلة الانتقالية (Off-Season) هو السماح للجسم بالتعافي التام من ضغوط الموسم التدريبي. ()
٩. لا تختلف معايير الانتقاء بين الألعاب الفردية والألعاب الجماعية نظراً لتشابه المتطلبات البدنية. ()
١٠. سجلات التدريب والمتابعة الدورية هي أداة أساسية لتقييم مدى تطور الناشئ وتعديل الأحمال التدريبية له. ()

(١٠ درجة)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

١. المرحلة التي تهدف إلى الكشف عن الاستعدادات والقدرات العامة للطفل تسمى
(أ) الانتقاء التخصصي (ب) الانتقاء الأولي (ج) الانتقاء النهائي (د) التوجيه المهني
٢. من أهم الخصائص التي يجب مراعاتها في مرحلة الطفولة المتوسطة (9-12 سنة
(أ) القوة القصوى (ب) التوافق الحركي وسرعة التعلم
(ج) التحمل الدوري التنفسي العالي (د) التخصص في مركز لعب واحد
٣. يُقصد بـ "تقنين الحمل" في تدريب الناشئين

أ) زيادة الشدة لأقصى حد (ب) الموازنة بين الشدة والحجم وفترات الراحة

ج) التدريب يومياً دون توقف (د) تقليل وقت التمرين لـ 10 دقائق فقط

٤. يوفر الذكاء الاصطناعي للمدربين في قطاع الناشئين ميزة :

أ) بديل تام للمدرب البشري (ب) تحليل البيانات البيومترية بشكل لحظي

ج) زيادة وزن الناشئين قسرياً (د) إلغاء فترات الراحة

٥. أي من العناصر التالية يُعد من الأسس العلمية للانتقاء :

أ) الوراثة والنمط الجسماني (ب) الحالة المادية للأسرة

ج) لون الملابس الرياضية (د) قرب النادي من المنزل

٦. الطريقة التدريبية التي تعتمد على أداء تمارين متنوعة في محطات متتالية هي :

أ) التدريب الفكري (ب) التدريب الدائري (ج) التدريب التكراري (د) التدريب المستمر

٧. يفضل في مرحلة الشباب (19-21 سنة) التركيز على :

أ) المهارات الأساسية فقط (ب) الأداء التكتيكي العالي والنتائج

ج) اللعب العشوائي (د) تقليل عدد ساعات التدريب

٨. تهدف اختبارات "التغذية الراجعة" إلى

أ) معاقبة الناشئ المقصر (ب) تصحيح المسار وتحسين الأداء بناءً على النتائج

ج) اختيار الأطعمة المناسبة (د) زيادة سرعة اللاعب فقط

٩. من مخاطر إهمال فترات الراحة والتعافي للناشئ

أ) زيادة الطول (ب) متلازمة التدريب المفرط (Overtraining)

ج) تحسن الذكاء (د) زيادة التركيز الذهني

١٠. المكون الثالث لمثلث الحمل التدريبي بجانب "الشدة" و"الحجم" هو :

أ) المكان (ب) الراحة (ج) الجمهور (د) التكلفة

السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

من خلال دارستك لمادة انتقاء وتدريب الناشئين والتعرف على نماذج كيفية الانتقاء وضح ذلك في مجال تخصصك وشرح النموذج

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : برامج الرياضات المدرسية
المستوي : الرابع (رياضة مدرسية)
الزمن : ساعتان
(نموذج أ)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية
امتحان مقرر برامج الرياضات المدرسية للفصل الدراسي الثاني

السؤال الاول: اختر الاجابة الصحيحة :

1- الرياضة المدرسية هي

- أ- مجموع الانشطة الرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية
ب- الانشطة الالقاءية في المدرسة
ج- مجموع الانشطة الترويحية في المؤسسات التعليمية
د- القيم الاجتماعية للنشاط الرياضي

2- النشاط الصباحي هو

- أ- عنوان نجاح المدرسة
ب- جزء من الدرس
ج- الجزء التعليمي في الدرس
د- الاحماء

3- من متطلبات النشاط الرياضي المدرسي الداخلي

- أ- نشاط رياضي موحد
ب- تنوع برامج النشاط الرياضي
ج- يمارس خارج المدرسة
د- يمارس علي مستوى الادارة

4- من انواع البرامج الرياضية

- أ- البرامج داخل الجدول الدراسي
ب- البرامج الترفيهية
ج- البرامج التدريبية
د- البرامج الادارية

5- ينفذ منهج التربية الرياضية من خلال

- أ- درس التربية الرياضية
ب- البرامج الرياضية
ج- النشاط التعليمي
د- النشاط التطبيقي

6- اهمية البرامج الرياضية

- أ- تكشف الطلاب الموهوبين رياضيا
ب- فرصة لتكوين صداقات
ج- استغلال اوقات الفراغ
د- تعليم المفاهيم الصحية

7- محتويات مرجع الوحدة

- أ- عنوان الوحدة
ب- مقدمة الوحدة
ج- (أ - ب) معا
د- الخطة العامة

باقى الاسئلة فى خلف الورقة

8- النشاط الرياضي المدرسي الخارجي هو

- أ- نشاط تنافسي رياضي بين مدارس الإدارة التعليمية
ب- نشاط تعليمي رياضي
ج- الاعداد المبكر للمشاركة في الدورات الرياضية المدرسية
د- تنمية القدرات البدنية للرياضيين

9- انواع الوحدات الدراسية

- أ- الوحدات المنهجية ب- الوحدات القائمة علي الخبرة ج- الوحدات القائمة علي معلم د- الوحدات التدريبية

10- المنهج المحوري

- أ- لا يتقيد بطريقة تدريس واحدة
ب- يتقيد بطريقة تدريس واحدة
ج- قائم علي مواقف الحياة الاجتماعية
د- صعوبة تنفيذه

السؤال الثاني : ضع علامة (√) او (X) :

- 1- يستند منهج النشاط علي اسلوب حل المشكلات ()
- 2- يقوم منهج النشاط علي اساس الخبرة الغير مباشرة ()
- 3- المعلم هو مصدر المعرفة الوحيد في منهج المواد الدراسية المنفصلة ()
- 4- من عيوب النشاط المدرسي الخارجي الاهتمام بالفرق المدرسية علي حساب البرامج الرياضية الاخرى ()
- 5- النشاط الخارجي جزء متميزا من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية ()
- 6- درس التربية الرياضية هو النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد وله مكان في الجدول المدرسي ()
- 7- مرجع الوحدة يحتوي علي أنشطة كثيرة يناسب كل موقف تعليمي ()
- 8- من خطوات بناء الوحدات الدراسية تحديد اهداف ومحتوي الوحدة ()
- 9- تعد برامج الرياضة المدرسية حجر الزاوية في بناء المنظومة الرياضية ()
- 10- الرياضة المدرسية الرقمية هي دمج الالعاب الحركية التفاعلية والرياضات الالكترونية لرفع معدلات المشاركة ()

السؤال الثالث :

اشرح كيفية تصميم وتنفيذ البرامج الرياضية؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

انتهت الاسئلة.

المادة : برامج الرياضات المدرسية
المستوي : الرابع (رياضة مدرسية)
الزمن : ساعتان
(نموذج ب)

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية البدنية
امتحان مقرر برامج الرياضات المدرسية للفصل الدراسي الثاني

السؤال الاول: اختر الاجابة الصحيحة :

1- محتويات مرجع الوحدة

أ- عنوان الوحدة ب- مقدمة الوحدة ج- (أ - ب) معا د- الخطة العامة

2- اهمية البرامج الرياضية

أ- تكشف الطلاب الموهوبين رياضيا
ب- فرصة لتكوين صداقات
ج- استغلال اوقات الفراغ
د- تعليم المفاهيم الصحية

3- من متطلبات النشاط الرياضي المدرسي الداخلي

أ- نشاط رياضي موحد
ب- تنوع برامج النشاط الرياضي
ج- يمارس خارج المدرسة
د- يمارس علي مستوى الادارة

4- ينفذ منهج التربية الرياضية من خلال

أ- درس التربية الرياضية ب- البرامج الرياضية ج- النشاط التعليمي د- النشاط التطبيقي

5- الرياضة المدرسية هي

أ- مجموع الأنشطة الرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية
ب- الأنشطة الايقاعية في المدرسة
ج- مجموع الأنشطة الترويحية في المؤسسات التعليمية
د- القيم الاجتماعية للنشاط الرياضي

6- النشاط الصباحي هو

أ- عنوان نجاح المدرسة ب- جزء من الدرس ج- الجزء التعليمي في الدرس د- الاحماء

7- انواع الوحدات الدراسية

أ- الوحدات المنهجية ب- الوحدات القائمة علي الخبرة ج- الوحدات القائمة علي معلم د- الوحدات التدريبية

باقي الاسئلة في خلف الورقة

3- النشاط الرياضي المدرسي الخارجي هو

- أ- نشاط تنافسي رياضي بين مدارس الإدارة التعليمية
ب- نشاط تعليمي رياضي
ج- الاعداد المبكر للمشاركة في الدورات الرياضية المدرسية
د- تنمية القدرات البدنية للرياضيين

9- من انواع البرامج الرياضية

- أ- البرامج داخل الجدول الدراسي ب- البرامج الترفيهية ج- البرامج التدريبية د- البرامج الادارية

10- المنهج المحوري

- أ- لا يتقيد بطريقة تدريس واحدة
ب- يتقيد بطريقة تدريس واحدة
ج- قائم علي مواقف الحياة الاجتماعية
د- صعوبة تنفيذه

السؤال الثاني : ضع علامة (√) او (X) :

- 1- من عيوب النشاط المدرسي الخارجي الاهتمام بالفرق المدرسية علي حساب البرامج الرياضية الاخرى ()
- 2- النشاط الخارجي جزء متميزا من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية ()
- 3- من خطوات بناء الوحدات الدراسية تحديد اهداف ومحتوي الوحدة ()
- 4- تعد برامج الرياضة المدرسية حجر الزاوية في بناء المنظومة الرياضية ()
- 5- المعلم هو مصدر المعرفة الوحيد في منهج المواد الدراسية المنفصلة ()
- 6- درس التربية الرياضية هو النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد وله مكان في الجدول المدرسي ()
- 7- مرجع الوحدة يحتوي علي أنشطة كثيرة يناسب كل موقف تعليمي ()
- 8- يستند منهج النشاط علي اسلوب حل المشكلات ()
- 9- يقوم منهج النشاط علي اساس الخبرة الغير مباشرة ()
- 10- الرياضة المدرسية الرقمية هي دمج الالعاب الحركية التفاعلية والرياضات الالكترونية لرفع معدلات المشاركة ()

السؤال الثالث :

اشرح كيفية تصميم وتنفيذ البرامج الرياضية؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

انتهت الاسئلة.



إمتحان مادة المهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية
المستوى الرابع (بنين ، بنات)
برنامج الترويج الرياضي
نموذج (أ) (الأسئلة على وجهى الورقة)

درجة السؤال / ١٣ درجة

السؤال الأول :-

حدد الإجابة المناسبة من الاختيار من متعدد :-

- ١- من خصائص المهرجانات الترويحية الإجتماعية
أ- الإعتماد على التفاعل المباشر . ب- التركيز على العروض . ج- غياب الأنشطة الجماعية.
- ٢- من أهم الإيجابيات البيئية للمهرجانات الترويحية الافتراضية
أ- زيادة إستهلاك الطاقة . ب- تقليل البصمة الكربونية الناتجة عن السفر . ج- زيادة النفايات الرقمية.
- ٣- من خصائص المهرجانات الترويحية الرياضية
أ- إقتصارها على المحترفين . ب- مناسبتها لجميع الفئات العمرية . ج- منع المشاركة الجماعية.
- ٤- الدافع الذي يُعتبر أساس المهرجانات الترويحية الرياضية هو
أ- الدافع الإجتماعي . ب- الدافع الحركي . ج- الدافع الإقتصادي.
- ٥- تعتمد المهرجانات الترويحية التعليمية على
أ- التفاعل المباشر بين التعلم والترفيه . ب- غياب الأنشطة الثقافية . ج- الحفظ فقط.
- ٦- من أسس التخطيط للمهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية
أ- الدراسة والتحليل العلمي . ب- العشوائية . ج- إلغاء تحديد الأهداف.
- ٧- تهدف عملية " تقييم المهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية " إلى
أ- زيادة الميزانية . ب- تحديد نقاط القوة والضعف . ج- معاقبة المقصرين من المنظمين.
- ٨- من خصائص المهرجانات الترويحية الفنية والترفيهية
أ- الطابع الإحتفالي الجماهيري . ب- الإعتماد على المنافسات الرسمية . ج- تقليل مشاركة الجمهور.
- ٩- الهدف الأساسي للمهرجانات الترويحية الرياضية
أ- التحكيم . ب- المشاركة والمتعة . ج- الفوز.

- ١٠- يقوم الأساس العلمي للتخطيط على
- أ- العشوائية. ب- التقليد. ج- الدراسة والتحليل.
- ١١- إذا كان الهدف خلق أجواء إحتفالية جماعية للجمهور، فأى المهرجانات التالية تحقق ذلك؟
- أ- المهرجانات البيئية. ب- المهرجانات التعليمية. ج- مهرجانات المشجعين.
- ١٢- الأساس الذى يهتم بتحديد أهداف المهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية
- أ- الأساس الفلسفي. ب- الأساس المالي. ج- الأساس الإعلامي.
- ١٣- تعتمد المهرجانات الترويحية الرقمية على
- أ- التطبيقات الذكية. ب- الوسائل التقليدية. ج- غياب التفاعل الإلكتروني.

السؤال الثانى :- درجة السؤال / ١٣ درجة

حدد الإجابة المناسبة من (صح) أم (خطأ) :-

- ١- تقوم فلسفة تخطيط المهرجانات الترويحية على ربط المهرجان الترويحي برؤية الحدث الأولمبي وقيمه.
- ٢- تعتمد المهرجانات الترويحية الرقمية على التكنولوجيا الحديثة.
- ٣- تركز المهرجانات الترويحية الرياضية على الفوز أكثر من المشاركة.
- ٤- تسهم المهرجانات الترويحية في خلق فرص عمل مؤقتة ودائمة.
- ٥- تهدف مهرجانات المشجعين إلى خلق أجواء إحتفالية جماعية.
- ٦- المهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية لها نفس الأهداف والرؤى.
- ٧- تهدف المهرجانات الرياضية إلى إقصاء بعض الفئات العمرية عن المشاركة.
- ٨- من خصائص المهرجانات الترويحية الإجتماعية التركيز على التفاعل غير المباشر بين المشاركين.
- ٩- تعزز المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية مبدأ " الرياضة للجميع " من خلال الأنشطة الغير تنافسية.
- ١٠- تركز المهرجانات الترويحية الرياضية على تحقيق الإنجاز الرياضي الرسمي أكثر من الترويح والمتعة.
- ١١- تسهم المهرجانات الترويحية في ترسيخ مفهوم " المجتمع العالمى ".
- ١٢- تهدف المهرجانات الترويحية البيئية إلى زيادة الأثر البيئي للأحداث الكبرى.
- ١٣- المهرجانات الترويحية الافتراضية تزيد من تكاليف السفر والإقامة بشكل ملحوظ.

السؤال الثالث :- درجة السؤال / ١٤ درجة

ناقش كيف أسهمت المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية في تحويل الحدث الأولمبي من مجرد منافسات رياضية إلى تجربة إنسانية متكاملة، مع توضيح الأهداف النفسية والثقافية والإقتصادية والإعلامية التي تحققها تلك المهرجانات.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ؛



إمتحان مادة المهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية
المستوى الرابع (بنين ، بنات)
برنامج الترويج الرياضى
نموذج (ب) (الأسئلة على وجهى الورقة)

درجة السؤال / ١٣ درجة

السؤال الأول :-

- حدد الإجابة المناسبة من الاختيار من متعدد :-
- ١- من أسس التخطيط للمهرجانات الترويحية فى المحافل الأولمبية
أ- الدراسة والتحليل العلمى. ب- العشوائية.
ج- إلغاء تحديد الأهداف.
 - ٢- من خصائص المهرجانات الترويحية الإجتماعية
أ- الإعتماد على التفاعل المباشر. ب- التركيز على العروض. ج- غياب الأنشطة الجماعية.
٣- تعتمد المهرجانات الترويحية الرقمية على
أ- التطبيقات الذكية. ب- الوسائل التقليدية. ج- غياب التفاعل الإلكتروني.
 - ٤- من أهم الإيجابيات البيئية للمهرجانات الترويحية الافتراضية
أ- زيادة إستهلاك الطاقة. ب- تقليل البصمة الكربونية الناتجة عن السفر. ج- زيادة النفائات الرقمية.
٥- تعتمد المهرجانات الترويحية التعليمية على
أ- التفاعل المباشر بين التعلم والترفيه. ب- غياب الأنشطة الثقافية. ج- الحفظ فقط.
 - ٦- من خصائص المهرجانات الترويحية الرياضية
أ- إقتصارها على المحترفين. ب- مناسبتها لجميع الفئات العمرية. ج- منع المشاركة الجماعية.
 - ٧- إذا كان الهدف خلق أجواء إحتفالية جماعية للجمهور ، فأى المهرجانات التالية تحقق ذلك؟
أ- المهرجانات البيئية. ب- المهرجانات التعليمية. ج- مهرجانات المشجعين.
 - ٨- الدافع الذى يُعتبر أساس المهرجانات الترويحية الرياضية هو
أ- الدافع الإجتماعى. ب- الدافع الحركى. ج- الدافع الإقتصادى.
 - ٩- من خصائص المهرجانات الترويحية الفنية والترفيهية
أ- الطابع الإحتفالى الجماهيرى. ب- الإعتماد على المنافسات الرسمية. ج- تقليل مشاركة الجمهور.

- ١٠- تهدف عملية " تقييم المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية " إلى
- أ- زيادة الميزانية. ب- تحديد نقاط القوة والضعف. ج- معاقبة المقصرين من المنظمين.
- ١١- الهدف الأساسي للمهرجانات الترويحية الرياضية
- أ- التحكيم . ب- المشاركة والمتعة. ج- الفوز.
- ١٢- الأساس الذي يهتم بتحديد أهداف المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية
- أ- الأساس الفلسفي. ب- الأساس المالي. ج- الأساس الإعلامي.
- ١٣- يقوم الأساس العلمي للتخطيط على
- أ- العشوائية. ب- التقليد. ج- الدراسة والتحليل.

السؤال الثاني :- درجة السؤال / ١٣ درجة

حدد الإجابة المناسبة من (صح) أم (خطأ) :-

- ١- تهدف المهرجانات الرياضية إلى إقصاء بعض الفئات العمرية عن المشاركة.
- ٢- المهرجانات الترويحية الافتراضية تزيد من تكاليف السفر والإقامة بشكل ملحوظ.
- ٣- تسهم المهرجانات الترويحية في خلق فرص عمل مؤقتة ودائمة.
- ٤- تقوم فلسفة تخطيط المهرجانات الترويحية على ربط المهرجان الترويحي برؤية الحدث الأولمبي وقيمه.
- ٥- تعزز المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية مبدأ " الرياضة للجميع " من خلال الأنشطة الغير تنافسية.
- ٦- تعتمد المهرجانات الترويحية الرقمية على التكنولوجيا الحديثة.
- ٧- تهدف المهرجانات الترويحية البيئية إلى زيادة الأثر البيئي للأحداث الكبرى.
- ٨- تركز المهرجانات الترويحية الرياضية على الفوز أكثر من المشاركة.
- ٩- تهدف مهرجانات المشجعين إلى خلق أجواء إحتفالية جماعية.
- ١٠- تسهم المهرجانات الترويحية في ترسيخ مفهوم " المجتمع العالمي ".
- ١١- المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية لها نفس الأهداف والرؤى.
- ١٢- من خصائص المهرجانات الترويحية الإجتماعية التركيز على التفاعل غير المباشر بين المشاركين.
- ١٣- تركز المهرجانات الترويحية الرياضية على تحقيق الإنجاز الرياضي الرسمي أكثر من الترويح والمتعة.

السؤال الثالث :- درجة السؤال / ١٤ درجة

ناقش كيف أسهمت المهرجانات الترويحية في المحافل الأولمبية في تحويل الحدث الأولمبي من مجرد منافسات رياضية إلى تجربة إنسانية متكاملة، مع توضيح الأهداف النفسية والثقافية والإقتصادية والإعلامية التي تحقّقها تلك المهرجانات.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ؛



امتحان التطور والتحكم الحركي

(المستوى الرابع - رياضة مدرسية بنين / بنات) نموذج رقم (1)

الفصل الدراسي الثاني - عام جامعي 2026 / 2025

(20 درجة)

السؤال الأول : الاختيار من متعدد

- 1- يقوم جهاز النشاط الكهربى بالتقاط قوه الانقباض للعضله عبر اقطاب سطحيه عددهم [أ- 4 ب- 2 ج- 3 د- 7]
- 2- عندما يمارس المراهق رياضات تتطلب القفز والهبوط او الجرى السريع يسمى [أ- العبء الكينماتيكي ب- الحركات المهنيه ج- الكارثة النسيجييه د- كلا من (أ و ب)]
- 3- لزياده العبء العصبى يطلب من المراهق اغلاق عينيه اثناء هذا التوازن يسمى [أ- السوفت وير ب- بوتوكول الاستقبال الحسى ج- الحرمان الحسى د- التدخل العصبى]
- 4- اللاعب فى الفتره العمرية (12 : 16) تستطيل العظام بمعدل خيالى يفوق قدره الدماغ على تحديث هذه الخريطه فيحدث نتيجه عصبية مباشره هى حدوث [أ- خطأ فى الحسابات التنبؤيه ب- خطأ فى استراتيجيه الطاقه ج- خطأ فسيولوجى د- كل من (أ ، ج)]
- 5- [أ- النظام البصرى ب- القنوات الهلاليه ج- الرؤيه البؤريه د- الرؤيه المحيطيه] هى الالهه بيوميكانيكيا حيث تعمل فى اللاوعى لتحديد حركه راس الطفل بالنسبه للبيئه المحيطه به .
- 6 - يتميز التطور الموتورى المبكر للجرى بالخصائص البيوميكانيكيه منهم [أ- القصور فى قوه الدفع ب- اتساع قاعده الارتكاز ج- حركه الجانبيه ذراعين ا د- كل ما سبق]
- 7- لا يعد [أ-المشى ب- كبيره ج- الحبو د- الرقود] مجرد وسيله انتقال بدائيه بل هو المختبر الاول الذى يختبر فيه الطفل قدرته على التوافق العضلى العصبى .
- 8 - [أ- مرحله التطور ب- مرحله النضج الحركى ج- مرحله الطفوله المبكره د- كل ما سبق] يواجه الطفل قصورا فى التوافق بين الجزء العلوى والسفلى من الجسم .
- 9- الاقلاع بالقدمين معا والهبوط على القدمين معا هو [أ- الوثبه الاحاديه ب- الوثب ج- الحجل د- كل ما سبق]
- 10- [أ- سرعه الاستجابه ب- سرعه رد الفعل ج- زمن الاستجابه الكلى د- كل ما سبق] = زمن انتقال الاشاره الحسيه + زمن المعالجه واتخاذ القرار فى الدماغ + زمن وصول الامر الحركى للعضله .

نموذج رقم (1)

السؤال الثانى : اختار الاجابه المناسبه لكل سؤال (√) او (×) (20 درجه)

- 1- السرعة الخطيه اللحظيه = تكامل التسارع الخطى بالنسبه للزمن .
- 2- مقياس التسارع يقيس التسارع الخطى Acceleration Linear فى المحاور الثلاثه .
- 3- الازاحه الزاويه لا تساوى تكامل السرعة الزاويه بالنسبه للزمن .
- 4- الضوضاء العصبيه Neural Noise تؤدى الى زياده عشوائيه الاشارات الكهربيه المرسله من القشره الحركيه للعضلات .
- 5- التغذية الراجعه البصريه اللحظيه Visual Biofeedback هى التقنيه العصبيه الاسرع فى تصحيح المسارات الحركيه .
- 6- ان ذروه الانتقال من المهاره الاساسيه الى التخصصيه تتبلور فى امتلاك الرياضى المراهق للرشاقه التفاعليه .
- 7 - خط الجاذبيه Center of Pressure – LOG شعاع رأسى يسقط من مركز الكتله باتجاه مركز الارض .
- 8 - قاعده الارتكاز العريضه هى يباعد الطفل بين قدميه فى المستوى الجبهى لزياده مساحه الامان ومنع الاختلال الجانبي .
- 9- ديناميكيه الجرى هو ارتفاع نوعى يتميز بظهور Flight Phase حيث تنفصل كلتا القدمين عن الارض ويصبح الجسم مقذوفا حرا .
- 10 - صياغه اى برنامج للنمو الحركى يجب ان ينطلق من التأهيل القوامى قبل الشروع فى تلقين المهارات الرياضيه التخصصيه .

السؤال الثالث : (30 درجه)

من خلال دراستك للتكنولوجيا والبرامج الحديثه فى القياس والتقويم الحركى وضح الاتى :

- 1- عدد المؤشرات التشريحيه Retror Elective Markers التى توضع النقاط التشريحيه للجسم ؟
- 2- منصه القوه Force Plate تركز على 4 خلايا ؟ وضح ذلك من خلال التشريح الهندسى و آليه الرصد الفورى والرقمته ثلاثيه الابعاد للقوه ؟

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح المتميز

د. عمرو علويش

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الزمن : ساعتان
الدرجة : 70 درجة



امتحان التطور والتحكم الحركي

(المستوى الرابع - رياضة مدرسية بنين / بنات) نموذج رقم (2)

الفصل الدراسي الثاني - عام جامعي 2026 / 2025

السؤال الأول : الاختيار من متعدد (20 درجة)

1 - يتميز التطور الموتوري المبكر للجري بالخصائص البيوميكانيكية منهم [أ- القصور في قوة الدفع ب- اتساع قاعده الارتكاز

ج- حركة الجانبية ذراعين ا د- كل ما سبق]

2- اللاعب في الفترة العمرية (12 : 16) تستطيل العظام بمعدل خيالي يفوق قدره الدماغ على تحديث هذه الخريطة فيحدث نتيجة عصبية

مباشرة هي حدوث [أ- خطأ في الحسابات التنبؤية ب- خطأ في استراتيجيه الطاقه ج- خطأ فسيولوجي د- كل من (أ ، ج)]

3- لا يعد [أ-المشي ب- كبيره ج- الحبو د- الرقود] مجرد وسيلة انتقال بدانيه بل هو المختبر الاول الذي يختبر فيه الطفل قدرته على

التوافق العضلي العصبي .

4- يقوم جهاز النشاط الكهربى بالتقاط قوة الانقباض للعضله عبر اقطاب سطحيه عددهم [أ- 4 ب - 2 ج - 3 د - 7]

5 - أ- مرحلة التطور ب-مرحلة التضج الحركى ج- مرحلة الطفوله المبكره د- كل ما سبق [يواجه الطفل قصورا فى التوافق بين

الجزء العلوى والسفلى من الجسم .

6- الاقلاع بالقدمين معا والهبوط على القدمين معا هو [أ- الوثبة الاحاديه ب- الوثب ج- الحجل د- كل ما سبق]

7- عندما يمارس المراهق رياضات تتطلب القفز والهبوط او الجرى السريع يسمى [أ - العبء الكينماتيكي ب- الحركات المهنيه

ج - الكارثة النسيجييه د - كلا من (أ و ب)]

8- [أ- سرعه الاستجابه ب- سرعه رد الفعل ج- زمن الاستجابه الكلى د- كل ما سبق] = زمن انتقال الاشاره الحسيه + زمن

المعالجه واتخاذ القرار فى الدماغ + زمن وصول الامر الحركى للعضله .

9- لزياده العبء العصبى يطلب من المراهق اخلاق عينيه اثناء هذا التوازن يسمى [أ- السوفت وير ب- بوتوكول الاستقبال الحسى

ج- الحرمان الحسى د - التدخل العصبى]

10- [أ-النظام البصرى ب- القنوات الهلاليه ج- الرؤيه البؤريه د- الرؤيه المحيطيه] هى الاهم بيوميكانيكيا حيث تعمل فى اللاوعى

لتحديد حركه راس الطفل بالنسبه للبيئة المحيطه به .

نموذج رقم (2)

السؤال الثاني : اختار الاجابه المناسبه لكل سؤال (√) او (×) (20 درجه)

- 1- التغذية الراجعة البصريه اللحظيه Visual Biofeedback هي التقنيه العصبيه الاسرع في تصحيح المسارات الحركيه .
- 2- ديناميكيه الجرى هو ارتقاء نوعى يتميز بظهور Flight Phase حيث تنفصل كلتا القدمين عن الارض ويصبح الجسم مقذوفا حرا .
- 3- مقياس التسارع يقيس التسارع الخطى Acceleration Linear فى المحاور الثلاثه .
- 4 - صياغه اى برنامج للنمو الحركى يجب ان ينطلق من التأهيل القوامى قبل الشروع فى تلقين المهارات الرياضيه التخصصيه .
- 5- ان ذروه الانتقال من المهاره الاساسيه الى التخصصيه تتبلور فى امتلاك الرياضى المراهق للرشاقه التفاعليه .
- 6- قاعده الارتكاز العريضه هي يباعد الطفل بين قدميه فى المستوى الجبهى لزياده مساحه الامان ومنع الاختلال الجانبي .
- 7- السرعه الخطيه اللحظيه = تكامل التسارع الخطى بالنسبه للزمن .
- 8- الازاحه الزاويه لا تساوى تكامل السرعه الزاويه بالنسبه للزمن .
- 9- خط الجاذبيه LOG – Center of Pressure شعاع رأسى يسقط من مركز الكتله باتجاه مركز الارض .
- 10- الضوضاء العصبيه Neural Noise تؤدي الى زياده عشوائيه الاشارات الكهربيه المرسله من القشره الحركيه للمعضلات .

السؤال الثالث : (30 درجه)

من خلال دراستك للتكنولوجيا والبرامج الحديثه فى القياس والتقويم الحركى وضح الاتى :

- 1- عدد المؤشرات التشريحيه Retror Elective Markers التى توضع النقاط التشريحيه للجسم ؟
- 2- منصة القوه Force Plate تتركز على 4 خلايا ؟ وضح ذلك من خلال التشريح الهندسى و أليه الرصد الفورى والرقمته ثلاثيه الابعاد للقوه ؟

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح المتميز

د. / عمرو حمديش



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الإدارة والترويج الرياضي

امتحان: السياحة الترويجية النموذج : ١ الزمن : ساعتين المستوى: الرابع إدارة الفصل الدراسي : الثاني ٢٠٢٥/٢٠٢٦
وترويج (بنين، بنات)

أجب عن جميع الأسئلة التالية (إجبارى)، درجة الامتحان الكلية (٧٠) درجة

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٢٠ درجة)

- ١- (المصريون القدماء - الرومان - الاغريق - الفرس) هم أول من مارسوا السياحة الترويجية النيلية.
- ٢- أقدم وجهة سياحية ترويجية مستدامة في التاريخ هي (الاهرامات - برج القاهرة - برج ايفل - الحدائق المعلقة)
- ٣- بني اليونانيون المسارح كوسيلة للسياحة الترويجية كنوع من الترويج (الهادئ - الرياضي - الصاخب - الثقافي)
- ٤- ظهرت العملات الموحدة في السياحة الترويجية في عصر (الفراعنة - الاغريق - الرومان - الهنود)
- ٥- حوّل (الفراعنة - اليونان - الرومان - الهنود) السياحة الترويجية إلى صناعة منظمة.
- ٦- من عوائق تطور السياحة الترويجية في العصور الوسطى انعدام (الأموال - المواصلات - الامن - كل ما سبق)
- ٧- بدأت السياحة الترويجية الجماعية الحديثة عندما غادرت أول رحلة بالقطار نظمها جيمس (خان - كوك - مان - بول)
- ٨- تساعد السياحة الترويجية على رفع هرمون (الكورتيزول - التستوستيرون - الادرينالين - الدوبامين)
- ٩- تتميز السياحة الترويجية بأنها صناعة (كثيفة - قليلة - نادرة - بدون) العمالة.
- ١٠- الاستجمام الشمسي في السياحة الترويجية يساعد على زيادة فيتامين (K - C - A - D).
- ١١- يتعرف الجمهور على الخدمة الترويجية السياحية في مرحلة (التقديم - النضج - النمو - التدهور)
- ١٢- يتمتع كهف وادي (سنور - حنيش - النيل - شيطان) بأهمية كبيرة للسياحة الجيولوجية.
- ١٣- صنفت منطقة وادي الحيتان كمناطق تراث عالمي من قبل (يونيسكو - اليونسكو - اليونيسيف - كل ما سبق)
- ١٤- تم الإعلان عن وادي الحيتان بأنه محمية جيولوجية في عام (١٩٨٩ - ١٩٩٠ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠١)
- ١٥- يتميز سائح السياحة الجيولوجية بأنه (رحال - نشيط - قارئ جيد - كل ما سبق).
- ١٦- تعنى السياحة (النامية - الجيولوجية - الفضائية - كل ما سبق) السفر إلى مناطق جيولوجية لم يلحق بها تلوث
- ١٧- مواقع التسونامي من أشهر وجهات السياحة (المعتمه - الشاطئية - العلاجية - الثقافية).
- ١٨- اشتهرت دولة (فرنسا - ألمانيا - روسيا - سويسرا) بتنظيم رحلات سياحة الفضاء
- ١٩- تعتمد السياحة الشعبية على المرافق (العامة - الخاصة - الحصرية - كل ما سبق).
- ٢٠- السياحة الترويجية تُصنف غالباً كسلعة (كهربائية - كمالية - نفطية - غير مرغوبه).

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (٢٠ درجة)

- ١- ظهرت العجلات الحربية كوسيلة انتقال سريعة للطبقة الحاكمة في السياحة قديماً ()
- ٢- سياحة المهرجانات الثقافية كانت عند الاغريق بهدف حضور العروض البهلوانية ()
- ٣- اول لغة موحدة في السياحة الترويجية كانت اللغة اليونانية ()
- ٤- ركز الرومان على الروح والجسد في السياحة الترويجية كفلسفة ورياضة ()
- ٥- كانت تقام مباريات كبرى بين الفرسان كأحد أنواع السياحة في العصور الوسطى ()
- ٦- النظام الإقطاعي ساهم في نمو السياحة الترويجية في العصور الوسطى ()
- ٧- كانت اليابان إحدى محطات أول رحلة سياحية حول العالم ()
- ٨- يمثل المنتج الترويجي السياحي مصدراً للصادرات السياحية الترويجية ()
- ٩- السياحة الترويجية هي نشاط السفر بهدف الترويج عن النفس ()
- ١٠- يمكن للسائح ان يتقاضى أجراً من جهة عمل موجودة داخل المكان الذي يزوره في السياحة الترويجية ()
- ١١- يمكن ان تتحول التلوج في المناطق الجبلية الباردة إلى مقوم طبيعي للتخييم الفاخر ()
- ١٢- المناخ والموقع الجغرافي هو احد المقومات المادية للسياحة الترويجية ()
- ١٣- الظواهر الجيومرفولوجية من المقومات الطبيعية للسياحة الترويجية ()
- ١٤- العيون الكبرى هي احد الموارد المادية العلاجية في السياحة الترويجية الاستشفائية ()
- ١٥- الدول التي تقدم قيمة مقابل سعر جيدة تجذب أعداداً أكبر من السياح ()

بأقى الأسئلة خلف الورقة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الإدارة والترويج الرياضي

تابع السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي :

(٢٠ درجة)

- | | |
|-----|---|
| () | ١٦- يمكن تحفيز الاستثمار في مجال السياحة الترويحية من خلال فرض ضرائب متنوعة |
| () | ١٧- دول الخليج العربي من أهم الأسواق المصدرة للسياحة الترويحية الدولية |
| () | ١٨- أول تسويق لسياحة التأمل على المستوى العربي كان في مصر |
| () | ١٩- السياحة العلاجية تتضمن السياحة الوقائية |
| () | ٢٠- من شروط ممارسة السياحة الجيولوجية استخدام مواد غير قابلة لإعادة التدوير |

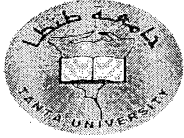
(٢٠ درجة)

السؤال الثالث : اجب عن جميع الأسئلة التالية :

- ١- اذكر أنواع التنمية السياحية في السياحة الترويحية؟
- ٢- تناول بالشرح المفصل أنواع الاستثمار السياحي الترويحي؟
- ٣- قارن بين الحضارات القديمة (الفرعونية، الاغريقية، الرومانية) في السياحة الترويحية من حيث (المحرك الرئيسي - اشهر الوجهات - وسيلة النقل - ابرز المعالم - ابرز الاسهامات - نوع السائح)؟

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق

أ.د / هالة محمد عمر الصبي



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الإدارة والترويج الرياضي

امتحان: السياحة الترويجية النموذج : ٢ الزمن : ساعتين المستوى : الرابع إدارة الفصل الدراسي : الثاني ٢٠٢٥/٢٠٢٦ وترويج (بنين وبنات)

أجب عن جميع الأسئلة التالية (إجباري)، درجة الامتحان الكلية (٧٠) درجة

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٢٠ درجة)

- ١- تعني السياحة (النامية - الجيولوجية - الفضاءية - كل ما سبق) السفر إلى مناطق جيولوجية لم يلحق بها تلوث
- ٢- مواقع التسونامي من أشهر وجهات السياحة (المعتمه - الشاطئية - العلاجية - الثقافية).
- ٣- اشتهرت دولة (فرنسا - ألمانيا - روسيا - سويسرا) بتنظيم رحلات سياحة الفضاء
- ٤- تعتمد السياحة الشعبية على المرافق (العامة - الخاصة - الحصرية - كل ما سبق).
- ٥- السياحة الترويجية تُصنف غالباً كسلعة (كهربائية - كمالية - نفطية - غير مرغوبه).
- ٦- حوّل (الفراعنة - اليونان - الرومان - الهنود) السياحة الترويجية إلى صناعة منظمة.
- ٧- من عوائق تطور السياحة الترويجية في العصور الوسطى انعدام (الأموال - المواصلات - الامن - كل ما سبق)
- ٨- بدأت السياحة الترويجية الجماعية الحديثة عندما غادرت أول رحلة بالقطار نظمها جيمس (خان - كوك - مان - بول)
- ٩- تساعد السياحة الترويجية على رفع هرمون (الكورتيزول - التستوستيرون - الادريالين - الدوبامين)
- ١٠- تتميز السياحة الترويجية بأنها صناعة (كثيفة - قليلة - نادرة - بدون) العمالة.
- ١١- (المصريون القدماء - الرومان - الاغريق - الفرس) هم أول من مارسوا السياحة الترويجية النيلية.
- ١٢- أقدم وجهة سياحية ترويجية مستدامة في التاريخ هي (الاهرامات - برج القاهرة - برج ايفل - الحدائق المعلقة)
- ١٣- بني اليونانيون المسارح كوسيلة للسياحة الترويجية كنوع من الترويج (الهادئ - الرياضي - الصاحب - الثقافي)
- ١٤- ظهرت العملات الموحدة في السياحة الترويجية في عصر (الفراعنة - الاغريق - الرومان - الهنود)
- ١٥- الاستجمام الشمسي في السياحة الترويجية يساعد علي زيادة فيتامين (K - C - A - D).
- ١٦- يتعرف الجمهور علي الخدمة الترويجية السياحية في مرحلة (التقديم - النضج - النمو - التدهور)
- ١٧- يتمتع كهف وادي (سنور - حنيش - النيل - شيطان) بأهمية كبيرة للسياحة الجيولوجية.
- ١٨- صنفت منطقة وادي الحيتان كمناطق تراث عالمي من قبل (يونيسكو - اليونيسيف - كل ما سبق)
- ١٩- تم الإعلان عن وادي الحيتان بأنه محمية جيولوجية في عام (١٩٨٩ - ١٩٩٠ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠١)
- ٢٠- يتميز سائح السياحة الجيولوجية بأنه (رحال - نشيط - قارئ جيد - كل ما سبق).

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي : (٢٠ درجة)

- ١- يمكن تحفيز الاستثمار في مجال السياحة الترويجية من خلال فرض ضرائب متنوعة ()
- ٢- دول الخليج العربي من أهم الأسواق المصدرة للسياحة الترويجية الدولية ()
- ٣- أول تسويق لسياحة التأمل على المستوى العربي كان في مصر ()
- ٤- السياحة العلاجية تتضمن السياحة الوقائية ()
- ٥- من شروط ممارسة السياحة الجيولوجية استخدام مواد غير قابلة لإعادة التدوير ()
- ٦- كانت تقام مباريات كبرى بين الفرسان كأحد أنواع السياحة في العصور الوسطى ()
- ٧- النظام الإقطاعي ساهم في نمو السياحة الترويجية في العصور الوسطى ()
- ٨- كانت اليابان إحدى محطات أول رحلة سياحية حول العالم ()
- ٩- يمثل المنتج الترويجي السياحي مصدراً للصادرات السياحية الترويجية ()
- ١٠- السياحة الترويجية هي نشاط السفر بهدف الترويج عن النفس ()
- ١١- ظهرت العجلات الحربية كوسيلة انتقال سريعة للطبقة الحاكمة في السياحة قديماً ()
- ١٢- سياحة المهرجانات الثقافية كانت عند الاغريق بهدف حضور العروض البهلوانية ()
- ١٣- أول لغة موحدة في السياحة الترويجية كانت اللغة اليونانية ()
- ١٤- ركز الرومان على الروح والجسد في السياحة الترويجية كفلسفة ورياضة ()
- ١٥- يمكن للسائح ان يتقاضى أجراً من جهة عمل موجودة داخل المكان الذي يزوره في السياحة الترويجية ()

بأقي الأسئلة خلف الورقة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الإدارة والترويج الرياضي

(٢٠ درجة)

تابع السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو علامة (x) أمام كل عبارة مما يلي :

- ١٦- يمكن ان تتحول الثلوج في المناطق الجبلية الباردة إلى مقوم طبيعي للتخييم الفاخر ()
- ١٧- المناخ والموقع الجغرافي هو احد المقومات المادية للسياحة الترويحية ()
- ١٨- الظواهر الجيومرفولوجية من المقومات الطبيعية للسياحة الترويحية ()
- ١٩- العيون الكبريتية هي احد الموارد المادية العلاجية في السياحة الترويحية الاستشفائية ()
- ٢٠- الدول التي تقدم قيمة مقابل سعر جيدة تجذب أعداداً أكبر من السياح ()

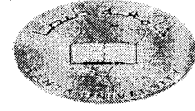
(٣٠ درجة)

السؤال الثالث : اجب عن جميع الأسئلة التالية :

- ١- اذكر أنواع التنمية السياحية في السياحة الترويحية؟
- ٢- تناول بالشرح المفصل أنواع الاستثمار السياحي الترويحي؟
- ٣- قارن بين الحضارات القديمة (الفرعونية، الاغريقية، الرومانية) في السياحة الترويحية من حيث (المحرك الرئيسي - اشهر الوجهات - وسيلة النقل - ابرز المعالم - ابرز الاسهامات - نوع السائح)؟

مع أطيب التمنيات بدوام النجاح والتوفيق

أ.د / هالة محمد عمر الصبي



امتحان مقرر تربية القوام – دور يونيو للعام الجامعي 2025- 2026

الدرجة (20)

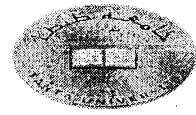
السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة

1. يُعرّف القوام الجيد بأنه			
(أ) زيادة النشاط العضلي أثناء الوقوف	(ب) التوافق بين أجزاء الجسم مع أقل مجهود عضلي ممكنة	(ج) زيادة الانحناءات الفسيولوجية	(د) ثبات الجسم دون حركة
2. يمر خط الجاذبية في القوام المثالي من			
(أ) أمام مفصل الركبة مباشرة	(ب) خلف مفصل الكتف	(ج) خلال نقاط تشريحية خارجية تحقق توازن العزوم حول المفاصل	(د) منتصف القدم فقط
3. أي العضلات التالية تؤثر في فاطحة القدمين			
(أ) العضلة ذات الرأسين العضدية	(ب) التوأمية (السمانة)	(ج) العضلات الصدرية الكبرى	(د) العضلات بين الضلوع
4. من أعراض فلاتحة القدم			
(أ) زيادة القوس الطولي للقدم	(ب) الشعور بالتعب أثناء الوقوف والمشي	(ج) قصر الساق	(د) ميل الرأس للخلف
5. عند زيادة التحنط الظهرى يحدث تعويض غالباً بـ			
(أ) تقعر قطني زائد	(ب) استقامة الركبتين	(ج) تسطح القدم	(د) سقوط الحوض
6. يُعد سقوط الكتفين من			
(أ) الانحرافات السهمية	(ب) الانحرافات الطرفية فقط	(ج) الانحرافات المرتبطة بحزام الكتف	(د) تشوهات العمود القطني
7. أي الانحرافات التالية يرتبط غالباً بالاستخدام الخاطئ للهاتف المحمول			
(أ) سقوط الرأس	(ب) تقوس الساقين	(ج) التصاق الفخذين	(د) تقعر القدم
8. أي العضلات التالية تكون غالباً في حالة استطالة وضعف عند استدارة الكتفين			
(أ) العضلة الصدرية الكبرى	(ب) العضلة شبه المنحرفة المتوسطة	(ج) العضلة القصية الترقوية الخشائية	(د) العضلة المستقيمة البطنية
9. إذا اختفى الانحراف عند تغيير وضع الجسم فإن ذلك يدل غالباً على			
(أ) انحراف بنائي متقدم	(ب) وجود تشوه عظمي ثابت	(ج) انحراف وظيفي	(د) قصر عظمي دائم
10. يؤدي الكعب العالي ميكانيكياً إلى			
(أ) نقل مركز الثقل للخلف	(ب) زيادة التحنط الظهرى فقط	(ج) زيادة التقعر القطني نتيجة انتقال مركز الثقل للأمام	(د) تقليل النشاط العضلي للساق
11. الهدف الرئيسي للتمرينات التأهيلية هو			
(أ) زيادة الوزن	(ب) استعادة التوازن العضلي	(ج) تقليل النشاط العصبي	(د) تثبيت المفاصل فقط
12. أي مما يلي يُعد من العوامل الخارجية المؤثرة في القوام			
(أ) العيوب الخلقية	(ب) هشاشة العظام	(ج) الكعب العالي	(د) سرعة النمو
13. أي مما يلي يمثل سمة الانحراف البنائي Structural Deformity			
(أ) إمكانية تصحيح التشوه إرادياً	(ب) عدم وجود تغيرات عظمية	(ج) ثبات التشوه بغض النظر عن تغيير الوضع	(د) ارتباطه المؤقت بالإجهاد العضلي فقط



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/6/7

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الرابع تخصص تدريس- ترويح
الدرجة الكلية: 40 درجة

14. زيادة الأحمال الواقعة على الأربطة في القوام الرديء تؤدي مع الوقت إلى			
(أ) تحسن الثبات المفصلي	(ب) انخفاض الإجهاد الميكانيكي	(ج) إجهاد مزمن وتشوهات قوامية	(د) زيادة المرونة الفسيولوجية الطبيعية
15. الانحناء الصدري الطبيعي يُسمى			
(أ) التقعر القطني (Lordosis)	(ب) الانحناء الجانبي (Scoliosis)	(ج) تحدب الظهر (Kyphosis)	(د) فلتحة القدمين (Flat Foot)
16. المرحلة التي يصبح فيها التشوه القوامي ثابتاً تسمى			
(أ) المرحلة البسيطة	(ب) المرحلة الوظيفية	(ج) المرحلة المتوسطة	(د) المرحلة المتقدمة البنائية
17. من الناحية البيوميكانيكية فإن الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري تعمل على			
(أ) زيادة صلابة العمود الفقري	(ب) تثبيت الفقرات ومنع الحركة تماماً	(ج) امتصاص الصدمات وتوزيع الأحمال	(د) تقليل مرونة الحوض
18. أي مما يلي يُستخدم في تقييم القوام			
(أ) شاشة القوام	(ب) خيط الثقل	(ج) اختبار طبعة القدم	(د) كل ما سبق
19. في سقوط الكتفين تكون العضلات الرافعة للكتف غالباً			
(أ) قوية وقصيرة	(ب) ضعيفة وطويلة	(ج) متضخمة	(د) غير مؤثرة وظيفياً
20. من العلامات المميزة لانحراف ميل العنق			
(أ) تماثل مستوى الكتفين	(ب) ميل الرأس إلى أحد الجانبين مع دوران الذقن للجانب المقابل	(ج) زيادة القوس الطولي للقدم	(د) استقامة العمود الفقري تماماً

السؤال الثاني : ضع علامة صح او علامة خطأ امام العبارات الاتية **الدرجة (10)**

()	1. زيادة التحدب الظهرى تؤدي غالباً إلى تغيرات تعويضية في المنطقة العنقية والقطنية.
()	2. الانحراف الوظيفي يتميز بوجود تغيرات عظمية ثابتة غير قابلة للتعديل
()	3. تعمل العضلات المضادة للجاذبية بصورة مستمرة للحفاظ على اتزان الجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية
()	4. انهيار القوس الطولي الداخلي يُعد من السمات الرئيسية لانحراف فلتحة القدم
()	5. اختفاء الانحراف عند الانحناء أو تغيير الوضع يشير غالباً إلى تشوه بنياني
()	6. ضعف العضلات الخلفية بين لوح الكتف من أسباب استدارة الكتفين.
()	7. يؤدي الجلوس المترهل لفترات طويلة إلى فقدان القوس القطني الطبيعي
()	8. سقوط الكتفين قد يرتبط بضعف العضلات الرافعة للكتف واستطالتها
()	9. زيادة التقعر القطني من التأثيرات الميكانيكية الشائعة للكعب العالي
()	10. زيادة التحدب الظهرى قد تقلل من كفاءة التنفس نتيجة ضيق الفص الصدري.

السؤال الثالث الدرجة (10)

تكلم عن انحراف فلتحة القدمين من حيث:

(درجات التفلطح - اسباب الانحراف - الاعراض والعلامات - طرق قياس و تقييم الانحراف - ضع 5 تمارين لتأهيل فلتحة القدمين)



مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2026/6/7

نموذج 2

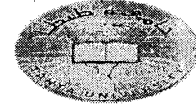
المستوى: الرابع تخصص تدريس- ترويح
الدرجة الكلية: 40 درجة

امتحان مقرر تربية القوام – دور يونيو للعام الجامعي 2025- 2026

الدرجة (20)

السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة

1. أي العضلات التالية تؤثر في فلطحة القدمين			
(أ) العضلة ذات الرأسين العضدية	(ب) التوأمية (السمانة)	(ج) العضلات الصدرية الكبرى	(د) العضلات بين الضلوع
2. المرحلة التي يصبح فيها التشوه القوامي ثابتاً تسمى			
(أ) المرحلة البسيطة	(ب) المرحلة الوظيفية	(ج) المرحلة المتوسطة	(د) المرحلة المتقدمة البنائية
3. أي الانحرافات التالية يرتبط غالباً بالاستخدام الخاطئ للهاتف المحمول			
(أ) سقوط الرأس	(ب) نفوس الساقين	(ج) التصاق الفخذين	(د) تقعر القدم
4. يؤدي الكعب العالي ميكانيكياً إلى			
(أ) نقل مركز الثقل للخلف	(ب) زيادة تحدب الظهر فقط	(ج) زيادة التقعر القطني نتيجة انتقال مركز الثقل للأمام	(د) تقليل النشاط العضلي للساق
5. أي مما يلي يُعد من العوامل الخارجية المؤثرة في القوام			
(أ) العيوب الخلقية	(ب) هشاشة العظام	(ج) الكعب العالي	(د) سرعة النمو
6. من الناحية البيوميكانيكية فإن الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري تعمل على			
(أ) زيادة صلابة العمود الفقري	(ب) تثبيت الفقرات ومنع الحركة تماماً	(ج) امتصاص الصدمات وتوزيع الأحمال	(د) تقليل مرونة الحوض
7. من العلامات المميزة لانحراف ميل العنق			
(أ) تماثل مستوى الكتفين	(ب) ميل الرأس إلى أحد الجانبين مع دوران الذقن للجانب المقابل	(ج) زيادة القوس الطولي للقدم	(د) استقامة العمود الفقري تماماً
8. أي مما يلي يمثل سمة الانحراف البنائي Structural Deformity			
(أ) إمكانية تصحيح التشوه إرادياً	(ب) عدم وجود تغيرات عظمية	(ج) ثبات التشوه بغض النظر عن تغيير الوضع	(د) ارتباطه المؤقت بالإجهاد العضلي فقط
9. زيادة الأحمال الواقعة على الأربطة في القوام الرديء تؤدي مع الوقت إلى			
(أ) تحسن الثبات المفصلي	(ب) انخفاض الإجهاد الميكانيكي	(ج) إجهاد مزمن وتشوهات قوامية	(د) زيادة المرونة الفسيولوجية الطبيعية
10. أي مما يلي يُستخدم في تقييم القوام			
(أ) شاشة القوام	(ب) خيط الثقل	(ج) اختبار طبعة القدم	(د) كل ما سبق
11. من أعراض فلطحة القدم			
(أ) زيادة القوس الطولي للقدم	(ب) الشعور بالتعب أثناء الوقوف والمشي	(ج) قصر الساق	(د) ميل الرأس للخلف
12. الانحناء الصدري الطبيعي يُسمى			
(أ) التقعر القطني (Lordosis)	(ب) الانحناء الجانبي (Scoliosis)	(ج) تحدب الظهر (Kyphosis)	(د) فلطحة القدمين (Flat Foot)



13. في سقوط الكتفين تكون العضلات الرافعة للكتف غالباً			
(أ) قوية وقصيرة	(ب) ضعيفة وطويلة	(ج) متضخمة	(د) غير مؤثرة وظيفياً
14. يُعد سقوط الكتفين من			
(أ) الانحرافات السهمية	(ب) الانحرافات الطرفية فقط	(ج) الانحرافات المرتبطة بحزام الكتف	(د) تشوهات العمود القطني
15. أي العضلات التالية تكون غالباً في حالة استطالة وضعف عند استدارة الكتفين			
(أ) العضلة الصدرية الكبرى	(ب) العضلة شبه المنحرفة المتوسطة	(ج) العضلة القصية الترقوية الخشائية	(د) العضلة المستقيمة البطنية
16. يُعرّف القوام الجيد بأنه			
(أ) زيادة النشاط العضلي أثناء الوقوف	(ب) التوافق بين أجزاء الجسم مع أقل مجهود عضلي ممكنة	(ج) زيادة الانحناءات الفسيولوجية	(د) ثبات الجسم دون حركة
17. إذا اختفى الانحراف عند تغيير وضع الجسم فإن ذلك يدل غالباً على			
(أ) انحراف بنائي متقدم	(ب) وجود تشوه عظمي ثابت	(ج) انحراف وظيفي	(د) قصر عظمي دائم
18. الهدف الرئيسي للتمرينات التأهيلية هو			
(أ) زيادة الوزن	(ب) استعادة التوازن العضلي	(ج) تقليل النشاط العصبي	(د) تثبيت المفاصل فقط
19. يمر خط الجاذبية في القوام المثالي من			
(أ) أمام مفصل الركبة مباشرة	(ب) خلف مفصل الكتف	(ج) خلال نقاط تشريحية خارجية تحقق توازن العزوم حول المفاصل	(د) منتصف القدم فقط
20. عند زيادة التحدب الظهرى يحدث تعويض غالباً بـ			
(أ) تقعر قطني زائد	(ب) استقامة الركبتين	(ج) تسطح القدم	(د) سقوط الحوض

الدرجة (10)

السؤال الثاني : ضع علامة صح او علامة خطأ أمام العبارات الآتية

()	1. انهيار القوس الطولي الداخلي يُعد من السمات الرئيسية لانحراف فلتحة القدم.
()	2. ضعف العضلات الخلفية بين لوح الكتف من أسباب استدارة الكتفين.
()	3. يؤدي الجلوس المترهل لفترات طويلة إلى فقدان القوس القطني الطبيعي.
()	4. زيادة التحدب الظهرى قد تقلل من كفاءة التنفس نتيجة ضيق القفص الصدري.
()	5. زيادة التقعر القطني من التأثيرات الميكانيكية الشائعة للكعب العالي.
()	6. سقوط الكتفين قد يرتبط بضعف العضلات الرافعة للكتف واستطالتها.
()	7. اختفاء الانحراف عند الانحناء أو تغيير الوضع يشير غالباً إلى تشوه بنائي.
()	8. زيادة التحدب الظهرى تؤدي غالباً إلى تغيرات تعويضية في المنطقة العنقية والقطنية.
()	9. الانحراف الوظيفي يتميز بوجود تغيرات عظمية ثابتة غير قابلة للتعديل.
()	10. تعمل العضلات المضادة للجاذبية بصورة مستمرة للحفاظ على اتزان الجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية.

السؤال الثالث الدرجة (10)

تكلم عن انحراف فلتحة القدمين من حيث:

(درجات التفلطح - اسباب الانحراف - الاعراض والعلامات - طرق قياس و تقييم الانحراف - ضع 5 تمارين لتأهيل فلتحة القدمين)



مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح

المادة : التربية الصحية

جامعة طنطا

الدرجة : 70 درجة

كلية التربية الرياضية

الزمن : ساعتين

قسم علوم الصحة الرياضية

إمتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2026/2025 (المستوى الرابع/ شعبة الإدارة)

السؤال الأول : (40 درجة)

- من خلال دراستك لمادة التربية الصحية وفوائدها للفرد والمجتمع . ناقش ما يلي :
- تكلم عن مجالات التربية الصحية .
 - ما هو دور المدرس في نشر الثقافة والوعي الصحي للتلاميذ .
 - ما هي أهداف التربية الصحية .
 - التربية الصحية عملية تربوية في الأساس ، في ضوء ذلك تكلم عن الثقافة الصحية والوعي الصحي .

السؤال الثاني : (30 درجة)

- ما هو السلوك الصحي (الشخصي – الغذائي – القوامي) .
- تكلم عن مفهوم التربية الصحية وأهميتها في رفع المستوى الصحي في المجتمع .
- أذكر عناصر الغذاء ، مع شرح إحداها .

خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

المستوى : الرابع (بنين - بنات) لائحة
الساعات المعتمدة (برنامج الادارة الرياضية)

زمن الامتحان : ساعتان



كلية التربية الرياضية

قسم الإدارة والترويج الرياضي

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح ،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

جامعة طنطا

كلية: علوم الرياضة

القسم: التدريب وعلوم الحركة الرياضية

امتحان مادة: تطبيقات الذكاء الاصطناعي في علم الحركة

المستوى : الرابع تدريب

الزمن : ساعتان

الدرجة الكلية 30 :درجة

تعليمات الامتحان

- أجب عن جميع الأسئلة .
- ادمع إجاباتك بالأمثلة العلمية والتطبيقية حيثما أمكن .
- تُراعى الدقة العلمية والتنظيم المنهجي للإجابة .

السؤال الأول:

عرّف الذكاء الاصطناعي وعلم الحركة، ثم وضح أهمية تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الحركة البشرية وتحسين الأداء الرياضي.

السؤال الثاني:

ناقش دور الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء الحركي والتنبؤ بالإصابات الرياضية، مع توضيح الأدوات والتقنيات المستخدمة في القياس الحركي.

السؤال الثالث:

حلّل استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجالات علم الحركة المرتبطة بتخصصك، مع الاستشهاد بأمثلة تطبيقية.

مع تمنياتي بالتوفيق

أ.د / ياسر غرابية

امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص 4
المستوى الرابع بنين لائحة الساعات المعتمدة
الزمن ساعتان

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الجمباز والتمرينات والعروض
الرياضية والتعبير الحركي

السؤال الأول :

تعتبر الدورات الهوائية بأنواعها المختلفة الأساس الذي يبنى عليه العديد من الجمل الحركية على مختلف أجهزة الجمباز رجال وآنسات

أ - ناقش هذه العبارة موضحا أهمية الدورة الهوائية والأجهزة التي تؤدي عليها .

ب - المراحل الفنية لمهارة الدورة الهوائية الأمامية على جهاز الحركات الأرضية .

السؤال الثاني :

أ - تكلم بالتفصيل عن الوسائل المساعدة المستخدمة في تعلم المهارات الخاصة بمجموعات الشقلبات والدورات على جهاز الحركات الأرضية .

ب - تكلم عن الأخطاء التي يمكن أن تحدث عند أداء الدورة الهوائية الأمامية .

السؤال الثالث :

تكلم عن عناصر اللياقة البدنية اللازمة على جهاز المتوازي مع شرح أهم عنصرين من وجهة نظرك مع ذكر بعض التدريبات الخاصة لتحسين وتطوير هذين العنصرين .

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

جامعة طنطا		رقم كود المقرر :
كلية التربية الرياضية		زمن الامتحان : ساعتان
قسم الرياضات المائية		النهاية العظمى : 40 درجة
		المستوي الرابع - (بنين + بنات)
الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)		
رياضات مائية (سباحة)		
الترم الثاني - للعام الجامعي : 2026/2025		

(الدرجة 20)

السؤال الأول

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

- (1) مفهوم التكنولوجيا وعلاقتها بالتدريب الرياضي ؟
- (2) المهارات الأساسية في التدريب ؟
- (3) المراحل الفنية للذراعين في سباحة الفراشة ؟
- (4) الأخطاء الشائعة في سباحة الفراشة وكيفية علاجها؟

(الدرجة 10)

السؤال الثاني :

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

- (1) تعرف التكنولوجيا الحديثة بأنها تطبيق المعرفة والعلوم بهدف تطوير الأدوات والآليات ()
- (2) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترة قصيرة دون هبوط مستوي الكفاءة ()
- (3) هناك نوعان من التحمل (التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) ()
- (4) من التغيرات البيوكيميائية زيادة كفاءة التنفس ()
- (5) من تغيرات الجهاز الدوري التنفسي في الراحة زيادة حجم ضربات القلب ()

(الدرجة 10)

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة (أ / ب / ج / د)

- (1) من أهداف التكنولوجيا التفاعلية
(أ) تحسين تتبع الأداء وتحليله (ب) تحسين التواصل والتعاون (ج) التدريب الشخصي (د) كل ما سبق
- (2) من مهارات التدريب الأولية
(أ) إعطاء التوجيهات (ب) التحليل والملاحظة (ج) الاستفادة من التغذية الراجعة (د) كل ما سبق
- (3) من التأثيرات الفسيولوجية للرياضات المائية
(أ) تأثيرات تحدث في الجهاز التنفسي (ب) تأثيرات تحدث في العضلات (ج) تأثيرات تحدث في لون الألياف العضلية (د) كل ما سبق
- (4) من العوامل التي تؤثر في القوة العضلية
(أ) مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة (ب) حجم ضربات القلب (ج) دفع الدم للعضلة (د) كل ما سبق
- (5) يتميز التحمل العام عن باقي الصفات البدنية
(أ) قصر فترة الاداء (ب) الاستمرارية (ج) الشدة المنخفضة (د) كل ما سبق

بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا -		رقم كود المقرر :
كلية التربية الرياضية		زمن الامتحان : ساعتان
قسم الرياضات المائيه		النهاية العظمى : 40 درجة
		المستوي الرابع - (بنات)
الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)		
رياضات مائية (كرة الماء)		
الترم الثاني - للعام الجامعي : 2026/2025		

السؤال الأول (الدرجة 20)

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

- (1) مفهوم التكنولوجيا وعلاقتها بالتدريب الرياضي ؟
- (2) المهارات الاساسية في التدريب ؟
- (3) هناك عدة خطط وتكتيكات شائعة في كرة الماء ماهي ؟
- (4) الخطوات التي يجب مراعاتها قبل بدء تدريب كرة الماء؟

السؤال الثاني : (الدرجة 10)

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

- (1) تعرف التكنولوجيا الحديثة بأنها تطبيق المعرفة والعلوم بهدف تطوير الأدوات والآليات ()
- (2) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترة قصيرة دون هبوط مستوي الكفاءة ()
- (3) هناك نوعان من التحمل (التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) ()
- (4) من التغيرات البيوكيميائية زيادة كفاءة التنفس ()
- (5) من تغيرات الجهاز الدوري التنفسي في الراحة زيادة حجم ضربات القلب ()

السؤال الثالث : (الدرجة 10)

إختر الإجابة الصحيحة (أ / ب / ج / د)

- (1) من أهداف التكنولوجيا التفاعلية
(أ) تحسين تتبع الأداء وتحليله (ب) تحسين التواصل والتعاون (ج) التدريب الشخصي (د) كل ما سبق
- (2) من مهارات التدريب الأولية
(أ) إعطاء التوجيهات (ب) التحليل والملاحظة (ج) الاستفادة من التغذية الراجعة (د) كل ما سبق
- (3) من التأثيرات الفسيولوجية للرياضات المائية
(أ) تأثيرات تحدث في الجهاز التنفسي (ب) تأثيرات تحدث في العضلات (ج) تأثيرات تحدث في لون الالياف العضلية (د) كل ما سبق
- (4) من العوامل التي تؤثر في القوة العضلية
(أ) مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة (ب) حجم ضربات القلب (ج) دفع الدم للعضلة (د) كل ما سبق
- (5) يتميز التحمل العام عن باقي الصفات البدنية
(أ) قصر فترة الاداء (ب) الاستمرارية (ج) الشدة المنخفضة (د) كل ما سبق

بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٤ (تنس أرضى)
للفصل الدراسى الثانى
للمستوى الرابع بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

تناول بالشرح ما يلى :

- ١- إذكر المهارات الأساسية الخاصة بلاعبى التنس مع شرح ضربتين من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
- ٢- إشرح التغذية الخاصة بلاعبى التنس قبل وأثناء وبعد المباراة ؟

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

ضع علامة (✓) أو (x) للعبارات الآتية :

- أ- أثناء أداء الإرسال يقف اللاعب المرسل على خط القاعدة ()
- ب- يبلغ طول ملعب التنس الأرضى ٢٢,٧٩ متر ()
- ت- من مبادئ التدريب الرياضى مراعاة الإنتقاء . ()
- ث- من اللاعبين الدوليين المصريين فى التنس محمد الشوربجى ()
- ج- عدد الأشواط فى كل مجموعة بالنسبة للرجال ٥ أشواط ()
- ح- يتم قياس سرعة الكرة أثناء المباراة بالسنتيمتر / ساعة ()
- خ- يبلغ عدد حكام الكرسى فى مباراة التنس ٣ حكام ()
- د- عرض ملعب التنس فى مباريات الزوجى ١٠,٩٠ سم ()
- ذ- يتم إحتساب نقاط الشوط ١٥-٣٠-٤٠- نقطة المجموعة ()
- ر- يفوز اللاعب بالمباراة إذا فاز بـ ٤ مجموعات متتالية ()

مع تمنياتى بدوام النجاح



امتحان مقرر " تطبيقات عملية في مجال التخصص 4 - كرة القدم "

الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2026/2025

الدرجة (20)

السؤال الأول :

تعتبر طرق اللعب إحدى أهم الجوانب لتحقيق الفوز في المباريات ويجب على المدرب اختيار طريقة التدريب بعنايه وفقا لقدرات وامكانيات لاعبيه ، من خلال ذلك وضح الآتي:

- 1- عرف طرق اللعب ، وأذكر طرق اللعب المختلف في كرة القدم مع الرسم؟
- 2- تعتبر طريقة اللعب 4 3 3 أحد أهم طرق اللعب الحديثه في كرة القدم ، أشرح هذه الطريقه بالتفصيل؟

الدرجة (20)

السؤال الثاني :

تعد الالعاب المصغره small side game من أهم وأقوى الاستراتيجيات الحديثه في تدريب كرة القدم ، من خلال ذلك وضح الآتي:

- 1- تعريف الالعاب المصغره ، اشرح الاشكال المختلفه للالعاب المصغره ؟
- 2- ما هي الاهداف المختلفه للالعاب المصغره ، ما هي مميزات الالعاب المصغره ؟



المادة/تطبيقات عمليه في مجال التخصص

جامعة طنطا

كره سله (٤)

الفرقة/الرابعة (بنين - بنات)

كلية علوم الرياضة

الزمن /ساعتان

قسم الالعب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول :-

- تعتبر المهارات الأساسية الهجوميه من المراحل الأساسية في تدريب وتعليم كره السله من خلال ما درست
- اذكر المهارات الاساسيه مع شرح مهاره موضحا انواعها والخطوات التعليميه وثلاث تدريبات للارتقاء بها

الدرجة (١٥)

لسؤال الثاني :-

- اذكر ما تعرفه عن مراكز اللعب في كره السله
- الخصائص الخاصه بكل مركز

الدرجة (٥)

السؤال الثالث:

- ضع علامة (صح) او (خطا) امام كل عبارة مما يلي
- مساحة ملعب كرة السله ٢٨ م × ١٣ م ()
- زمن المباراه (٤٠) دقيقه على شوطين ()
- تبءء مباراه كره السله بكره قفز ثم يتم تبادل الحيازة بين الفريقين ()
- عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب أثناء المباراة (٥) أخطاء شخصية ()
- سمك خطوط الملعب (١٠) سم ()

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص (كرة سرعة)
للفصل الدراسى الثانى
للمستوى الرابع (بنين / بنات) للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م
أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

الإعداد البدني لا يقل أهمية عن الإعداد المهاري في كرة السرعة .

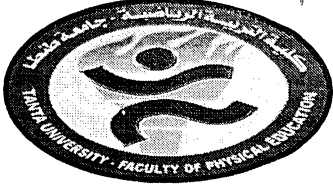
أ- اذكر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة السرعة ؟

ب- تناول أحد تلك العناصر البدنية الخاصة بالشرح المفصل .

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

١- هناك نصائح تدريبية يجب على المدرب أخذها بعين الاعتبار اذكر بعضها

مع تمنياتى بدوام النجاح



امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٤) (تنس الطاولة)
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م
المستوى: الرابع (بنين - بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

السؤال الأول:

(٣٠ درجة)

عملت مدرباً بأحد الأندية الرياضية لرياضة تنس الطاولة، فعلمت أن فريقك سوف يشارك في بطولة الجمهورية بعد (١٢ أسابيع) وأيام التدريب هي (الأحد - الثلاثاء - الأربعاء - الجمعة) أسبوعياً من خلال ذلك وضح الآتي:

١. الحجم التدريبي لفترة الإعداد في حالة أن يكون زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة)، وإجمالي عدد الوحدات التدريبية ؟
٢. الحجم التدريبي الخاص لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٣. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بكل من الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات).
٤. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بمحتويات الإعداد البدني لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات) ؟
٥. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بمحتويات الإعداد المهاري والخططي لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات) ؟
٦. نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس علمي ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثاني:

اشرح الشروط القانونية لضربة الإرسال وفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لتنس الطاولة ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق



امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)

كلية علوم الرياضة - جامعة طنطا

(تخصص تمرينات وعروض رياضية) بنات العام الجامعي 2026 / 2025

المستوى: الرابع

الزمن: ساعتان

الأسئلة على ثلاث أوجه للصفحة

السؤال الأول: هناك علاقة وثيقة بين رياضه الجمباز الايقاعي والتمرينات الهوائية واللاهوائية في

ضوء ذلك اجيبي على ما يلي:

- أ- عرفي التمرينات الهوائية واللاهوائية. (2 درجة)
ب- ما هي وسائل التدريب المستخدمه لتنمية القدره الهوائية واللاهوائية للاعبات الجمباز الايقاعي (3 درجة)

السؤال الثاني: يعد الانتقاء الرياضي ركيزه اساسيه في بناء الابطال وخصوصا عند اختيار لاعبات

الجمباز الايقاعي في ضوء ذلك اجيبي على ما يلي

- أ- اذكرى مراحل انتقاء الناشئات في الجمباز الايقاعي؟ (1.5 درجة)
ب- اذكرى المحددات الاساسيه لعملية الانتقاء الرياضي؟ (1.5 درجة)
ت- اذكرى المعايير الجسمانيه والبدنيه الواجب توافرها في لعبات الجمباز الايقاعي؟ (2 درجة)

السؤال الثالث: أسئلة الصواب / والخطأ (15 درجة)

1.	دوران الباسيه من الدورانات الكبيرة بالانتكاز.	()
2.	تمثل الدورانات 50% من تصميم الجملة الحركية.	()
3.	دوران الأرابيسك من الدورانات الكبيرة بالانتكاز.	()
4.	الدورانات بالارتكاز تؤدي على قدم واحدة ويبدأ من نصف دائرة حتى 7 أو 8 دورانات كاملة.	()
5.	الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار العناصر المناسبة لتحقيق النجاح الرياضي.	()
6.	الانتقاء الرياضي يتم مرة واحدة فقط في بداية التدريب.	()
7.	الهدف من انتقاء الناشئين هو التنبؤ بمستواهم المستقبلي.	()
8.	الإعداد الفسيولوجي يهتم ببناء قاعدة بدنية لتحمل الأعباء الرياضية.	()
9.	من أمثلة التمرينات الهوائية المشي السريع والجري المتوسط.	()
10.	أثناء التمرينات الهوائية يمكن التحدث بسهولة نسبية.	()
11.	من الأدوات اللينة في التمرينات الحبل	()
12.	الصولجان من الأدوات القانونية اللينة والتي تستخدم باليدين في التمرينات الإيقاعية () .	()
13.	الطوق من الأدوات القانونية اللينة والتي تستخدم باليدين في التمرينات الإيقاعية () .	()
14.	الكرة من الأدوات القانونية اللينة والتي تستخدم باليدين في التمرينات الإيقاعية () .	()
15.	طول أداة الحبل المناسب يختلف باختلاف طول اللاعبه.	()

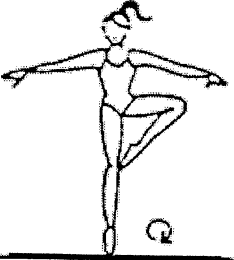


امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)
(تخصص تمرينات وعروض رياضية) بنات العام الجامعي 2026 / 2025

كلية علوم الرياضة - جامعة طنطا
المستوى: الرابع
الزمن: ساعتان

الاسئلة علي ثلاث اوجه للصفحة

السؤال الرابع : أسئلة الاختيار من متعدد (15 درجة)

1.	العمل اللاهوائي يتم: (أ) في وجود كمية كافية من الأكسجين (ج) في غياب الأكسجين أو نقصه (ب) ببطء شديد (د) أثناء النوم
2.	أفضل البرامج التدريبية تعتمد على: (أ) التمارين الهوائية فقط (ج) الجمع بين النوعين (ب) التمارين اللاهوائية فقط (د) الراحة فقط
3.	لاعبة الجمباز الإيقاعي تحتاج إلى: (أ) القدرة الهوائية فقط (ج) تنمية القدرتين الهوائية واللاهوائية (ب) القدرة اللاهوائية فقط (د) القوة فقط
4.	الهدف الأساسي من انتقاء الناشئين الموهوبين هو: (أ) زيادة عدد اللاعبين فقط (ب) التنبؤ بالمستوى المستقبلي للناشئ (ج) تقليل وقت التدريب (د) تحقيق الربح المادي
5.	من القدرات الذهنية المهمة للاعبة الجمباز الإيقاعي: (أ) قوة الملاحظة والإدراك (ج) قلة التخيل (ب) ضعف التركيز (د) البطء في الاستجابة
6.	من المتطلبات الأساسية لأداء الدورانات بالارتكاز أ- شكل ثابت من 2-3 ث ومدي حركي محدد وتؤدي علي مشط القدم ب- مدي حركي جيد والمحافظة علي الاتزان أثناء الدوران ج- شكل ثابت ، مدي حركي جيد، الارتفاع الجيد
7.	تعد أحد عناصر حركات الجسم التي تعتمد علي مدي انسيابية الحركة بالجسم ومدي المرونة في المفاصل، وتؤدي من خلال ثني ومد المفاصل..... أ- الدورانات بالارتكاز ب- المرونات والتموجات ج- التوازنات د- الوثبات والقفزات
8.	اسم المهارة الموضحة بالصورة : أ-الدوران في الوضع الامامي ب- دوران الارابيسك ج- دوران الاتتيود د- دوران الباسيه 



كلية علوم الرياضة - جامعة طنطا

المستوى: الرابع

الزمن: ساعتان

امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)

(تخصص تمرينات وعروض رياضية) بنات العام الجامعي 2025 / 2026

الاسئلة على ثلاث أوجه للصفحة

9.	التمرينات التي تهدف الاحتفاظ بثبات وضع الجسم بزمن لا يقل عن 2:3 ث أ- الارتقاء ب- الإطالة والمرونة ج- القوة د- التوازن
10.	الأشكال الثمانية بالحبل نوع من أنواع: الدورات ب- المرجحات ج- الرمي واللقف د- القفزات الصغيرة
11.	من المتطلبات الأساسية للتوازنات : المحافظة على الاتزان أثناء الدوران ج- الارتفاع الجيد ب- تؤدي على مشط القدم أو على ركبة واحدة د- لا شيء مما سبق
12.	ختاري الاسم الصحيح الوثبة الموضحة في الصورة أ- الفجوة مع ثني الركبتين ب- النجمة ج- المقوسة د الحلقة 
13.	• من أمثلة القفزات والوثبات داخل الحبل: أ- الوثب المنقوط ب- الانزلاق الجانبي ج- كل ما سبق د- وثبة الليب
14.	• تؤدي الدورانات بالحبل من مفصل: أ- الكتف ب- الرسغ ج- الكوع
15.	• من الأدوات القانونية للينة في التمرينات الإيقاعية: أ- الشريط والحبل ب- الكرة والحبل ج- الطوق والحبل د- الحبل والصولجان

مع خالص التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

المرحلة	البكالوريوس الفصل الدراسي الثاني	المستوى	الرابع (بنين + بنات)
اسم المادة	تطبيقات عملية في مجال التخصص 4 (كاراتيه)	زمن الامتحان	ساعتان
تاريخ الامتحان	2026 / 6 / 9 م	الدرجة الكلية	40 درجة

الأسئلة

(10 درجات)

السؤال الأول

تعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية للاعب الكاراتيه، حيث تساعد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهاته بسرعة ودقة، مع الحفاظ على التوازن أثناء الأداء، كما تظهر أهمية الرشاقة في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية والانتقال السريع بين الحركات المختلفة، القدرة على المراوغة وتفادي هجمات المنافس، كما تسهم الرشاقة في تحسين سرعة الاستجابة الحركية ورفع كفاءة الأداء الفني في الكاتا والكوميتيه، لذلك يحرص المدربون على تنمية الرشاقة من خلال تدريبات متنوعة تشمل الجري المتعرج، تمارين السلم الأرضي، تدريبات تغيير الاتجاه .. مما يساعد اللاعب على تحقيق أداء أكثر فعالية وتميزاً في المنافسات - في ضوء ذلك :

1. تكلم عن أنواع الرشاقة؟
2. ماهي العوامل التي تؤثر على الرشاقة؟

(15 درجة)

السؤال الثاني

1. أشرح الوقفات والأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه؟
2. أذكر المهارات الدفاعية والهجومية في رياضة الكاراتيه ثم اشرح أحد هذه المهارات؟
3. أشرح الخطوات التعليمية للكاتا الثانية (Heian Nidan)

(15 درجة)

السؤال الثالث

1. ماهي طرق التدريس التي تستخدم في رياضة الكاراتيه؟
2. أشرح الخطوات الفنية للكاتا الخامسة (Heian-godan)

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان تطبيقات تخصصية (٤) .. مصارعة (المستوى الرابع)

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

السؤال الأول :

(٢٠ درجة)

اكتب رؤية لتطوير رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية

السؤال الثاني :-

(٢٠ درجة)

تعد مشكلة التجنيس الرياضي من أكبر المشكلات التي تواجه الدول النامية وخاصة مصر في ضوء دراستك تحدث عن الأسباب والآثار والعلاج .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.

جامعة طنطا
المستوى الرابع (بنين - بنات)
الزمن: (ساعتان)
كلية علوم الرياضة
المقرر: تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٤ (ملاكمة)
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الدرجة: (٤٠)

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

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول :-

١- هناك العديد من اساليب التدريب الحديثة التى يجب ان يستفيد منها مدربو الملاكمة والتى تعمل على تطوير وتحسين مختلف النواحي البدنية والمهارية ،تناول احد تلك الاساليب بالشرح والتوضيح من حيث تعريف الاسلوب وملامحه واهميته للملاكمين.

(١٥ درجة)

ب:- تمثل الاجهزة والادوات الحديثة صيحة جديدة فى مجال التدريب تناول احد الاجهزة التى من وجهة نظرك يمكن ان تفيد الملاكمين موضحا تفاصيل الجهاز وكيفية عمله وما اهميته للملاكمين .

(١٥ درجة)

السؤال الثانى :-

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

- ١) بعد تلقى الملاكم للضربة القاضية الاولى يجب الا يلعب الملاكم لمدة شهر.
- ٢) يجوز للملاكم ارتداء واقي الاسنان الخاص به فى المباريات الرسمية.
- ٣) يجوز للاعب خلع واقي الاسنان اثناء الراحة بين الجولات.
- ٤) يجوز للتابع الصعود على الحلقة قبل بداية المباراة بلحظات لتجهيز الملاكم .
- ٥) اذا انتهت الجولة الاخيرة يقوم الحكم بجمع الاوراق الخاصة بالنتائج من القضاة .
- ٦) تكون حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها بدون الافريز الخارجى ٦.١٠ م .
- ٧) يكون ارتفاع اعمدة الاركاب فى حلقة الملاكمة اكبر قليلا من ارتفاع الحبل الاخير .
- ٨) الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشابات هى ١٠ فئات وزنية.
- ٩) عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين والناشئات (٣ جولات) .
- ١٠) الفوز بعدم الصعود يعنى فوز الملاكم فى حال تاخر المنافس للصعود فى بداية المباراة.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم المنازلات والرياضات الفردية



الزمن: ساعتين

الدرجة الكلية: (٤٠)

المستوي الرابع (بنين/ بنات)

امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (٤) برنامج التدريب الرياضي "مبارزة" للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦م)

السؤال الأول:

الدرجة (٢٠)

"يُعد المدرب أثناء درس المبارزة مسؤولاً عن تنظيم الحركات وتوجيه اللاعبين بدقة، مع مراعاة المرونة في الأداء وتخفيف الجهد البدني، وضبط المسافات الصحيحة لضمان سهولة وصحة تنفيذ الحركات، إضافةً إلى تهيئة الظروف التي تساعد الناشئ على تثبيت ديناميكية الأداء وتحقيق التقدم.

- ❖ ما أبرز واجبات المدرب أثناء درس المبارزة لضمان نجاح العملية التدريبية؟
- ❖ ما أهم القواعد التي يجب أن يتبعها المدرب عند تنظيم الحركات والمسافات خلال التدريب؟ وماهي المهام التي ينبغي أن ينتبه لها المدرب لتسهيل تعلم الناشئين وتحسين أدائهم؟

السؤال الثاني:

الدرجة (٢٠)

"يعد درس المباراة جزءاً أساسياً من الوحدة التدريبية، إذ لا يمكن للاعب تعلم حركات المبارزة وتطبيقها عملياً دون المرور به. فهو يتيح التفاعل المباشر بين المدرب واللاعب، ويساعد على تطوير المهارات في المراحل الأولى والمتقدمة، مع تحديد أهداف واضحة وأنواع مختلفة للدرس وفق المرحلة التدريبية."

- ❖ ما أهمية درس المبارزة بالنسبة للاعب في المراحل التعليمية الأولى والمتقدمة، ماهي الخطوات التي يسير عليها درس المبارزة لضمان تحقيق أهدافه التدريبية.
- ❖ اذكر أقسام درس المبارزة التي يجب أن يتضمنها لتحقيق الفاعلية مع شرح اثنين.
- ❖ اشرح أنواع دروس المبارزة التي يمكن تحديدها وفق الهدف والفترة التدريبية؟
- ❖ اذكر أهم العناصر التي تشكل درس المبارزة والتي يجب أخذها في الاعتبار عند التخطيط مع شرح اثنين بالتفصيل.

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"

المادة: تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)
المستوي: الرابع (بنين)
الزمن: ساعتان
التاريخ: 9 - 6 - 2026 م



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الجيمباز والتمرينات
والتعبير الحركي والعروض الرياضية

إمتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026م

تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)

(10 درجات)

السؤال الأول :

ناقش الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند تصميم برنامج تمرينات لتحسين عناصر اللياقة البدنية المختلفة، مع توضيح كيفية تطبيق مبدأ الحمل التدريبي.

(10 درجات)

السؤال الثاني :

قارن بين التمرينات الحرة والتمرينات باستخدام الأدوات من حيث:

- الأهداف.
- المميزات.
- العيوب.
- مجالات الاستخدام.

(10 درجات)

السؤال الثالث :

- اشرح دور التمرينات في تحسين القوام والوقاية من الانحرافات القوامية، مع ذكر أمثلة لتمرينات مناسبة لبعض الانحرافات الشائعة.

(10 درجات)

السؤال الرابع :

قم بتصميم وحدة تمرينات لمدة (45) دقيقة لطلاب المرحلة الجامعية بهدف تنمية التحمل العضلي، موضحًا:

- الجزء التمهيدي.
- الجزء الرئيسي.
- الجزء الختامي.
- شدة وحجم الحمل المستخدم.

كل التمنيات بالتوفيق والنجاح

أ.م.د/ علي مصطفى غلاب



الامتحان النظري لمقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (4) اثنال بنين فقط

الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعى : 2025 : 2026 / دور : مايو

الثلاثاء 2026/6/9

المستوى الرابع (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

التعليمات:

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

30 درجة

السؤال الأول

15 درجة

أ- أشرح مفهومك للإحماء موضعاً مختلفاً الإحماء وفقاً لهدف الوحدة والظروف الجوية وسن اللاعبين ، ثم قم بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن تكون الوحدة في فترة الاعداد

15 درجة

ب-

إن الاهتمام بصلاحية الأدوات والايهزة المستخدمة في التدريب والمنافسة لرباعي رفع الأثقال وأجراء الفحوص الطبية وفحوص تعاطى المنشطات بصفة دورية ليس فقط قبل البطولة أو المنافسة ولكن قبل البدء في عملية التدريب واستخدام أفضل الأساليب لتقييم الاداء الفني من خلال التحليل البيوميكانيكي للوقوف على التشخيص العلمي الدقيق لأخطاء الاداء الفني والتي قد تكون عنصر اساسى في حدوث الإصابة في ضوء هذه العبارة :
- أذكر أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة لدى رباعي رفع الأثقال
- توضيح كيفية الوقاية من الإصابة اثناء التدريب والمنافسة

10 درجة

السؤال الثاني

يعد العمل الخططي هو الصورة النهائية للأداء الرياضي والذي يظهر بشكل واضح كلما ارتفع مستوى الفريق :
في ضوء هذه العبارة تناول بالشرح مفهوم وأهمية الإعداد الخططي ، ثم تناول بالشرح تخطيط أو تكتيك المنافسة في بطولات رياضة رفع الأثقال مع ذكر مثال في مجال رياضة رفع الأثقال

===== انتهت الأسئلة =====

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)

كود: 05-11-0104221 ج
زمن الإمتحان : ساعتين
النهاية العظمى : 40 درجة

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان مقرر
تطبيقات عمليه في مجال التخصص (4) (كرة يد) بنين - بنات
المستوي الرابع - الفصل الدراسي الثاني - العام الجامعي 2026-2025

اجب عن اربع اسئلة فقط

السؤال الأول : (10 درجات)

يعد تعلم المهارات في كرة اليد هو حجر الزاوية لاتقان هذه اللعبة في ضوء هذه العبارة اذكر ما هي اهداف تعلم المهارات الحركية .

السؤال الثاني : (10 درجات)

اشرح نموذج لحصة تدريبية تشتمل علي مايلي :
نموذج الاداء - الهدف - الادوات - التمرينات بالشرح والرسم - المتوقع من التمرينات .

السؤال الثالث : (10 درجات)

اذكر المهارات الدفاعية للاعب كرة اليد :
- ثم تناول بالشرح التحركات الدفاعية للاعب .

السؤال الرابع : (10 درجات)

اكمل العبارات التالية :

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

السؤال الخامس (10 درجات)

اذكر التشكيلات الهجوميه لفريق كرة اليد مع شرح احدها .

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

مقرر: تطبيقات عملية في مجال التخصص
(مسابقات الميدان والمضمار)
المستوى الرابع
الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٥/٢٠٢٦م
تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/٩/٩
زمن الاختبار: / ساعتان



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

اسم الطالب : رقم الجلوس:

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

السؤال الأول:

- (١٠ درجات)
(٥ درجات)
(٥ درجات)
(١٠ درجات)
(٥ درجات)
- ١) تكلم عن القانون الدولي لمسابقة ٣٠٠٠ متر جرى ؟
٢) تكلم عن المواصفات الجسمية القياسية للاعبين مسابقة ٤٠٠ متر حواجز ؟
٣) أذكر المحاولات الفاشلة والمخالفات القانونية في مسابقة إطاحة المطرقة ؟
٤) بين الفروق الفنية بين سباق ٤٠٠ متر حواجز وسباقات ١٠٠ مترو ١٠٠ متر حواجز ؟
٥) ضع علامة (✓) أو (×):

م	العبارة	الإجابة
١.	يتم البدء في سباق ٣٠٠٠ متر من وضع الوقوف الكامل (Standing Start)	()
٢.	أي حركة قبل إطلاق الطلقة لا تعتبر مخالفة صريحة للقانون	()
٣.	مرحلة الإطلاق في المطرقة تمثل هذه المرحلة اللحظة النهائية التي تحدد نجاح الرمية	()
٤.	نصف قطر الدائرة الرسمي ٢,١٣٥ متراً لكل من الرجال والسيدات، وفق معايير WA.	()
٥.	الهبوط بالكعب أثناء الجري يزيد من سرعة العداء	()

(٥ درجات)

س٣/ اختر الإجابة الصحيحة:

- ١- البدء الخاطئ يؤدي إلى:
(أ) خصم وقت (ب) استبعاد مباشر (ج) تحذير (د) إعادة السباق
٢- المرحلة التحضيرية تشمل:
(أ) إطلاق المطرقة (ب) تثبيت قبضة المطرقة والتحضير للدوران (ج) الدوران السريع (د) القفز
٣- أي من التالي يعتبر مصدر الطاقة الرئيسي في الرمية؟
(أ) القدمين والجذع والوركين (ب) الرأس فقط (ج) اليدين فقط (د) الذراعين فقط
٤- أي خطأ يؤدي لاستبعاد العداء؟
(أ) سقوط الحاجز بدون قصد (ب) المرور من جانب الحاجز (ج) فقدان الإيقاع (د) تغيير الخطوات
٥- أهم قاعدة في سباق الحواجز:
(أ) تخطي الحواجز بطريقة قانونية (ب) الجري بسرعة فقط (ج) الانطلاق بشكل مبالغ فيه (د) تجاوز المنافسين .

جامعة طنطا		رقم كود المقرر :
كلية التربية الرياضية		زمن الامتحان : ساعتان
قسم الرياضات المائيه		النهاية العظمى : 40 درجة
		المستوي الرابع - (بنين)
الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (4)		
رياضات مائية (إنقاذ)		
الترم الثاني - للعام الجامعي : 2026/2025		

السؤال الأول (الدرجة 20)
من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي:

- 1) مفهوم التكنولوجيا وعلاقتها بالتدريب الرياضي ؟
- 2) المهارات الأساسية في التدريب ؟
- 3) من أهم وسائل ومعدات الإنقاذ الحديثة ؟
- 4) ماهي طرق المسك والسحب ؟

السؤال الثاني : (الدرجة 10)
ضع علامة () امام العبارة الصحيحة وعلامة () امام العبارة الخاطئة

- 1) تعرف التكنولوجيا الحديثة بأنها تطبيق المعرفة والعلوم بهدف تطوير الأدوات والآليات ()
- 2) التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترة قصيرة دون هبوط مستوي الكفاءة ()
- 3) هناك نوعان من التحمل (التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) ()
- 4) من التغيرات البيوكيميائية زيادة كفاءة التنفس ()
- 5) من تغيرات الجهاز الدوري التنفسي في الراحة زيادة حجم ضربات القلب ()

السؤال الثالث : (الدرجة 10)

اختر الإجابة الصحيحة (أ / ب / ج / د)

- 1) من أهداف التكنولوجيا التفاعلية
(أ) تحسين تتبع الأداء وتحليله (ب) تحسين التواصل والتعاون (ج) التدريب الشخصي (د) كل ما سبق
- 2) من مهارات التدريب الأولية
(أ) إعطاء التوجيهات (ب) التحليل والملاحظة (ج) الاستفادة من التغذية الراجعة (د) كل ما سبق
- 3) من التأثيرات الفسيولوجية للرياضات المائية
(أ) تأثيرات تحدث في الجهاز التنفسي (ب) تأثيرات تحدث في العضلات (ج) تأثيرات تحدث في لون الالياف العضلية (د) كل ما سبق
- 4) من العوامل التي تؤثر في القوة العضلية
(أ) مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة (ب) حجم ضربات القلب (ج) دفع الدم للعضلة (د) كل ما سبق
- 5) يتميز التحمل العام عن باقي الصفات البدنية
(أ) قصر فترة الاداء (ب) الاستمرارية (ج) الشدة المنخفضة (د) كل ما سبق

بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة المقرر : تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٤ (ملاكمة)
قسم المنازلات والرياضات الفردية
المستوى الرابع (بنين - بنات)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٤٠)

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

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

١- هناك العديد من اساليب التدريب الحديثة التى يجب ان يستفيد منها مدربو الملاكمة والتى تعمل على تطوير وتحسين مختلف النواحي البدنية والمهارية ،تناول احد تلك الاساليب بالشرح والتوضيح من حيث تعريف الاسلوب وملامحه واهميته للملاكمين.

(١٥ درجة)

ب:- تمثل الاجهزة والادوات الحديثة صيحة جديدة فى مجال التدريب تناول احد الاجهزة التى من وجهة نظرك يمكن ان تفيد الملاكمين موضحا تفاصيل الجهاز وكيفية عمله وما اهميته للملاكمين .

(١٥ درجة)

السؤال الثانى :-

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

- (١) بعد تلقى الملاكم للضربة القاضية الاولى يجب الا يلعب الملاكم لمدة شهر.
- (٢) يجوز للملاكم ارتداء واقي الاسنان الخاص به فى المباريات الرسمية.
- (٣) يجوز للاعب خلع واقي الاسنان اثناء الراحة بين الجولات.
- (٤) يجوز للمتابع الصعود على الحلقة قبل بداية المباراة بلحظات لتجهيز الملاكم .
- (٥) اذا انتهت الجولة الاخيرة يقوم الحكم بجمع الاوراق الخاصة بالنتائج من القضاة .
- (٦) تكون حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها بدون الافريز الخارجى ٦.١٠ م .
- (٧) يكون ارتفاع اعمدة الاركان فى حلقة الملاكمة اكبر قليلا من ارتفاع الحبل الاخير .
- (٨) الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشابات هى ١٠ فئات وزنية.
- (٩) عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين والناشئات (٣ جولات) .
- (١٠) الفوز بعدم الصعود يعنى فوز الملاكم فى حال تاخر المنافس للصعود فى بداية المباراة.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق

المادة : تطبيقات عملية تخصص (4) جمباز		جامعة طنطا
التاريخ: 2026/6/9		كلية علوم الرياضة
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة :المستوى الرابع – بنات		
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026-2025		

(الدرجة 10)

السؤال الاول :- الاختيار المتعدد

- 1- الوقوف على اليدين يعتبر مثالا على الاتزان
 أ - المستقر ب - المتعادل ج - غير المستقر
- 2- مرحلة الارتكاز و الدفع على جهاز حصان القفز يتم بواسطة
 أ - يد واحدة ب - اليدين ج - الرأس
- 3- الطيران الاول على جهاز حصان القفز يبدأ بعد
 أ - الارتقاء ب - الاقتراب ج - الدفع بالذراعين
- 4- من خصائص المدرب النفسية
 أ - التسرع ب - العصبية ج - الثبات الانفعالي
- 5- مهارة الشقلبة الامامية البطيئة تبدأ من وضع الوقوف ويتم رفع الذراعين
 أ - جانبا ب - عاليا بجانب الاذنين ج - خلفا
- 6- في بداية أداء مهارة الشقلبة الامامية البطيئة تكون الرجل الحرة
 أ - أماما ب - خلفا ج - جانبا
- 7- في مهارة الوقوف على اليدين للوصول لوضع القبة يتم وضع الكفين على الارض و الاصابع تشير
 أ - للجانب ب - للامام ج - جميع ما سبق
- 8- تقف الساندة عند أداء مهارة الوقوف على اليدين مع نصف لفة
 أ - بجانب ب - امام ج - خلف
- 9- الدرجة الامامية كحركة بداية على جهاز عارضة التوازن يتم رفع المقعدة
 أ - أقل من مستوى العارضة ب - في مستوى العارضة ج - أعلى من مستوى العارضة
- 10- الدوران على رجل واحدة على جهاز عارضة التوازن يتم على
 أ - كعب القدم ب - مشط القدم ج - جميع ما سبق

(20 درجة)

السؤال الثاني :-

أ - أشرح المسار الحركي لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز و ماهي اهم النقاط الفنية

التي تؤدي الى نجاح الاداء ؟

ب- أشرح الاداء الفني للشقلبة الامامية البطيئة وطريقة السند على جهاز الحركات الارضية ثم أذكرى الاخطاء الشائعة

لمهارة الدرجة الامامية كحركة بداية على جهاز عارضة التوازن ؟

(10 درجة)

السؤال الثالث :- ضع علامة صح او خطأ

- 1- تلعب حاسة البصر دورا رئيسيا فى حفظ التوازن اثناء الاداء المهارى .
- 2- ثنى الذراعين اثناء الارتكاز على حصان القفز يعتبر أداء صحيح .
- 3- من مهارات المدرب القدرة على التخطيط .
- 4- أن رياضة الجمباز ذات أهمية لتنمية القدرات البدنية و العقلية وتنمية الاحساس لدى اللاعبين .
- 5- وزن الجسم ليس من العوامل الهامة فى اتزان الجسم .
- 6- تهدف عملية الانتقاء فى المجال الرياضى لأختيار أفضل الناشئين .
- 7- من اهم النقاط الفنية التى تؤدى الى نجاح الأداء على جهاز حصان القفز الاقتراب البطئ.
- 8- الأداء الفنى السليم على جهاز عارضة التوازن ان تحتفظ اللاعبه بتوازنها .
- 9- من الاخطاء الشائعة لمهارة الوقوف على اليدين مع نصف لفة عدم شد الجسم .
- 10- الاتزان المستقر يتمثل فى عدم استقرار الجسم على الاحتفاظ بالثبات .

مع تمنياتى بالتوفيق ،،،،،،،،

ف4 (بنين ، بنات) نظام الساعات المعتمدة تاريخ الامتحان الثلاثاء 2026/6/9م		
كود المقرر : 05-11-094213م	امتحان النهائي لمقرر :	جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان 2 ساعة	تطبيقات عملية في مجال التخصص (4) "جودو" (بنين ، بنات)	قسم المنازل والرياضات الفردية
عدد الاوراق : 1 ورقة (2صفحة)	درجة الامتحان : 40 درجة	الفصل الثاني 2026/2025م

التعليمات :

1. يستخدم فقط القلم الازرق والقلم الرصاص في ورقة الاجابة وتصرف ورقة اجابة واحدة لكل طالب.
2. لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام ، المسطرة ، أدوات الرسم ، الآلات الحاسبة... وغيرها).
3. لايسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب ، ولا استخدام تطبيق الآله الحاسبة علي التليفون المحمول.

أجب عن الثلاث أسئلة التالية :

السؤال الأول : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخطأ : (10 درجات)

1. تتطلب اي مهارة عند أدائها ثلاث مراحل رئيسية "كوشي ، تسكوري ، كاكبي".
2. تتضمن مهارات الكاتامي وازا "تي وازا ، اشي وازا ، كوشي وازا".
3. تعتبر مهارة "هاراي جوشي " من مهارات "أشي وازا".
4. يري العديد من الباحثين ضرورة عدم زيادة المدة المخصصة للاعداد البدني العام علي حساب المدة المخصصة للاعداد الخاص عند الناشئين.
5. حصول اللاعب علي اسكور "وزاري ثم وزاري" ينهي المباراة.
6. إذا انتهى وقت المباراة ولم يسجل أى من المتسابقين نقاط فنية أو تساوى كلاهما فى النقاط الفنية فإنّ المباراة تستمر للفوز بالنقطة الذهبية دون النظر للجزاءات المسجلة للمتسابقين.
7. اسس فن الجوجيتسو علي يد جيجورو كانو وكان يتم التدريب عليه في مدرسة الكودوكان.
8. يعرف الاعداد المهاري بأنه هو الاداء الحركي الذي يهدف الي تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس.
9. يحصل اللاعب علي "هانسكوماكي" فقط في حاله حصوله علي ثلاث انذار "شيدو".
10. يهدف الاعداد الخططي الي تمكين اللاعب من حسن تنظيم وانجاز الواجبات الحركية خلال المباراة وحل المشكلات وبالتالي حسن التصرف في المواقف الحركية المختلفة.

السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة مما بين الاقواس (10 درجات)

1. تعتبر المحافظة علي اللياقة البدنية ومنع الخمول خلال أداء النشاطات الترفيهية هي مرحلة.....
(الاعداد الخاص – المباراة – الانتقاليه – ماقبل المنافسات).
2.يعني قدرة الفرد علي ان يبذل جهدا بدنيا في وجود مقاومات علي المجموعات العضليه لاطول فترة ممكنة. (التحمل – القوة – السرعة – الرشاقة)
3. يعد من الاوزان الخفيفة للسيدات. (60 ، 66 – 42 ، 48 – 52 ، 38 – 42)
4. تعتبر إشارة هي رفع أحد الذراعين للأمام بمستوي الكتف وهو مفرد موازي البساط والكف مبسوط في اتجاه الميقاتي واصابع الكف للأعلي (أوسايكومي – سونوما – يوشي – ماتي).
5. يطلق علي حزام الجودو بالياباني(ايبون - اوبي - زيبون - يوواجي).

6. السقوط علي ملافق واحد أو الركبة مع استمرار الحركة بدون توقف والسقوط علي الظهر تحسب (وزاري – اييون – كوكا – يوكو).
7. يعتبر مسك الساق أو بنطلون المنافس خلال وضع "تاتش وازا" يستحق (كوكا – هانسكوماكي – شيدو – كايكوكو).
8. يعرف هو قدرة اللاعب علي إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد (التوافق – القدرة – التوازن – الرشاقة).
9. تعد مهارة "تسوريكومي جوشي" من مهارات (سوتيمي وازا – تي وازا – اشي وازا – كوشي وازا).
10. يعتبر محمد رشوان اسطورة رياضة الجودو علي مستوي العالم بسبب خسارته أمام اللاعب الياباني وعدم استغلاله اصابته وكان ذلك في أولمبياد (باريس – لوس انجلوس – اليابان – الصين)

السؤال الثالث : أجب عن التالي: من خلال دراستك لمادة الجودو تكلم عن : (20 درجات)

تكلم باستفاضه عن :

1. الاعداد المهاري من حيث "المفهوم – مراحل الاعداد المهاري" ؟
2. الاعداد النفسي من حيث "مفهوم – خطوات – اهداف – أهميه – أنواع" ؟
3. ماهي الافعال الجسيمه التي يستحق عليها لاعب الجودو "هانسكوماكي" ؟

انتهت الاسئلة مع التمنيات بدوام التوفيق

جامعة طنطا كلية علوم الرياضية قسم المنازلات والرياضات الفردية		زمن الامتحان: ساعتين
		درجة الامتحان: ٤٠
		المستوى الرابع
امتحان مادة تطبيقات تخصصية (٤) رياضة التايكوندو		
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م		

ب - تعد الاصابات الرياضية من المشكلات الشائعة في رياضة التايكوندو نتيجة الاداء السريع والاحتكاك المباشر واستخدام الركلات المتنوعة اثناء التدريب والمنافسات (١٠ درجات)

في ضوء تلك العبارة وضح.

- اسباب حدوث الاصابات في رياضة التايكوندو . (٥ درجات)
- طرق الوقاية من الاصابات في رياضة التايكوندو . (٥ درجات)

السؤال الثاني (٢٠ درجات)

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

- ١- يسمح للاعب بمسك المنافس لفترة قصيرة اثناء الهجوم ()
- ٢- العقوبات لا تؤثر على النتيجة النهائية للمباراة ()
- ٣- الاعداد النفسي يسهم في تحسين الاداء المهارى والخطى للاعب التايكوندو ()
- ٤ - من اهداف الاعداد النفسي تدريب اللاعب على مواجهة الضغوط التنافسية . ()
- ٥ - الاحمال التدريبية المقننة تساعد في الوقاية من الاصابات ()
- ٦ - يمكن ان تؤثر الحالة النفسية والتوتر على زيادة احتمالية الإصابة الرياضية . ()
- ٧- إصابة الركبة من الاصابات الشائعة نتيجة الدوران والارتكاز المفاجئ . ()
- ٨- يجب ان يتناسب البرنامج النفسي مع عمر ومستوى اللاعب ()
- ٩- الاسترخاء من الوسائل المستخدمة في التخطيط النفسي ()
- ١٠- تسمى البومزا السابعة تاجوك تشلجن ()

ب - يعتبر الجانب النفسي ركيزة اساسية في اعادة التاهيل ، اذ يعاني كثير من الرياضيين من القلق والخوف من الإصابة المتكررة عند العودة للتدريب . (١٠ درجات)

في ضوء تلك العبارة اشرح الاتى:-

- ١- مراحل اعادة التاهيل والعودة للتدريب للاعبى رياضة التايكوندو . (٥ درجات)
- ٢ - مراحل التخطيط للاعداد النفسي ضمن البرنامج التدريبي للاعبى رياضة التايكوندو . (٥ درجات)

&مع تمنياتنا بدوام التوفيق والنجاح&

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتين
كلية علوم الرياضة		درجة الامتحان: ٤٠
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى الرابع
امتحان مادة تطبيقات تخصصية (٤) رياضة التايكوندو		
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م		

اجب عن الاسئلة الآتية :-

السؤال الاول : (٢٠ درجات)

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

- ١- يهدف التخطيط للاعداد النفسي للاعب التايكوندو
 - أ- زيادة الوزن
 - ب - تنمية المهارات النفسية بصورة منظمة
 - ج - تقليل المهارات الفنية
 - د- الغاء التدريب البدني
- ٢- اكثر الاصابات تعرضا للالتواء لدى لاعبي التايكوندو
 - أ - مفصل الرسغ
 - ب - مفصل الكاحل
 - ج - مفصل الفك
 - د - مفصل الكتف
- ٣- عند اعداد برنامج نفسي للاعب التايكوندو يجب مراعاة
 - أ- المرحلة السنية
 - ب - مستوى اللاعب
 - ج - طبيعة المنافسة
 - د - جميع ما سبق
- ٤- من اسباب الاصابات في التايكوندو
 - أ- ضعف الاحماء
 - ب - الحمل الزائد
 - ج - الاداء الخاطي
 - د - جميع ما سبق
- ٥- من الاصابات الشائعة الناتجة عند اداء الركلات العالية :
 - أ- اصابة العضلات الخلفية للخذ
 - ب - اصابات الاذن
 - ج - اصابة العين
 - د- اصابة اصابع القدم
- ٦ - من وسائل الاعداد النفسي اثناء المنافسات :
 - أ- الاسترخاء
 - ب - التركيز الذهني
 - ج - الحديث الذاتي الايجابي
 - د - جميع ما سبق
- ٧ - الحالة النفسية التي تساعد اللاعب على الاحتفاظ على الاداء الامثل تحت ضغط المنافسة تسمى .
 - أ- التوتر الزائد
 - ب - الاتزان الانفعالي
 - ج - العدوان السلبي
 - د - الانطواء
- ٨ - اللاعب الذي يخرج باحدا قدمية خارج حدود الملعب
 - أ- يحصل على نقطة
 - ب - يفوز بالجولة
 - ج - يتعرض لعقوبة
 - د - تعاد المباراة
- ٩- في حالة سقوط اللاعب بعد تلقى ضربة قانونية وعدم قدرته على الاستمرار بعد العد القانوني
 - أ- تستمر المباراة
 - ب - يفوز المنافس بالضربة القاضية
 - ج - يتم خصم نقطة من المنافس
 - د- تعاد الجولة
- ١٠ - افضل وسيلة للتحكم في القلق قبل المنافسة
 - أ- الاسترخاء والتنفس العميق
 - ب - تجنب التدريب
 - ج - زيادة التفكير السلبي
 - د- العزلة التامة

جامعة طنطا

الزمن :ساعتين

كلية علوم الرياضة

الدرجة الكلية (40)

قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي

المستوى الرابع طالبات

أمتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص 4 (تعبير حركي)

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2026/2025 م

(الاسئلة على وجهي الصفحة)

السؤال الاول: أسئلة اختيار من متعدد الدرجة (10)

- 1- وظيفة اجراس الرقص هي (أ- الغربية ب- تحديد الايقاع وتأکید ضربات القدم ج- تثبيت الشعر د- حمل الزي)
- 2- من أشهر الرقصات الكلاسيكية في الهند (أ- الفلامنكو ب- التانجو ج- بهاراتانيام د- الباليه)
- 3- من الحلي التي توضع في الانف (أ- Jhumka ب- Nath ج- Payal د- Banges)
- 4- آلة المريدانغام تستخدم في الموسيقى (أ- الغربية ب- الشمالية ج- الكلاسيكية الجنوبية د- الالكترونية)
- 5- أشهر زي نسائي في الرقص الاسباني (أ- زي الفلامنكو ب- الزي الفارسي ج- زي الساموراي د- زي الهندي)
- 6- الايقاع في الفلامنكو يعرف باسم (أ- البنديرا ب- المانطون ج- الكاجون د- الكمباس)
- 7- المشط الكبير في شعر الراقصة يسمى (أ- Peineta ب- Cordobes ج- Flamenca د- Manton)
- 8- الموروثات الشعبية تعرف بأنها (أ- الثقافة المستخدمة في الزمن الحاضر ب - الانتاج الفني الرسمي للمؤسسات ج- الممارسات والقيم والعادات التي ورثها المجتمع عبر الاجيال د- التراث المادي فقط دون غيره)
- 9- اعترفت الجامعات بالفلكلور عام: (أ- 1800 ب- 1950 ج- 1900 د- 1888)
- 10- استخدام العزل الحركي الذي يُظهر القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من مميزات رقص (أ- الهندي ب- الاسباني ج - الجاز د- الايطالي)

السؤال الثاني : اختاري الاجابة المناسبة لكل سؤال (صح) (خطأ) الدرجة (10)

- 1- رقصة بهاراتانيام نشأت في شمال الهند .
- 2- اجراس الرقص (Ghungroo) تربط حول المعصم .
- 3- نظام الايقاع في الموسيقى الهندية يعرف باسم تالا .
- 4- آلة السيثار من الالات الايقاعية .
- 5- الغرض من الرقص الاسباني التعبير عن المشاعر الانسانية .
- 6- البيندي توضع في منتصف الجبهة .
- 7- استلهام الرقص الشعبي يعني نقل الحركات الشعبية كما هي دون تغيير.
- 8- تأسست جمعية الفلكلورفي باريس .
- 9- عقد أول مؤتمر دولي للفنون الشعبية تحت رعاية المعهد الدولي للتعاون الثقافي عام 1972 .
- 10- من رواد الفولكلور الاخوان يعقوب وويلهم جريم .

السؤال الثالث : (20)

- 1- يُعد استلهام الرقص الشعبي أحد المداخل الفنية والتربوية المهمة في مجال التعبير الحركي..في ضوء ذلك وضحي:
أ- ماهوالمقصود باستلهام الرقص الشعبي؟
ب- تكلمي عن مجالات الاستلهام ؟
- 2- قسم العلماء الذين يدرسون علم الفلكلور الى ثلاث مراحل .اذكريها ,وتكلمي عن احداها؟

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح,



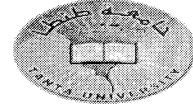
امتحان مقرر " برامج إعداد البطل الأولمبي - كرة القدم"
الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2026/2025

الدرجة (70)

السؤال الأول :

تعتبر الألعاب الاولمبيه المنافسه الرياضيه الاله فى العالم , فى ضوء حرص الدوله المصريه على الارتقاء بالرياضه وخاصه كرة القدم والمشاركه الفعاله فى الاولمبياد القادمه قام الاتحاد المصرى لكرة القدم بتعيينك مدير فنى للمنتخب الاولمبى ، من خلال ذلك وضح الأتي:

- صمم خطه تدريبيه شامله لمدة اربع سنوات تهدف لتحقيق ميداليه اولمبيه فى كرة القدم؟



امتحان مقرر العروض الرياضية في المحافل الاولمبية (بنات) - للعام الجامعي 2025 - 2026

السؤال الأول: (30 درجة)

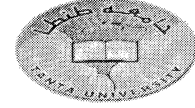
ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الاتية :

1. اشتمل برنامج الالعاب الاولمبية القديمة علي سباق الجري في المضمار ()
2. تم تاسيس اللجنة الاولمبية المصرية عام 1980 ()
3. يخصص برنامج اليوم الثالث في المسابقات الاولمبية القديمة لسباق الخيول والعربات ()
4. يصنع القرص في الالعاب الاولمبية القديمة من الحديد ()
5. ظهره فكرة الالعاب الاولمبية الحديثة في بلاد الصين ()
6. يرجع الفضل الي البارون في احياء الالعاب الاولمبية في العصر الحديث ()
7. يجوز لاي دولة اشراك لاعبيها في الالعاب الاولمبية بشرط ان يكون عندها لجنة اولمبية اهلية ()
8. ينطلق موكب الالعاب الاولمبية القديمة في نفس يوم الافتتاح ()
9. اللجنة الاولمبية الدولية منظمة حكومية دولية. ()
10. الميثاق الاولمبي هو الجامع لاحكام وقوانين تقرها اللجنة الاولمبية الدولية ()
11. من اهداف المحافل الدولية الرياضية: اقامة الدراسات الدولية للحكام والمدرسين. ()
12. يجوز لرئيس اللجنة الاولمبية اختيار 4 اعضاء دون النظر الي جنسيتهم ()
13. من مهام الاتحاد الدولي المساهمة في انجاز وتحقيق مبادئ الميثاق الاولمبي ()
14. المحافل الدولية الرياضية تشمل مجموعة متنوعة من الاحداث والمنافسات الرياضية ()
15. من امثلة المحافل الدولية الرياضية بطولات كرة القدم الدولية ()

السؤال الثاني: (30 درجة)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس :

1. يشمل برنامج الالعاب الاولمبية القديم اليوم الثاني بعض الالعاب منا :
(الجودو - السباحة - الجيمباز - الملاكمة)
2. كان المشاركين في الالعاب الاولمبية القديمة يتمتعون بنواحي بدنية ونفسية :
(القوة - المصابرة - السرعة - جميع ما سبق)
3. من المسابقات التي يشملها برنامج اليوم الرابع في الالعاب الاولمبية القديمة :
(الكاراتية - المصارعة - السباحة - الانشطة الجماعية)
4. عقد المؤتمر الرياضي الدولي لوضع المبادئ الاساسية للحركة الاولمبية بباريس عام :
(1930 - 1894 - 1830 - 1960)
5. من اللغات الرسمية للجنة الاولمبية الدولية :
(اليونانية - الانجليزية - الروسية - الامريكية)



6. مقر اللجنة الاولمبية الدولية :

(فرنسا - سويسرا - المانيا - انجلترا)

7. تم انشاء الاكاديمية الدولية الاولمبية عام :

(1961 - 1988 - 1970 - 2003)

8. تهدف اللجان الاولمبية الاهلية الي :

(نشر النشاط الرياضي - اتعاون مع الهيئات الرياضية - تنفيذ الاحكام والقوانين - جميع سبق)

9. يجب ان تشمل عضوية اللجان الاولمبية الاهلية علي :

(اعضاء اللجنة الاولمبية الدولية - المشاركين في الالعاب الاولمبية - مندوب من كل اتحاد محلي - جميع ما سبق)

10. مقر الاتحادات الرياضية الدولية طبقا للانشطة :

(سويسرا - بريطانيا - ايطاليا - جميع ما سبق)

11. من امثلة المحافل الرياضية الدولية :

(الاولمبيات - بطولة العاب القوي - الالعاب الافريقية - جميع ما سبق)

12. من اختصاصات اللجنة الاولمبية الاهلية :

(تنظيم الدورات الاولمبية والاقليمية - اختيار الاداريين واللاعبين - حق استعمال العلم والشارة الاولمبية - جميع ما سبق)

13. اشتركت مصر في اول دورة اولمبية عام :

(1960 - 1911 - 1912 - 1990)

14. شاركت مصر في اول دورة اولمبية بلاعب :

(جمباز - سلاح - سباحة - كاراتية)

15. من اهداف المحافل الدولية الرياضية :

(تعزيز التعاون - تبادل الخبرات - التفاهم الثقافي - جميع ما سبق)

(10 درجة)

السؤال الثالث:

من خلال دراستك هذا العام العروض الرياضية في المحافل الدولية تناول احدي المحافل الرياضية بالتحليل العرض الافتتاحي او الختامي مع تطبيق عوامل نجاح العرض



مع أطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية
المستوى : الرابع (بنين – بنات)
المقرر : برامج اعداد البطل الاوليمبي
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٧٠)

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) م

أجب عن الأسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

- يعتبر لاعب الملاكمة هو المحور الاساسى الذى تدور حوله عملية التخطيط من اجل الوصول به للاولمبياد وتحقيق الانجاز. تكلم عن رؤيتك فى حل مشكلات الواقع ومقترحات التطوير.
(٣٠ درجة)

السؤال الثانى

- تكلم عن مقترحاتك ورؤيتك فى تطوير مدرب الملاكمة بالشكل الذى يتناسب مع رؤية الانجاز الاوليمبي .

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث :

- تكلم باختصار عن تاريخ الانجاز الاوليمبي المصرى فى رياضة الملاكمة حتى اليوم ، موضحا رايك الشخصى فى تلك النتائج التى حققتها مصر خلال تاريخ الاولمبياد.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق .



الامتحان النظري لمقرر : برامج إعداد البطل الأولمبي للتخصص (انقال) بنين فقط
الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعي : 2025 : 2026 / دور : مايو
الأحد 2026/6/7
المستوى الرابع (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.

40 درجة

السؤال الأول

20 درجة

أ- حلل الحركة الفنية (التكنيك) لرفعة "الخطف" (Snatch)، ثم أجب عما يلي:

1. اذكر المراحل الفنية لرفعة الخطف بالتسلسل، مع شرح أهمية مرحلة "السحب الثاني"
2. ما هو دور "مركز ثقل الجسم" وعلاقته بالبار (Barbell) لضمان نجاح الرفعة وعدم سقوطها للخلف؟

20 درجة

ب-

بصفتك مدرباً لبطل أولمبي في رفع الأثقال، كيف تتعامل مع الآتي:
الوزن الزائد: إذا كان اللاعب سيتنافس في فئة وزن ٨١ كجم، ووزنه قبل البطولة بأسبوع ٨٤ كجم، ما هي الطريقة العلمية الآمنة لإنقاص الوزن دون التأثير على قوته؟

30 درجة

السؤال الثاني

أثناء منافسات أولمبية، نجح لاعبك في رفعة "الكليين" (Clean) بوزن ٢٠٠ كجم، لكنه فشل في مرحلة "النظر" (Jerk) بسبب عدم ثبات الحوض وإصابة طفيفة في الركبة.
١. ما هي التمرينات المساعدة (Assistance Exercises) التي كان يجب التركيز عليها لتجنب هذا الضعف؟

٢. كيف تتدخل نفسياً لإعداد اللاعب للمحاولة التالية بعد الفشل في المحاولة الأولى؟

===== انتهت الأسئلة =====

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)



المستوى : الرابع (بنين - بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٧٠ درجة

امتحان مادة برنامج إعداد البطل الأولمبي تخصص (تنس الطاولة)
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي
٢٠٢٥/٢٠٢٦م

- يعد تخطيط التدريب الرياضي من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها المدرب لتحقيق التطور للاعبه على المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي، حيث يقوم على تنظيم العملية التدريبية بصورة علمية تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات في الوقت المناسب.
١. وضح نسبة التطور متعدد الجوانب إلى التدريب التخصصي وفقاً للفئات العمرية المختلفة ؟
 ٢. تكلم عن مرحلة التهيئة الرياضية للبراعم في تنس الطاولة (٦ - ١٠ سنوات) ؟
 ٣. اذكر أسس تصميم البرامج التدريبية خلال مرحلة التهيئة الرياضية لبراعم تنس الطاولة ؟
 ٤. تكلم عن مرحلة التكوين الرياضي لأشبال تنس الطاولة (١١ - ١٤ سنة) ؟
 ٥. اذكر أسس تصميم البرامج التدريبية خلال مرحلة التكوين الرياضي لأشبال تنس الطاولة ؟
 ٦. تكلم عن مرحلة التخصص الرياضي لناشئي تنس الطاولة (١٥ - ١٨ سنة) ؟
 ٧. اذكر أسس تصميم البرامج التدريبية خلال مرحلة التخصص الرياضي لناشئي تنس الطاولة ؟
 ٨. وضح المرتكزات الفنية لبلوغ ذروة الإنجاز في مرحلة الأداء العالي ؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

المادة : مقرر العروض الرياضية

في المحافل الأولمبية

تمرينات بنات

المستوى : الرابع بنات

٢٠٢٥/٢٠٢٦ م



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الجمباز والتمرينات والتعبير

الحركي والعروض الرياضية

السؤال الأول:

(٢٠ درجة)

- أ- ماذا تعرفي عن المهرجانات والعروض الرياضية؟
- ب- ما هي اللجان العاملة في المهرجانات والعروض الرياضية؟
- ج- ما هي مستويات المهرجانات الرياضية؟

السؤال الثاني:

(٢٠ درجة)

- أ- ما هي المحافل الأولمبية وتقسّم المحافل لعدة تصنيفات أساسية ما هي ؟

السؤال الثالث:

(٣٠ درجات)

- أ- كيف يتم تقييم المهرجانات الرياضية؟
- ب- تكلمي عن دورة او بطولة قد تم افتتاحها من قبل والخطوات التي اتبعت لتنفيذ افتتاح هذه الدورة أو البطولة ؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح



الدرجة : 70
الزمن : ساعتان

العام الجامعى 2025 – 2026
الاختبار التحريرى لمقرر
اعداد البطل الأوليمبى (جىماز)
المستوى الرابع (بنات)
تاريخ الامتحان الأحد
2026/6/7
زمن الامتحان ساعتان



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة

فى ضوء ما درست أجب عما يلى :-

السؤال الأول : (35 درجة)

تعد التغذية الرياضية عنصراً حاسماً فى إعداد لاعب الجىماز الأوليمبى، نظراً لأن الجىماز من الرياضات التى تجمع بين مختلف عناصر اللياقة البدنية مع الحاجة للحفاظ على وزن مثالى وتركيب جسمى دقيق ، فى ضوء ذلك تناول بالشرح دور التغذية فى اعداد البطل الأوليمبى فى رياضة الجىماز .

السؤال الثانى : (35 درجة)

يمتلك البطل الاوليمبى قدرات خاصة تؤهله لتحقيق الإنجاز فى المنافسات الأوليمبيه والدوليه ، ويعتمد تكوينه على الاعداد العلمى المتكامل من تدريب ودعم نفسى وانتقاء رياضى سليم منذ الصغر، فى ضوء ذلك عرف البطل الاوليمبى ، وتكلم عن مراحل انتقائه واعداده من الناحيه البدنيه والنفسيه .

مع أطيب الأمنيات بالنجاح

ا.م.د/ سماح كامل

زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى: 70 درجة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

امتحان برامج اعداد البطل الاولمبي للتخصص

للعام الجامعي 2025 / 2026

السؤال الأول: (20 درجة)

تكلم عن مفهوم الحركة الاولمبية مع ذكر سمات الحركة - المبادئ الأساسية لها.

السؤال الثاني: (10 درجة)

اذكر العناصر الاساسية للبطل الاولمبي، مع تحديد المؤشرات الاساسية لاكتشاف الموهبة الرياضية.

السؤال الثالث: (15 درجة)

اذكر مراحل البطل الاولمبي مع ذكر المرحلة السنوية الخاصة بكل مرحلة والهدف منها.

السؤال الثالث: (15 درجة)

تكلم عن اهداف عملية الانتقاء الرياضي مع ذكر المراحل الخاصة بها.

السؤال الرابع: (10 درجة)

ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية:

1	من مكونات الحمل التدريبي: الشدة - الحجم - الكثافة - الراحة.	()
2	من طرق قياس شدة الحمل: عدد التكرارات.	()
3	من اهم التكيفات الفسيولوجية للأداء العالي زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.	()
4	مسابقات الميدان هي المسابقات التي تعتمد علي الوثب والرمي.	()
5	من مسابقات الرمي دفع الجلة وقذف القرص والوثب الطويل.	()

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق،،،



مقرر برامج إعداد البطل الأولمبي كرة اليد
امتحان دور مايو الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦م
المستوى الرابع (بنين + بنات)

(١٥ درجة)

السؤال الأول :

- ١- ما هي القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها عملية انتقاء الموهوبين ؟
 - اختيار اللاعبين بناء على الطول فقط .
 - الاهتمام بالقياسات المورفولوجية (الجسمية) والنفسية والفسيولوجية .
- ٢- في تخطيط التدريب الرياضي أي مرحلة تأتي بعد مرحلة التأسيس والبناء الحركي ؟
 - مرحلة البطولة .
 - مرحلة التوجيه والتخصيص الرياضي .
 - مرحلة الاعتزال .
 - مرحلة الحفاظ على القمة .
- ٣- ما هو المدى الزمني لإعداد البطل الأولمبي كي يكون قادر على الاشتراك في المنافسة؟
 - من سنة إلى سنتين .
 - من ٣ إلى ٤ سنوات .
 - من ٥ إلى ٨ سنوات .
 - أكثر من ١٥ سنة .
- ٤- أي من الصفات البدنية التالية تعد لها أهمية في الانتقاء الأولي للموهوبين في سن مبكرة :
 - السرعة والقوة القصوى .
 - التحمل العضلي الطويل .
 - التوافق والمرونة والقدرة والسرعة .
 - التوافق الحركي والتوازن والمرونة .
- ٥- أي من النقاط التالية التي تقع تحت بند الإعداد النفسي طويل المدى للبطل الأولمبي :
 - معاقبة اللاعب بالعزل عند الخسارة .
 - شحن اللاعب معنوياً قبل المباراة بنصف ساعة .
 - تدريب اللاعبين على مهارات الاسترخاء والتحكم في الانفعالات والتصور العقلي الايجابي .

السؤال الثاني : أسئلة مقالية (إختر سؤالين من الأسئلة التالية وأجب عنهم) :

- ١- اشرح مراحل إعداد البطل الأولمبي في كرة اليد . (١٨ درجة)
- ٢- من خلال دراستك لإعداد البطل الأولمبي وضح رؤيتك المستقبلية لتطوير المدرب والجهاز الفني في إعداد الموهوبين رياضياً . (١٨ درجة)
- ٣- تكلم عن دور الاتحادات الرياضية في دعم المواهب الرياضية . (١٨ درجة)

(١٩ درجة)

السؤال الثالث : (سؤال تطبيقي) :

لاعب كرة يد يمتلك إتقان للمهارات الأساسية ولكن خلال الدقائق الأخيرة من المباراة يشعر بهبوط في الأداء وانخفاض المستوى .
بصفتك مدرب ما هو النهج العلمي (تدريبياً ، نفسياً ، غذائياً) التي ستتبعه لحل هذه المشكلة بناءً على قواعد إعداد البطل الأولمبي؟

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م
لمقرر برامج إعداد البطل الأولمبي للتخصص (كرة سلة) للمستوى
الرابع بنين وبنات

السؤال الأول (٢٠ درجات)

ضع علامة (✓) او (×) مع تصحيح الخطأ.

- ١- الانتقاء الرياضي يعتمد على الطول فقط. ()
- ٢- الإعداد البدني طويل المدى يتم خلال فترة قصيرة. ()
- ٣- المهارات الأساسية هي أساس الأداء في كرة السلة. ()
- ٤- لا يوجد تأثير للفروق الفردية بين اللاعبين. ()
- ٥- التدريب الوقائي يقلل من الإصابات. ()

السؤال الثاني (٣٠ درجة)

اشرح مفهوم الانتقاء الرياضي المبكر وأهميته - مع ذكر معايير الانتقاء ؟

السؤال الثالث (٢٠ درجة)

اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال مما يلي :

- ١- الانتقاء الرياضي المبكر يهدف إلى:
تدريب جميع اللاعبين بنفس الطريقة - اختيار اللاعبين عشوائياً - اكتشاف المواهب وتطويره
٢. من أهم معايير الانتقاء في كرة السلة:
لون البشرة - الطول والتوافق العصبي العضلي - عدد المباريات فقط
٣. التوافق العصبي العضلي يعني:
قوة العضلات فقط - القدرة على التحكم الدقيق في الحركة - سرعة الجري فقط
٤. من عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة:
السرعة - الرشاقة - التحمل - جميع ما سبق
٥. من أنواع المهارات الأساسية:
المحاورة - التمرير - التصويب - جميع ما سبق

مع خالص الامنيات بالنجاح والتوفيق

امتحان مادة برنامج اعداد البطل الأولمبي للتخصص
المستوى الرابع بنين لائحة الساعات المعتمدة
الزمن ساعتان

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم التمرينات والجمباز والعروض
الرياضية والتعبير الحركي

السؤال الاول :

تعتبر الدورات الأولمبية هي الهدف الأسمى الذي يسعى إليه كل رياضي في جميع دول العالم وهو الحدث الأهم والأعرق الذي يشارك فيه نخبة أبطال العالم

تناول هذه العبارة بالشرح موضحا ما يلي :

أ - تاريخ الجمباز في الدورات الأولمبية .

ب - أنواع الجمباز المشاركة في الألعاب الأولمبية .

السؤال الثاني :

أ - تكلم عن أنواع البطولات التي يمر بها لاعب الجمباز حتى يصل إلى الدورات الأولمبية .

ب - تكلم عن دور المؤسسات والاتحادات الرياضية في إعداد اللاعب للوصول إلى البطولة الأولمبية .

السؤال الثالث :

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

- أ - تقام الدورة الأولمبية كل عام . ()
- ب - يختلف قانون تحكيم الجمباز في الدورات الأولمبية عن بطولات العالم من حيث خصومات الحركات . ()
- ج - الجمباز الإيقاعي من ضمن أنواع الجمباز الممثلة في الدورات الأولمبية . ()
- د - تعمل المؤسسات والاتحادات الرياضية على وصول أفضل اللاعبين للمشاركة في الدورات الأولمبية . ()
- هـ - يحصل لاعب الجمباز على ميدالية واحدة على كل جهاز في البطولة الأولمبية . ()

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم المنازلات والرياضات الفردية

الزمن: ساعتين

الدرجة الكلية: (٧٠)

المستوي الرابع (بنين/ بنات)

امتحان مقرر اعداد البطل الاولمبي الرياضة التخصصية برنامج التدريب الرياضي ”مبارزة “ للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م)

السؤال الأول:

الدرجة (٢٠)

”يُعدّ الدعم أحد الركائز التي تساعد الرياضيين الأولمبيين على تحقيق أفضل أداء في المنافسات العالمية، ويوفّر لهم بيئة مناسبة للتدريب ويمنحهم الثقة والاستقرار النفسي والجسدي، مما ينعكس إيجاباً على نتائجهم ويُبرز قدراتهم أمام العالم.
من خلال دراستك انواع الدعم المختلفة التي يجب أن يحصل عليها اللاعب الاولمبي
❖ اذكر انواع الدعم التي يحصل عليها اللاعب الأولمبي. مع شرح اثنين بالتفصيل.
❖ كيف يمكن التأكيد على أن الدعم المقدم للاعب لا يأتي عن طريق الصدفة، بل يتم من خلال جهات محددة تعمل بشكل منظم ومتكامل.

السؤال الثاني:

الدرجة (٣٠)

”إعداد البطل الأولمبي عملية منظمة تهدف إلى تطوير اللاعب تدريجياً عبر مراحل وأهداف واضحة، اهتمامات متعددة، وتدريب منهجي متكامل يشمل الجوانب الفنية والنفسية والاجتماعية حتى الوصول إلى أعلى المستويات.
❖ فسر مراحل إعداد البطل الأولمبي من حيث الهدف والاهتمامات وكيفية التدريب؟
❖ اذكر أمثلة لبعض اللاعبين الأولمبيين في رياضة المبارزة بمختلف الأسلحة ،أذكر أبرز اللاعبين المؤهلين للأولمبياد في رياضة المبارزة حالياً؟

السؤال الثالث:

الدرجة (٢٠)

”أصبحت التكنولوجيا والتحليل الرقمي جزءاً أساسياً يمنح اللاعبين الأولمبيين دعماً إضافياً للوصول إلى أعلى مستويات المنافسة.
❖ قارن بين التكنولوجيا والتحليل الرقمي من حيث مفهوم والاهمية في تطوير الاداء، مع اذكر أمثلة على أدواتهما، وما أبرز التحديات التي قد تواجههم عند تطبيقها.

”انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق“

أ.م.د/ رغدة عصمت غانم



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان إعداد بطل أوليمبي .. مصارعة (المستوى الرابع)

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

السؤال الأول : (٣٠ درجة)

تحدث باستفاضة عن كل من :

- تعريف البطل الأوليمبي .
- إنجازات المصارعة في البطولات الأولمبية .

السؤال الثاني :- (٤٠ درجة)

تكلم باستفاضة عن الإنتقاء في رياضة المصارعة موضحا المحددات و رؤية من وجهة نظرك في تطوير انتقاء المصارعين بجمهورية مصر العربية .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان

إمتحان مادة برنامج إعداد البطل الأولمبى (كرة سرعة) للفصل الدراسى الثانى

للمستوى الرابع بنين - بنات للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

الدرجة : ٧٠

(أربعون درجة)

السؤال الأول :

١- الانتقاء أسلوبا علميا في اكتشاف الناشئين في كرة السرعة .

أ- فما هي أهم معايير ومحددات انتقاء ناشئي كرة السرعة ؟

ب- ما هي مراحل الانتقاء في كرة السرعة ؟

ج- تناول بالشرح البرامج مهارية (أساسيات اللعبة) في كرة السرعة ؟

د- تناول بالشرح البرامج الحركية (البدنية) في كرة السرعة ؟

(ثلاثون درجة)

السؤال الثانى :

الذكاء الاصطناعي هو لغة العصر وبالأخص في المجال الرياضي .

أ – تناول أحد تقنياته التي تستفيد منها في تدريب رياضة كرة السرعة بالشرح الدقيق

موضحا مدى الاستفادة ؟

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح

المادة : العروض الرياضية في المحافل الدولية
المستوي : الرابع تخصص تمرينات
الزمن : ساعتان

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم التمرينات والجمباز والتعبير
الحركي والعروض الرياضية

امتحان مادة العروض الرياضية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2025-2026

السؤال الأول :

- عرف كل من العروض الرياضية – التشكيلات – الذكاء الإصطناعي .
- أذكر العوامل المختلفة التي تتحكم في عمل التشكيلات .

السؤال الثاني :

- أذكر الهيكل التنظيمي للعروض الرياضية والمهرجانات مع شرح ثلاثة منها بالتفصيل .
- وضح كيفية تقييم العروض الرياضية في شكل استمارة تقييم .

السؤال الثالث :

- اذا كان هناك عدد 100 طالب ومساحة ملعب عرض 20م وطول 40 م موزعين في الملعب 10 قطارات والقطار يتكون من 10 طلاب.....وضح كيف تقوم بتصميم تشكيل دائرتين متداخلتين في كل منتصف ملعب

السؤال الرابع :

- يعتبر الذكاء الإصطناعي من المجالات الهامة في الحياة العامة بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص ، وضح ذلك من خلال الآتي : -
- أذكر أمثلة للذكاء الإصطناعي في الحياة اليومية والمجال الرياضي .
- وضح أهمية الذكاء الإصطناعي في المجال الرياضي .
- وضح كيفية استخدام الذكاء الإصطناعي في التمرينات والعروض الرياضية

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

أ.د السيد درباله



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

المرحلة	البكالوريوس الفصل الدراسي الثاني	المستوى	الرابع (بنين + بنات)
اسم المادة	برامج اعداد البطل الأولمبي تخصص كاراتيه	زمن الامتحان	ساعتان
تاريخ الامتحان	2026 / 6 / 7 م	الدرجة الكلية	70 درجة

الأسئلة

- السؤال الأول**
(30 درجة)
- يعد البطل الأولمبي في رياضة الكاراتيه نموذجًا مشرفًا للرياضي الذي يجمع بين القوة البدنية والانضباط النفسي، والإصرار على تحقيق النجاح، فالوصول إلى منصات التتويج الأولمبية لا يأتي من فراغ.. بل هو نتيجة سنوات طويلة من التدريب الشاق والتضحيات والالتزام بالقيم الرياضية والأخلاقية التي تقوم عليها رياضة الكاراتيه - في ضوء ذلك تكلم عن:
1. مراحل إعداد البطل الأولمبي.
 2. أسس إكتشاف البطل الأولمبي.

- السؤال الثاني**
(20 درجة)
- قد أصبحت رياضة الكاراتيه واحدة من الألعاب القتالية التي تحظى باهتمام عالمي كبير، خاصة بعد ظهورها في دورة الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020، حيث قدم الأبطال أداءً مميزًا يعكس روح التحدي والعزيمة، كما حقق العديد من اللاعبين العرب والمصريين إنجازات تاريخية ومن أبرزهم جيانا فاروق - التي حققت أول ميدالية أولمبية لمصر وأفريقيا والعرب في الكاراتيه - في ضوء هذه العبارة تكلم عن:
1. تاريخ الكاراتيه في الأولمبياد.

- السؤال الثالث**
(20 درجة)
1. ماهي الأدوات والأجهزة والتقنيات الحديثة للقياس في مجال تدريب رياضة الكاراتيه؟

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.

زمن الامتحان : ساعتان
النهاية العظمى : ٧٠ درجة
المستوى : الرابع بنين + بنات



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضية
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : برامج اعداد البطل الاولمبي (تخصص تدريب الرياضات المائية)
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م
نموذج (١)

السؤال الاول : (بابل شيت) اختر علامة صح (√) أو خطأ (x) (٢٠ درجة)			
١	الألعاب الأولمبية تقام كل سنة.	()	
٢	الإعداد الأولمبي يركز فقط على الإعداد البدني	()	
٣	دورة التخطيط الأولمبي تستغرق ٥ سنوات	()	
٤	يمكن اكتشاف الموهوبين الأولمبيين فقط من سن ١٥ سنة	()	
٥	معايير الاتحادات الرياضية الدولية يجب احترامها في الإعداد الأولمبي	()	
٦	الحياد السياسي والرياضي من مبادئ الحركة الأولمبية	()	
٧	المتطوعون يلعبون دوراً محدوداً في تنظيم الحدث الأولمبي	()	
٨	تتضمن الألعاب الأولمبية فعاليات ثقافية وحفلات افتتاح وختام	()	
٩	الأمن والسلامة مسؤولية اللجنة الأولمبية الدولية حصراً	()	
١٠	لا يوجد دور للقطاع الخاص في تمويل الألعاب الأولمبية	()	
السؤال الثاني : (بابل شيت) الاختيار من متعدد :			
١	متى تأسست اللجنة الأولمبية الدولية؟		
	أ - ١٨٩٦ ب - ١٨٩٤ ج - ١٩٠٠ د - ١٨٩٢		
٢	أين يقع مقر اللجنة الأولمبية الدولية؟		
	أ - جنيف ، سويسرا ب - لوزان، سويسرا ج - زيوريخ سويسرا د - برن ، سويسرا		
٣	كم عدد الرياضات الرئيسية في الألعاب الأولمبية الصيفية		
	أ - أكثر من ٤٠ رياضة ب - حوالي ٢٠ رياضة ج - أقل من ١٠ رياضات د - رياضة ٥٠		
٤	من هو مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة		
	أ - جان جاك روسو ب - ألفريد نوبل ج - جورج الخامس د - بيير دي كوبرتان		
٥	ما هي مدة تنظيم الدورة الأولمبية قبل الحدث		
	أ - سنة واحدة ب - سنتان ج - من ١ إلى ٣ سنوات د - سنوات ٥		
٦	أي من التالي ليس من مبادئ الحركة الأولمبية		
	أ - الاستقلالية الرياضية ب - المساواة والعدل ج - التنافس الشريف د - اكبر ربح مادي		
٧	من المسؤول عن وضع القوانين الفنية لكل رياضة		
	أ - اللجنة الأولمبية الدولية ب - الحكومة الوطنية ج - الاتحادات الرياضية الدولية د - لجنة التنظيم		
٨	كم مرة تقام الألعاب الأولمبية والبارالمبية معاً في السنة		
	أ - مره واحده فقط ب - مرتين ج - ثلاث مرات د - لا تقام معاً		
٩	ما هو التكرار الزمني للألعاب الأولمبية الصيفية والشتوية		
	أ - تقام معاً كل ٤ سنوات ب - تقام بتناوب كل سنتين ج - تقام كل سنة بشكل منفصل د - تقام كل ٣ سنوات		
١٠	أي من الدول التالية استضافت الألعاب الأولمبية الأخيرة		
	أ - اليابان ب - ألمانيا ج - فرنسا د - إيطاليا		
١١	ما عدد مراحل التخطيط الاستراتيجي في سياق الأولمبياد		
	أ - مرحلتان فقط ب - ثلاث مراحل ج - خمس مراحل د - عشر مراحل		

١٢ ماذا يتضمن تحليل الوضع الحالي قبل البدء في التخطيط الاستراتيجي			
أ - تجاهل الموارد الحالية	ب - فهم موارد البلد المضيف والإمكانيات والتحديات والفرص المتاحة	ج - التركيز على الميزانية فقط	د - عدم الاهتمام بالبيئة المحلية
١٣ ما نوع البحث الذي يركز على دراسة تجارب الدورات الأولمبية السابقة			
أ - البحث التنظيمي لتحسين العمليات الادارية	ب - بحث السوق	ج - بحث التأثير البيئي	د - البحث الطبي
١٤ ما الرياضات المائية الأولمبية الرئيسية			
أ - السباحة فقط	ب - السباحة، الغطس كرة الماء، السباحة المتزامنة وركوب الأمواج	ج - كرة الماء فقط	د - لا توجد رياضات مائية
١٥ ما مدة فترة الإعداد العام قبل الأولمبياد			
أ - ٣ اشهر	ب - ٦ اشهر	ج - أسبوع واحد	د - شهران

السؤال الثالث : (مقال) أجب عن السؤال التالي : - (٢٠ درجات)

السؤال الثالث :

اعداد البطل الاولمبي عملية معقدة تستند لعدة جوانب ويشارك في اعداده الكثير من مؤسسات الدولة من خلال دراستك لاعداد البطل الاولمبي عرّف مشروع البطل الأولمبي وأذكر الأهداف الاستراتيجية الرئيسية له .

مع خالص امنياتي بالنجاح والتفوق،،،،،،

استاذ المقرر،،،،،،



المستوى الرابع (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

(بنين، بنات) - الأحد 2026/6/7

زمن الامتحان 2 ساعة

كود المادة: (05-11-094215 م)

امتحان مادة: برامج إعداد البطل الأولمبي للتخصص (جودو)

عدد الأوراق: 1 ورقة (2صفحة)

جامعة طنطا / كلية علوم الرياضة

قسم المنازلات والرياضات الفردية

الفصل الثاني العام 2026/2025

درجة الامتحان: 70 درجة

التعليمات:

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

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة. (٢٠ درجة)

- ١- المبدأ الأساسي في تدريب المستويات العليا هو توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب لكل رياضي على حدة. ()
- ٢- يرى العلماء أن الوصول للمستوى العالي في أي رياضة يتطلب ما لا يقل عن ١٠٠٠٠ ساعة من التدريب الهادف. ()
- ٣- يُشير مصطلح التعويض الزائد إلى تراجع مستوى أداء الجسم بعد التدريب. ()
- ٤- المرحلة الرابعة من مراحل الإعداد الأولمبي هي مرحلة التحضير النهائي والذروة الأولمبية. ()
- ٥- نظرية الدورية التدريبية (Periodization) أوجدها العالم الروسي ليف ماتفيف في الخمسينيات والستينيات. ()
- ٦- الانسجام الرياضي يُقصد به امتلاك الرياضي قابلية إكمال تدريب الناشئين بنجاح في بداية ممارسة اللعبة. ()
- ٧- الفورمة الرياضية تعني الحالة التدريبية المثلى للاعب وهي أعلى مستوى بدني وحركي ونفسي يمكن الوصول إليه. ()
- ٨- العمر البيولوجي لا يُعد معياراً مناسباً في عملية الانتقاء والاختيار للرياضيين. ()
- ٩- تبدأ فترة التأهل الرسمي للأولمبياد قبل حوالي ١٨-٢٤ شهراً من موعد الألعاب الأولمبية. ()
- ١٠- يهدف التخطيط طويل المدى في الرياضة الأولمبية إلى تحقيق نتائج سريعة في أقصر وقت ممكن. ()

السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة من الخيارات الموضحة لكل عبارة وذلك من خلال ما تم دراسته: (٢٠ درجة)

- ١- أي النظريات التالية تُفسّر تحسّن الأداء كنتيجة للتدريب، وتتحدث عن "الضغط" الذي يُلقيه التدريب على أجهزة الجسم ثم التعافي والارتفاع لمستوى أعلى؟
(أ) نظرية الدورية التدريبية (ب) نظرية التطوير طويل المدى (ج) نظرية الحمل الزائد والتعويض الزائد (د) نظرية التدريب بالقيود

٢- ما الهدف الوحيد الواضح للمرحلة الرابعة (مرحلة التحضير النهائي والذروة الأولمبية)؟

- (أ) تجميع أكبر عدد من نقاط التصنيف الدولي (ب) الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في توقيت يوم المنافسة الأولمبية نفسه (ج) زيادة ساعات التدريب إلى أقصى حد ممكن (د) تعلّم مهارات جديدة قبيل الأولمبياد مباشرة.

٣- الدورة الكبرى (Macrocycle) في رياضة الجودو الأولمبي عادةً ما تكون:

- (أ) أسبوع واحد فقط (ب) شهر واحد (ج) سنة كاملة أو تمتد حتى ٤ سنوات للدورة الأولمبية (د) ثلاثة أشهر فقط

٤- ما الغرض من عملية التخفيف التدريجي التهدئة (Tapering) في المرحلة الرابعة من الإعداد الأولمبي؟

- (أ) زيادة حجم التدريب تدريجياً حتى اليوم الأخير (ب) خفض حجم التدريب بشكل تدريجي لضمان وصول الرياضي لذروة أدائه وقت المنافسة (ج) التوقف الكامل عن التدريب أسبوعاً قبل المنافسة (د) التركيز على تعلّم مهارات جديدة في اللحظات الأخيرة

جامعة طنطا كلية علوم الرياضة	قسم المنازلات والرياضات الفردية الأحد 2026/6/7 الفصل الثاني 2026/2025 المستوى الرابع: (بنين، بنات)	برامج إعداد البطل الأولمبي للتخصص (جودو)
---------------------------------	--	---

- تابع/ السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة من الخيارات الموضحة لكل عبارة وذلك من خلال ما تم دراسته.
- ٥- أي مما يلي يُعدّ من العوامل الفنية في التخطيط للمستويات العليا؟
 (أ) التنظيم الإداري في مجال التدريب
 (ب) مراعاة الفروق الفردية ومراعاة شكل التدريب والتقييم والقياس
 (ج) التأمين الاجتماعي للرياضي
 (د) دور الإعلام والصحافة الرياضية
- ٦- الرعاية الطبية المنتظمة للرياضيين على مستوى المستويات العليا تشمل بصفة أساسية:
 (أ) فحص الجهاز الهضمي فحسب
 (ب) تسجيل كل ما يتعلق بالحالة الصحية وإجراء الفحوصات الطبية الدورية ومتابعة وظائف أجهزة الجسم
 (ج) الاهتمام بالجانب النفسي فقط دون البدني
 (د) متابعة الحالة المادية والمعيشية للرياضي فحسب.
- ٧- وفق نموذج LTAD (التطوير طويل المدى للرياضي) كم يحتاج معظم أبطال الجودو الأولمبيين من سنوات التدريب قبل الوصول للأولمبياد؟
 (أ) ٣-٥ سنوات (ب) ٦-٨ سنوات (ج) ١٢-١٨ سنة من بدء التدريب المنتظم (د) ٢٠-٢٥ سنة
- ٨- أي مما يلي يُمثّل متطلبات تدريب المستويات العليا كاملةً؟
 (أ) لاعب موهوب، مدرب بمواصفات خاصة، تخطيط على مستوى عالٍ، إمكانيات متطورة، رعاية من نوع خاص
 (ب) التمويل المالي فقط مع الإمكانيات المادية
 (ج) الشهرة الإعلامية والحضور في الفعاليات
 (د) التفرغ التام عن الدراسة والعمل.
- ٩- ما تعريف الفورمة الرياضية بدقة؟
 (أ) التعب الشديد الذي يعقب التدريب المكثف
 (ب) الحالة التدريبية المثلى وهي أعلى مستوى بدني وحركي ونفسي يمكن الوصول إليه عبر الإمكانيات التدريبية المتاحة.
 (ج) مرحلة التوقف المؤقت عن التدريب للراحة
 (د) التشكيلة التكتيكية للفريق قبيل المنافسة.
- ١٠- يتميز لاعب الجودو الأولمبي الناجح بالقدرة على تحقيق ماذا في الحالة النفسية؟
 (أ) التجنب التام لأي ضغط نفسي
 (ب) الاعتماد الكلي على المدرب في اتخاذ القرار
 (ج) الأداء تحت الضغط الهائل بثقة عميقة بالنفس ومرونة في مواجهة الأزمات واتخاذ القرارات الحاسمة
 (د) عدم الشعور بأي قلق قبل المنافسة.

السؤال الثالث: (١٥ درجة)
 اشرح نظريتين من نظريات التدريب الرياضي الحديثة وأوضح كيفية تطبيق كل منهما في إعداد بطل الجودو الأولمبي؟

السؤال الرابع: (١٥ درجة)
 اكتب بالتفصيل عن المرحلة الرابعة من مراحل الإعداد الأولمبي في رياضة الجودو مبيناً التالي: تعريفها وتوقيتها الزمني، خصائصها، أهدافها، ومتطلباتها البدنية والمهارية والنفسية والتكتيكية.

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتين
كلية علوم الرياضة		درجة الامتحان: ٧٠
قسم المنافلات والرياضات الفردية		المستوى الرابع
امتحان مادة اعداد البطل الاولمبى		
للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م		

اجب عن الاسئلة الآتية :-

السؤال الاول : (٤٠ درجات)

أ - اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين : (٢٠ درجات)

- ١- الهدف الرئيسى من اعداد البطل الاولمبى
 أ- الوصول الى الاداء الرياضى الامثل فى المنافسات الدولية
 ب- زيادة عدد الوحدات التدريبية
 ج- تحسين اللياقة العامة
 د- تقليل فترات الراحة

٢- اللجنة المسؤولة عن تنظيم الالعاب الاولمبية هى

أ - FIFA ب - IOC ج - WT د - FINA

٣- من اهم عوامل نجاح اعداد البطل الاولمبى

- أ- التكامل بين الاعداد البدنى والمهارى والنفسى
 ب- زيادة الحمل بصورة عشوائية
 ج- اهمال التقويم المستمر
 د- زيادة الحمل بصورة عشوائية

٤- من المؤشرات الفسيولوجية المهمة فى بروفيل اللاعب الاولمبى

- أ- لون العين ب- نوع الحزام ج- الاتزان الانفعالى د- معدل النبض فى الراحة والاستشفاء

٥- اقيمت اول مشاركة اولمبية رسمية للتايكوندو فى :

- أ - اثينا ب - سيول ج - سيدنى د - بكين

٦ - من اهم الصفات البدنية فى بروفيل لاعب التايكوندو :

- أ- البطء ب- زيادة الدهون ج- الرشاقة والسرعة ورد الفعل د- قلة المرونة

٧ - اى من الاتى يعتبر معيارا لاختيار البطل الاولمبى .

- أ- الاداء فى المواقف التنافسية ب - العمر الزمنى دون اداء ج - الطول د - الحضور فقط

٨ - استخدام التكنولوجيا فى تحديد بروفيل لاعب التايكوندو يهدف الى

- أ- زيادة العشوائية ب - تحليل الاداء بدقة علمية ج - تقليل البيانات د - الغاء القياسات

٩- البروفيل الخططى للاعب التايكوندو يشمل

- أ- اختيار الملابس ب - الطول فقط ج - القدرة على قراءة المنافس واتخاذ القرار د- الوزن فقط

١٠ - البروفيل المهارى للاعب التايكوندو يركز على

- أ- قوة العضلات ب - دقة وسرعة وتوقيت الاداء المهارى ج - التغذية فقط د- الوزن والطول

جامعة طنطا	زمن الامتحان: ساعتين
كلية علوم الرياضية	درجة الامتحان: ٧٠
قسم المنازلات والرياضات الفردية	المستوى الرابع
امتحان مادة اعداد البطل الاوليمبي	
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م	

- ب - من خلال دراستك لمقرر اعداد البطل الاوليمبي - (٢٠ درجة)
- ما المقصود ببروفيل البطل الاوليمبي فى التايكوندو موضحا اهم مكوناته (البدنية - المهارية - الفسيولوجية - الخططية . (١٠ درجات)
- بيان اهمية تحديد هذا البروفيل فى عملية الانتقاء الرياضى وكيف يساهم فى توجيه البرامج التدريبية للوصول الى اعلى مستوى من الانجاز الرياضى (١٠ درجات)

السؤال الثانى (٣٠ درجات)

- أ- ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعبارة (خطا) امام العبارة الخاطئة :-
- ١- تحليل البروفيل يساعد فى اختيار اللاعبين الموهوبين . ()
 - ٢- الحالة النفسية لا تدخل ضمن برروفيل لاعب التايكوندو . ()
 - ٣- البروفيل للاعداد البطل الاوليمبي يساعد فى تصميم البرامج التدريبية المناسبة لكل لاعب على حدا . ()
 - ٤ - من خصائص البطل الاوليمبي القدرة على تحمل الضغوط التنافسية . ()
 - ٥- البطل الاوليمبي يحتاج الى اعداد بدنى فقط دون اعداد نفسى او خططى . ()
 - ٦ - التحليل الرقمى والفيديو من الوسائل الحديثة المستخدمة فى تدريب لاعب التايكوندو . ()
 - ٧- الاستشفاء الجيد يساعد على استعادة الكفاءة البدنية والوظيفية . ()
 - ٨- التغذية الرياضية من العناصر الاساسية فى اعداد البطل الاوليمبي . ()
 - ٩- الاعداد النفسى لا يؤثر على الانجاز الرياضى فى البطولات الكبرى . ()
 - ١٠ - اعداد البطل الاوليمبي يعتمد على التخطيط العلمى طويل المدى . ()
 - ١١- التوازن الانفعالى عنصر يجب ان يتحلى به لاعبى المستويات العليا . ()
 - ١٢- كلما زادت القوة العضلية للاعب التايكوندو اصبح مؤهلا تلقائيا للوصول للمستوى الاوليمبي بغض النظر عن المهارات الفنية . ()
 - ١٣ - التنبؤ بالمستوى المستقبلى للاعب يعتمد على تحليل شامل للبيانات وليس الاداء اللحظى فقط . ()
 - ١٤- الاعداد الاوليمبي يعتمد على التخصص المبكر دون مراعاة مراحل النمو والتدرج فى الحمل . ()
 - ١٥ - البروفيل المثالى للاعب التايكوندو ثابت لا يتغير عبر المراحل السنية المختلفة . ()

&مع تمنياتنا بدوام التوفيق والنجاح&