

العام الجامعي : ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م  
الدرجة الكلية للإمتحان : ٤٠ درجة  
زمن الإمتحان : ساعتان



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الإدارة والترويج الرياضي

إمتحان مادة المهرجانات الترويحية ( ٢ )  
المستوى الرابع ( بنين ، بنات )  
برنامج الترويج الرياضي  
نموذج ( أ ) ( الأسئلة على وجهى الصفحة )

درجة السؤال / ١٣ درجة

السؤال الأول :-

حدد الإجابة المناسبة من الإختيار من متعدد :-

- ١- العلاقة بين حجم وقت الفراغ والحاجة إلى الترويج هي  
أ- علاقة طردية. ب- علاقة عكسية. ج- علاقة وثيقة.
- ٢- اللجنة المسؤولة عن اعتماد ميزانية المهرجان وتعيين رئيس اللجنة المنظمة هي  
أ- لجنة الملاعب. ب- لجنة السكرتارية. ج- اللجنة العليا للمهرجان.
- ٣- القدرة على تعديل مناشط الترويج لتلائم الإمكانيات المتاحة تسمى  
أ- الشمولية. ب- المرونة. ج- التقييم.
- ٤- من "المحاذير" التي يجب تجنبها عند تنظيم المهرجان الترويحي  
أ- التخمين والإعتماد على رغبة الأفراد. ب- وضع خطط بديلة. ج- استخدام التكنولوجيا.
- ٥- من الآثار السلبية للترويج إذا لم يتم توجيهه بشكل صحيح  
أ- حالة من القلق أو الإنحراف. ب- زيادة القدرة على الإنتاج. ج- تحسين الإقتصاد القومي.
- ٦- الدافع الذي يُعتبر أساس النشاط الترويحي الرياضي هو  
أ- الدافع الإجتماعي. ب- الدافع الحركي. ج- الدافع الإقتصادي.
- ٧- تشكيل " اللجنة العليا للمهرجان " يضم المسؤولين الذين يملكون  
أ- مهارات تقنية عالية. ب- خبرة في الترجمة الفورية. ج- سلطة إصدار القرار.
- ٨- من أهم الإيجابيات البيئية للمهرجانات الترويحية الافتراضية  
أ- زيادة إستهلاك الطاقة. ب- تقليل البصمة الكربونية الناتجة عن السفر. ج- زيادة النفايات الرقمية.
- ٩- أى من التالي ليس من أهداف المهرجانات الترويحية  
أ- نشر الثقافة الرياضية. ب- زيادة التكاليف المادية. ج- جميع ما سبق.

- ١٠- اللجنة المسؤولة عن متابعة تنفيذ الطباخين والعمال للشروط الصحية هي
- أ- اللجنة الطبية. ب- لجنة الأمن. ج- لجنة الإقامة.
- ١١- الترويج الذي يتطلب مشاركة فعالة ويترك أثراً إيجابياً دائماً يسمى
- أ- ترويجاً تجارياً. ب- ترويجاً سطحياً. ج- ترويجاً جوهرياً.
- ١٢- تهدف عملية " تقييم المهرجان الترويحي " إلى
- أ- زيادة الميزانية. ب- تحديد نقاط القوة والضعف. ج- معاقبة المقصرين من المنظمين.
- ١٣- في المهرجانات الافتراضية تسمى الشخصية الرقمية التي تُمثل المشارك وتسمح له بالتفاعل
- أ- الأيقونة. ب- البروفایل التفاعلي. ج- Avatar (صورة رمزية).

درجة السؤال / ١٣ درجة

السؤال الثاني :-

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

- ١- التخطيط السيئ يؤدي إلى فشل المهرجانات الترويجية.
- ٢- المهرجانات الافتراضية تزيد من تكاليف السفر والإقامة بشكل ملحوظ.
- ٣- التقدم التقني في القرن العشرين أدى إلى زيادة وقت الفراغ.
- ٤- المهرجانات الترويجية الرياضية لا تلائم كبار السن.
- ٥- تقييم المهرجان الترويحي هو عملية تتم بعد نهاية المهرجان فقط.
- ٦- الدافع الإجتماعي هو أساس الترويج الرياضي.
- ٧- المستوى التعليمي يؤثر في نوع النشاط الترويحي الذي يختاره الفرد.
- ٨- اللجنة الفنية هي التي تملك سلطة اعتماد ميزانية المهرجان النهائية.
- ٩- المهرجانات الترويجية لها نفس الأهداف والمحتوى.
- ١٠- تعتمد المهرجانات الترويجية في إقتصادها على التمويل الذاتي فقط.
- ١١- كلما زاد وقت الفراغ إنخفضت الحاجة إلى الترويج.
- ١٢- تختص اللجنة العلمية بوضع اللوائح الخاصة بكل مسابقة رياضية في المهرجان.
- ١٣- الإفراط في الإنفاق على الأنشطة الترويجية يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية.

درجة السؤال / ١٤ درجة

السؤال الثالث :-

- إذكر خطوات إقامة مهرجان ترويحي مع شرح خطوتين منها .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ؛



إمتحان مادة المهرجانات الترويحية ( ٢ )  
المستوى الرابع ( بنين ، بنات )  
برنامج الترويج الرياضي  
نموذج ( ب ) ( الأسئلة على وجهى الصفحة )

السؤال الأول :- درجة السؤال / ١٣ درجة

حدد الإجابة المناسبة من الإختيار من متعدد :-

- ١- العلاقة بين حجم وقت الفراغ والحاجة إلى الترويج هي  
أ- علاقة طردية. ب- علاقة عكسية. ج- علاقة وثيقة.
- ٢- في المهرجانات الافتراضية تسمى الشخصية الرقمية التي تُمثل المشارك وتسمح له بالتفاعل  
أ- الأيقونة. ب- البروفایل التفاعلي. ج- Avatar (صورة رمزية).
- ٣- اللجنة المسؤولة عن اعتماد ميزانية المهرجان وتعيين رئيس اللجنة المنظمة هي  
أ- لجنة الملاعب. ب- لجنة السكرتارية. ج- اللجنة العليا للمهرجان.
- ٤- تهدف عملية " تقييم المهرجان الترويحي " إلى  
أ- زيادة الميزانية. ب- تحديد نقاط القوة والضعف. ج- معاقبة المقصرين من المنظمين.
- ٥- القدرة على تعديل مناسط الترويج لتلائم الإمكانيات المتاحة تسمى  
أ- الشمولية. ب- المرونة. ج- التقييم.
- ٦- الترويج الذي يتطلب مشاركة فعالة ويترك أثراً إيجابياً دائماً يسمى  
أ- ترويجاً تجارياً. ب- ترويجاً سطحياً. ج- ترويجاً جوهرياً.
- ٧- من "المحاذير" التي يجب تجنبها عند تنظيم المهرجان الترويحي  
أ- التخمين والإعتماد على رغبة الأفراد. ب- وضع خطط بديلة. ج- إستخدام التكنولوجيا.
- ٨- اللجنة المسؤولة عن متابعة تنفيذ الطباخين والعمال للشروط الصحية هي  
أ- اللجنة الطبية. ب- لجنة الأمن. ج- لجنة الإقامة.
- ٩- من الآثار السلبية للترويج إذا لم يتم توجيهه بشكل صحيح  
أ- حالة من القلق أو الإنحراف. ب- زيادة القدرة على الإنتاج. ج- تحسين الإقتصاد القومي.

- ١٠- أى من التالى ليس من أهداف المهرجانات الترويحية  
 أ- نشر الثقافة الرياضية. ب- زيادة التكاليف المادية. ج- جميع ما سبق.
- ١١- الدافع الذي يُعتبر أساس النشاط الترويحي الرياضى هو  
 أ- الدافع الإجتماعي. ب- الدافع الحركي. ج- الدافع الإقتصادي.
- ١٢- من أهم الإيجابيات البيئية للمهرجانات الترويحية الإفتراضية  
 أ- زيادة إستهلاك الطاقة. ب- تقليل البصمة الكربونية الناتجة عن السفر. ج- زيادة النفايات الرقمية.
- ١٣- تشكيل " اللجنة العليا للمهرجان " يضم المسؤولين الذين يملكون  
 أ- مهارات تقنية عالية. ب- خبرة في الترجمة الفورية. ج- سلطة إصدار إقرار.

درجة السؤال / ١٣ درجة

السؤال الثانى :-

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

- ١- الإفراط في الإنفاق على الأنشطة الترويحية يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية.
- ٢- التخطيط السيئ يؤدي إلى فشل المهرجانات الترويحية.
- ٣- تختص اللجنة العلمية بوضع اللوائح الخاصة بكل مسابقة رياضية في المهرجان.
- ٤- المهرجانات الإفتراضية تزيد من تكاليف السفر والإقامة بشكل ملحوظ.
- ٥- كلما زاد وقت الفراغ إنخفضت الحاجة إلى الترويج.
- ٦- التقدم التقني في القرن العشرين أدى إلى زيادة وقت الفراغ.
- ٧- تعتمد المهرجانات الترويحية في إقتصادها على التمويل الذاتى فقط.
- ٨- المهرجانات الترويحية الرياضية لا تلائم كبار السن.
- ٩- المهرجانات الترويحية لها نفس الأهداف والمحتوى.
- ١٠- تقييم المهرجان الترويحي هو عملية تتم بعد نهاية المهرجان فقط.
- ١١- اللجنة الفنية هي التي تملك سلطة اعتماد ميزانية المهرجان النهائية.
- ١٢- المستوى التعليمي يؤثر في نوع النشاط الترويحي الذي يختاره الفرد.
- ١٣- الدافع الإجتماعي هو أساس الترويج الرياضى.

درجة السؤال / ١٤ درجة

السؤال الثالث :-

- إنكر خطوات إقامة مهرجان ترويحي مع شرح خطوتين منها .

مع أطيب التمنيات، بالتوفيق ؛

المستوى : الرابع ( بنين - بنات ) ساعات معتمدة (تخصص إدارة رياضية)		جامعة طنطا
الدرجة الكلية : 40 درجة		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان : ساعتين		قسم الادارة والترويح الرياضى

إمتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2025-2026  
لمقرر التنظيمات الرياضية المحلية والدولية

نموذج (أ)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (10 درجة ) :

الإختيار من متعدد :

م	العبارة
١-	التنظيم هو يهدف ..... أ- حرية العمل ب- ترك العمل ج- تنسيق العمل د- تأجيل العمل
٢-	أهمية التنظيم تتمثل فى تهيئة بيئة مناسبة ..... أ- للعمل ب- للراحة ج- للامكانات د- للأهداف
٣-	تصميم الهيكل التنظيمى يبدأ بتحديد ..... أ- السلطة ب- العمل ج- التنسيق د- الأهداف
٤-	التنظيم الرياضى له اهمية خاصة فى المؤسسات ..... أ- التعليمية ب- الثقافية ج- الرياضية د- الاجتماعية
٥-	من مبادئ اللجنة الأولمبية الدولية محاربة ..... أ- الفقر ب- المنشطات ج- الجهل د- المرض
٦-	ضمان الاحتفال المنتظم بالألعاب الأولمبية من مهام ..... أ- اللجنة الأولمبية الدولية ب- اللجنة الاولمبية الوطنية ج- الاتحادات الرياضية د- الأندية الرياضية
٧-	من اهداف اللجان الأولمبية الوطنية تمثيل الدولة فى الألعاب ..... أ- الدولية ب- الاولمبية ج- القارية د- المحلية
٨-	اللجنة الأولمبية المصرية هى لجنة ..... أ- عالمية ب- قارية ج- إقليمية د- محلية
٩-	تنظيم البطولات الرياضية الدولية من اختصاص ..... أ- اللجان الأولمبية الوطنية ب- الأندية الرياضى ج- الاتحادات الرياضية الدولية د- الدول
١٠-	السلطة الاعلى بالأندية الرياضية المصرية هى ..... أ- الجمعية العمومية ب- مجلس الادارة ج- المدير التنفيذى د- مدير النشاط الرياضى

"باقى الاسئلة خلف الورقة "



المستوى : الرابع ( بنين – بنات ) ساعات معتمدة (تخصص إدارة رياضية )		جامعة طنطا
الدرجة الكلية : 40 درجة		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان : ساعتين		قسم الادارة والترويح الرياضى

إمتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2025 - 2026  
لمقرر التنظيمات الرياضية المحلية والدولية

نموذج (ب)  
أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (10 درجة ) :  
الإختيار من متعدد :

م	العبارة
1-	التنظيم الرياضى له اهمية خاصة فى المؤسسات ..... أ- التعليمية ب- الثقافية ج- الرياضية د- الاجتماعية
2-	من مبادئ اللجنة الأولمبية الدولية محاربة ..... أ- الفقر ب- المنشطات ج- الجهل د- المرض
3-	ضمان الأحتفال المنتظم بالألعاب الأولمبية من مهام ..... أ- اللجنة الأولمبية الدولية ب- اللجنة الاولمبية الوطنية ج- الاتحادات الرياضية د- الأندية الرياضية
4-	من اهداف اللجان الأولمبية الوطنية تمثيل الدولة فى الألعاب ..... أ- الدولية ب- الاولمبية ج- القارية د- المحلية
5-	اللجنة الأولمبية المصرية هى لجنة ..... أ- عالمية ب- قارية ج- إقليمية د- محلية
6-	تنظيم البطولات الرياضية الدولية من اختصاص ..... أ- اللجان الأولمبية الوطنية ب- الأندية الرياضي ج- الاتحادات الرياضية الدولية د- الدول
7-	السلطة الاعلى بالأندية الرياضية المصرية هى ..... أ- الجمعية العمومية ب- مجلس الادارة ج- المدير التنفيذى د- مدير النشاط الرياضى
8-	التنظيم هو بهدف ..... أ- حرية العمل ب- ترك العمل ج- تنسيق العمل د- تأجيل العمل
9-	أهمية التنظيم تتمثل فى تهيئة بيئة مناسبة ..... أ- للعمل ب- للراحة ج- للإمكانات د- للأهداف
10-	تصميم الهيكل التنظيمى يبدأ بتحديد ..... أ- السلطة ب- العمل ج- التنسيق د- الأهداف

"باقى الاسئلة خلف الورقة "



المستوى : الرابع ( بنين - بنات ) ساعات معتمدة (تخصص إدارة رياضية )		جامعة طنطا
الدرجة الكلية : 40 درجة		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان : ساعتين		قسم الادارة والترويج الرياضى

امتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2025 - 2026  
لمقرر التنظيمات الرياضية المحلية والدولية

نموذج (ج)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (10 درجة ) :

الإختيار من متعدد :

م	العبارات
1-	من اهداف اللجان الأولمبية الوطنية تمثيل الدولة فى الألعاب ..... أ- الدولية ب- الاولمبية ج- القارية د- المحلية
2-	اللجنة الأولمبية المصرية هى لجنة ..... أ- عالمية ب- قارية ج- إقليمية د- محلية
3-	تنظيم البطولات الرياضية الدولية من اختصاص ..... أ- اللجان الأولمبية الوطنية ب- الأندية الرياضي ج- الاتحادات الرياضية الدولية د- الدول
4-	السلطة الاعلى بالأندية الرياضية المصرية هى ..... أ- الجمعية العمومية ب- مجلس الادارة ج- المدير التنفيذى د- مدير النشاط الرياضى
5-	التنظيم هو بهدف ..... أ- حرية العمل ب- ترك العمل ج- تنسيق العمل د- تأجيل العمل
6-	أهمية التنظيم تتمثل فى تهيئة بيئة مناسبة ..... أ- للعمل ب- للراحة ج- للاماكنات د- للأهداف
7-	تصميم الهيكل التنظيمى يبدأ بتحديد ..... أ- السلطة ب- العمل ج- التنسيق د- الأهداف
8-	التنظيم الرياضى له اهمية خاصة فى المؤسسات ..... أ- التعليمية ب- الثقافية ج- الرياضية د- الاجتماعية
9-	من مبادئ اللجنة الأولمبية الدولية محاربة ..... أ- الفقر ب- المنشطات ج- الجهل د- المرض
10-	ضمان الأحتفال المنتظم بالألعاب الأولمبية من مهام ..... أ- اللجنة الأولمبية الدولية ب- اللجنة الاولمبية الوطنية ج- الاتحادات الرياضية د- الأندية الرياضية

"باقي الاسئلة خلف الورقة "



العام الجامعى : ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م  
الدرجة الكلية للإمتحان : ٤٠ درجة  
زمن الإمتحان : ساعتان



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الإدارة والترويج الرياضي

## المستوى الرابع

إمتحان مادة البرامج الترويحية ( ٣ )

الفصل الدراسي الأول

المستوى ( بنين ، بنات )

برنامج الرياضة المدرسية

نموذج ( ب ) ( الأسئلة على وجهى الصفحة )

السؤال الأول :- درجة السؤال / ١٣ درجة

حدد الإجابة المناسبة من الإختيارات التالية :-

- ١- من الأسس الواجب مراعاتها عند تنظيم البرامج الترويحية داخل المؤسسات التعليمية  
أ- عدد المشاركين. ب- المكان المناسب. ج- جميع ما سبق.
- ٢- من دوافع المشاركة فى البرامج الترويحية  
أ- دافع تعليمى. ب- دافع تقنى. ج- دافع إقتصادى.
- ٣- يُقصد بالترويج  
أ- نشاط إجبارى. ب- نشاط ربحى. ج- نشاط يُمارس بدافع شخصى.
- ٤- التقدم التكنولوجى أدى إلى  
أ- تقليل الفراغ. ب- زيادة الفراغ. ج- إلغاء الترويج.
- ٥- أى من التالى ليس من أهداف البرامج الترويحية داخل المؤسسات التعليمية  
أ- نشر الثقافة الرياضية. ب- زيادة التكاليف المادية. ج- جميع ما سبق.
- ٦- المرونة فى البرامج الترويحية ضرورية لأنها  
أ- تقلل الزمن. ب- تسمح بالتعديل. ج- تقيد الحرية.
- ٧- من خصائص الترويج  
أ- التنوع والتعدد. ب- التوازن النفسى. ج- جميع ما سبق.
- ٨- من المبادئ الأساسية لنجاح البرامج الترويحية داخل المؤسسات التعليمية  
أ- التخطيط العشوائى. ب- الإختيار الجيد للأنشطة. ج- التركيز على الربح.
- ٩- من الآثار السلبية للمشاركة فى الترويج  
أ- تعزيز العلاقات الإجتماعية. ب- الإفراط فى الإنفاق. ج- تحسين الصحة النفسية.

- ١٠- الدافع الحقيقي للترويج هو  
 أ- اقتصادي.  
 ب- ذاتي.  
 ج- مؤسسي.
- ١١- التقويم المستمر يهدف إلى  
 أ- الحكم النهائي.  
 ب- خفض التكاليف.  
 ج- التطوير.
- ١٢- إختلاف الميول للمشاركة في البرامج الترويجية يرجع إلى  
 أ- الإمكانيات.  
 ب- العمر فقط.  
 ج- تفاعل عوامل متعددة.
- ١٣- من مقدمى الخدمات الترويجية الغير نظاميين  
 أ- الجمعيات الخيرية.  
 ب- منظموا الرحلات.  
 ج- الأندية.

السؤال الثانى :-  
 درجة السؤال / ١٣ درجة

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

- ١- عدم إقتناع أولياء الأمور بأهمية الترويج يساعد فى نجاح البرامج الترويجية.
- ٢- التخمين يساعد فى نجاح البرامج الترويجية.
- ٣- من أهداف البرامج الترويجية داخل المؤسسات التعليمية توفير تجارب فريدة للأفراد والجماعات.
- ٤- البرامج الترويجية تقتصر على الفئة العمرية الشبابية.
- ٥- من الأهمية الإقتصادية للبرامج الترويجية التركيز على زيادة الربح.
- ٦- من أدوات تقييم البرامج الترويجية الإختبارات البدنية.
- ٧- من التحديات التى تواجه البرامج الترويجية التفاوت الإجتماعى بين المشاركين.
- ٨- البرامج الترويجية تؤثر على العلاقات الإجتماعية بين المشاركين.
- ٩- التخطيط السيئ قد يؤدي إلى فشل البرامج الترويجية.
- ١٠- البرامج الترويجية داخل المؤسسات التعليمية لها نفس الأهداف والمحتوى.
- ١١- الإفراط فى الإنفاق على البرامج الترويجية يمكن أن يؤدي إلى آثار إيجابية.
- ١٢- الأنشطة الترويجية يمكن أن تُمارس فى أي وقت حتى أثناء العمل.
- ١٣- استخدام التكنولوجيا المتطورة ليس مؤثراً فى نجاح البرامج الترويجية داخل المؤسسات التعليمية.

السؤال الثالث :-  
 درجة السؤال / ١٤ درجة

- إقتراح برنامج ترويجى لإحدى المؤسسات التعليمية مع توضيح الخطوات المتبعة لبناء البرنامج الترويجي المقترح.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ؛

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم علوم الصحة الرياضية

الفرقة الرابعة لائحة 2014

التأهيل البدني للإصابات الرياضية

الزمن: ساعتان

امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025 2026

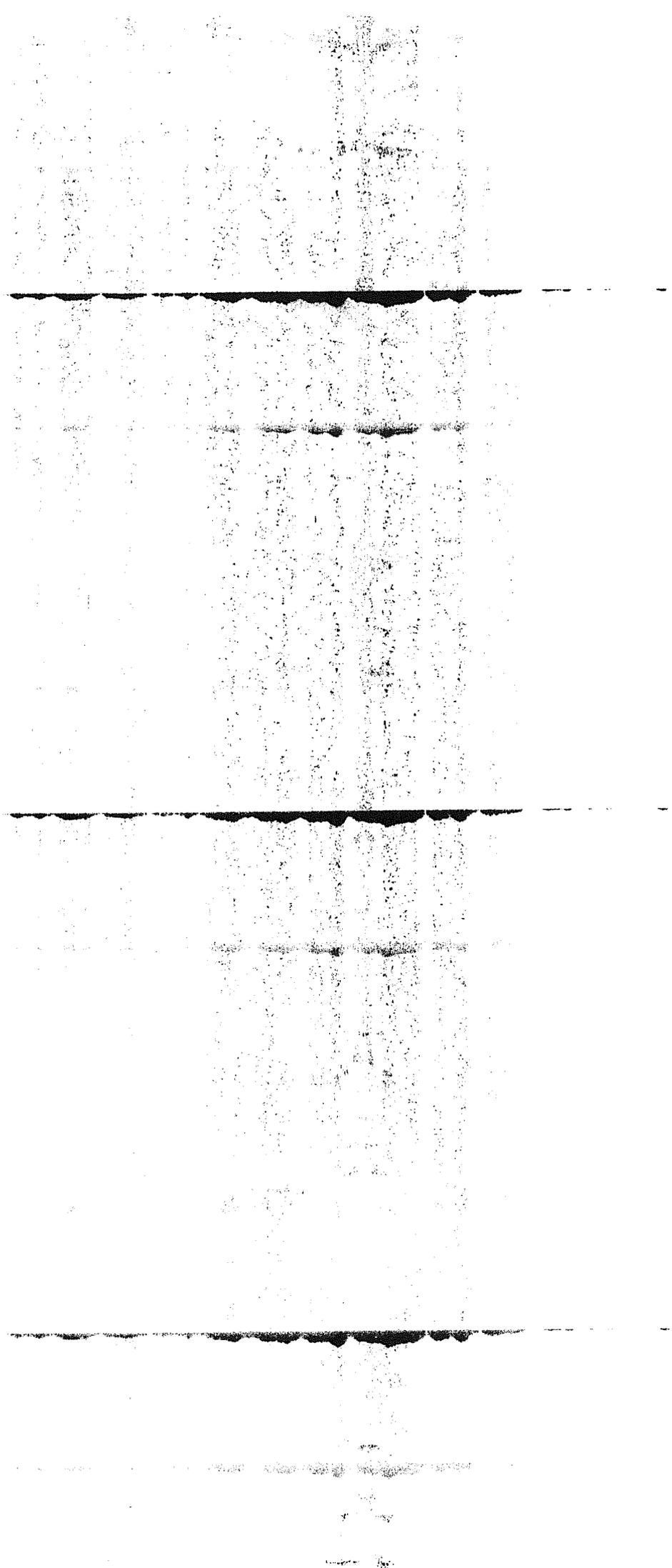
### السؤال الأول :

- 1/ تكلم عن ( مفهوم التأهيل البدني - أهميته - أسس بناء البرنامج التأهيلي - مراحل البرنامج التأهيلي ) ؟
- 2/ وضح بالتفصيل التمرينات التأهيلية وأهميتها وتقسيماتها ؟.

### السؤال الثاني :

- 1/ إشرح بالتفصيل التركيب التشريحي لمفصل الركبة - وضح إصابة الرباط الصليبي الأمامي من حيث ( ميكانيكة حدوث الإصابة - أسباب الإصابة - أعراض الإصابة - الإسعافات الأولية - نموذج تأهيلي للإصابة ) ؟
- 2/ تكلم بالتفصيل عن التركيب التشريحي لمفصل الكتف - عرف الخلع وأنواعه ( أسبابه / أعراضه / الإسعافات الأولية اللازمة / مع وضع نموذج تأهيلي لتلك الإصابة ) ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



المستوى : الرابع ( بنين – بنات ) تخصص (إدارة)		جامعة طنطا
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة		كلية علوم الرياضة
زمن الامتحان : ساعتين		قسم الإدارة والترويج الرياضي

إمتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦  
لمقرر تطبيقات تنظيم الأنشطة والأحداث الرياضييه

أجب عن الأسئلة الآتية :  
نموذج (٣)  
"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول : ( ١٠ درجات ) :  
أولاً : الاختيار من متعدد :

م	العبارات
١-	عناصر التسويق للأحداث الرياضييه أ- المنتج ب- التنظيم ج- التخطيط د- جميع ماسبق
٢-	من مهام وإختصاصات اللجنة التنفيذية أ- تأمين المنشآت ب- تنظيم مراسم التتويج ج- متابعه مراحل الإعداد والتنفيذ د- جميع ماسبق
٣-	أدوات التقييم للأحداث الرياضييه أ- تقارير الأداء ب- تحديث الخطه ج- توزيع المهام د- جميع ماسبق
٤-	من أهداف الأنشطة والأحداث الرياضييه أ- الأهداف التربويه ب- الأهداف الإجتماعيه ج- الأهداف الإقتصادييه د- جميع ماسبق
٥-	عناصر الخطه الناجحه منها أ- شموليه الخطه ب- تحسين الصوره الذهنيه ج- الإنتماء والمنافسه د- جميع ماسبق
٦-	يشمل التقرير النهائي أ- تقييم أداء اللجان المنظمه ب- تحليل مستوى المشاركه ج- التقارير الماليه د- جميع ماسبق
٧-	من مراحل التخطيط للأحداث الرياضييه أ- وضع خطه العمل ب- تشكيل اللجان التنظيميه ج- تحديد الموارد والإمكانات د- جميع ماسبق
٨-	من المكونات الأساسيه لهيكل التنظيمي للحدث رياضي أ- اللجنة الفنيه ب- اللجنة الإجتماعيه ج- اللجنة الثقافيه د- جميع ماسبق
٩-	من مهام وإختصاصات اللجنة الإداريه أ- الإتصالات بين الفرق ب- إعداد الميزانيه ج- إعداد الجداول د- جميع ماسبق
١٠-	أنواع الأنشطة والأحداث الرياضييه من حيث النطاق أ- أنشطه ميدانيه ب- أنشطه صالات ج- أنشطه دوليه د- جميع ماسبق

السؤال الثاني : ( ١٠ درجات ) :  
ضع علامة (√) أو (x) أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

م	العبارة	√	x
١-	يتم إعداد التقرير النهائي للحدث الرياضي أثناء تنفيذ الحدث .		
٢-	تقارير الأداء هي تقارير مفصلة تُعدها اللجنة الإعلامية بعد إنتهاء الحدث .		
٣-	يُعد تسويق المنتجات الرياضية وسيلة فعالة لتعزيز هوية الحدث الرياضي .		
٤-	إتخاذ الإجراءات التصحيحية الفورية من خطوات المتابعة أثناء الحدث الرياضي .		
٥-	من مهام لجنة المتابعة والتقييم تغطية لحظات التكريم والختام .		
٦-	تُعد العلاقات العامة حلقة الوصل بين إدارة الحدث والجمهور ووسائل الإعلام .		
٧-	اللجنة العليا المنظمة تُعد أعلى سلطة إشرافية على الحدث الرياضي .		
٨-	من عناصر الخطبة الناجحة التقييم النهائي .		
٩-	من مهام مدير الحدث الرياضي تمثيل الحدث أمام الجهات الرسمية فقط .		
١٠-	اللجنة الفنية تتولى إعتناء الخطط والميزانية العامة للحدث الرياضي .		

السؤال الثالث : ( ٢٠ درجة )

الهيكل التنظيمي هو الإطار الذي يوضح تسلسل المستويات الإدارية وتوزيع المهام والمسؤوليات داخل الحدث الرياضي .....

ناقش هذا التعريف موضحاً مع الشرح :

- أهمية دراسة الأنشطة والأحداث الرياضية
- المكونات الأساسية للهيكل التنظيمي لأي حدث رياضي

تمنياتنا بالتوفيق والنجاح .....

الامتحان النظري لمقرر البرامج الترويحية (٢)

المستوي : الرابع (بنين +بنات) ساعات معتمدة. الدرجة : ٤٠ درجة.

الزمن : ساعتان. التاريخ : ٢٠٢٦/١/٤ م

السؤال الأول : ضع علامه صح أو خطأ أمام العبارات الآتية : (١٠ درجات).

- ١- البرامج الترويحية تهدف إلى تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة من الترويج.
- ٢- من صفات البرنامج الترويحي الجيد أن يكون بعيدًا عن الحياة المعاصرة للمستفيدين.
- ٣- من شروط البرنامج الجيد توفير فرص مشاركة متساوية لجميع الأفراد.
- ٤- الخبرات غير المنظمة لا تدخل ضمن مكونات البرنامج الترويحي.
- ٥- يشمل البرنامج الترويحي الخبرات غير المتعلمة والمتوقعة خارج المنهج.
- ٦- الخبرات المتوقعة في البرنامج لا تشمل الخبرات التي تم تعلمها مسبقًا.
- ٧- يعتمد تطبيق البرنامج الترويحي على الوقت اللازم للتطبيق والإمكانات المتوفرة.
- ٨- تشمل خصائص البرنامج الترويحي أن يحتوي على أنشطة ترويحية ذات طابع استمراري.
- ٩- يحقق البرنامج الترويحي التكافؤ للفرد والجماعة من خلال الاشتراك الفعلي لجميع الأعمار.
- ١٠- من خصائص البرنامج الترويحي أنه لا يساهم في تكوين جماعات ممارسة.

السؤال الثاني: تكلم بالتفصل عن : (٢٠ درجة).

- ١- البرنامج الترويحي وأهدافه وأنواعه وخطواته تصميمه ؟
- ٢- اشرح البرنامج الترويحي الذي قمت بتطبيقه في الجانب العملي من المادة؟

باقي الأسئلة في خلف الورقة.

(١٠) درجات

السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أي من الأبعاد التالية يسهم الترويح في تحسينها من خلال الحد من الضغوط والتوتر

(أ) البعد الجسمي (ب) البعد النفسي

(ج) البعد الاقتصادي (د) البعد المهني  
٢- تساهم الأنشطة الترويحية مثل المشي والرياضة في تحرير الطاقة السلبية و

(أ) رفع مستوى القلق (ب) زياده الاكتئاب

(ج) خفض القلق والاكتئاب (د) زياده الوزن  
٣- المشاركة الناجحة في الأنشطة الترويحية تمنح الفرد في الشعور ب

(أ) العجز (ب) اللامبالاة

(ج) الانجاز والكفاءة (د) العزلة الاجتماعية  
٤- يسهم الترويح النشط مثل السباحة وركوب الدراجات في تحسين كفاءه

(أ) الجهاز العضلي فقط (ب) القلب والجهاز التنفسي

(ج) الجهاز العصبي المركزي فقط (د) العضلات السفلية

٥- البرامج الترويحية تسهم في التماسك المجتمعي من خلال دمج

(أ) ذوي الاحتياجات الخاصة فقط (ب) فئة الشباب فقط

(ج) كبار السن فقط (د) جميع الفئات المختلفة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح .....



الامتحان النظري لمقرر (سيكولوجية التعلم الحركي)

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٥/٢٠٢٦)

( نموذج أ )  
( ٣٠ درجة )

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١\_ لا يقتصر التغير في التعلم الحركي على تحسين الأداء الخارجي فقط ، بل إنه يشمل سلسلة من التغيرات الداخلية العميقة التي تطرأ على .....

١\_ الجهاز العصبي      ب\_ الجهاز الهضمي      ج\_ الجهاز التنفسي      د- الانتباه  
٢\_ ..... بطور الفرد فهما أفضل للمهمة ويستوعب العلاقات بين الحركات المختلفة ويطور قدرات التخطيط والتنظيم للحركة قبل تنفيذها .

١\_ العمليات العقلية      ب\_ الإدراك والحكم      ج\_ التوافق      د- التركيز  
٢\_ ..... هو عملية داخلية غير مرئية تحدث في الجهاز العصبي المركزي نتيجة التدريب المنتظم والخبرات المتكررة.  
٣\_ التذكر      ب\_ الانتباه      ج\_ التعلم الحركي      د- الضغوط النفسية  
٤\_ في أي مرحلة من مراحل التعلم الحركي يحدث تحسن في دقة الأداء وتناقص في الأخطاء ويقل الاعتماد على التفكير الواعي.....

١\_ المرحلة الأولية      ب\_ المرحلة الوسيطة      ج\_ المرحلة المتقدمة      د- مرحلة المراهقة  
٥\_ ..... يؤثر سلباً على الأداء الحركي خاصة في المراحل المبكرة من التعلم .  
١\_ الثقة بالنفس      ب\_ التغذية الراجعة      ج\_ القلق      د- التقييم  
٦\_ ..... هو " العملية الذهنية التي تسمح للفرد بتركيز موارده المعرفية على معلومات محددة بينما يتجاهل مصادر الالهاء الأخرى" .....

١\_ الانتباه      ب\_ التشتت      ج\_ التصور العقلي      د- الإدراك  
٧\_ الإدراك الزماني يتم عن طريق تقدير الزمن و .....  
١\_ القوة      ب\_ التحكم      ج\_ السرعة      د- الموقف التنافسي  
٨\_ من استراتيجيات تعزيز الذاكرة الحركية في التدريب .....

١\_ الانتقال السريع      ب\_ التدريب المجزأ      ج\_ التصور العقلي      د- الدافعية  
٩\_ ..... هو "تصور الأداء الناجح للمهارة".  
١\_ التصور اليشمري      ب\_ التصور الحسي الحركي      ج\_ التصور الاستباقي      د- التصور التصحيحي  
١٠\_ ..... هي " القوة النفسية الداخلية التي توجه السلوك نحو هدف معين وتحدد شدة واستمرارية الجهود المبذولة في اكتساب المهارات الحركية"

١\_ الدافعية      ب\_ الإدراك      ج\_ الثقة بالنفس      د- الذاكرة  
١١\_ ..... هي " القدرة الفسيولوجية للجهاز العصبي على التغيير والتكيف استجابة للخبرة والتدريب .  
١\_ التكيف      ب\_ اللدونة العصبية      ج\_ الانفعالات      د- التصور العقلي للضغوط

١٢ \_ ..... يشير إلى التغيرات الكمية في الجسم ، مثل الزيادة في الطول والوزن وحجم العضلات وهي تغيرات يمكن قياسها كميًا.

أ\_ التطور      ب\_ الأداء      ج\_ النمو      د- التمييز

١٣ \_ من العوامل الفردية المؤثرة في التعلم الحركي.....

أ\_ دور المدرب      ب\_ القدرات البدنية      ج\_ دور الزملاء      د- البيئة التدريبية

١٤ \_ يعد ..... أحد أكثر الأساليب التقليدية شيوعًا ، حيث يتم تنفيذ عدد كبير من المحاولات في فترة زمنية قصيرة مع فترات راحة قصيرة بينها .

أ\_ التدريب المركز      ب\_ التدريب المتغير      ج\_ التدريب المنتظم      د- التدريب الذهني

١٥ \_ ..... تسمح هذه المرحلة للرياضي بتوجيه انتباهه إلى عناصر استراتيجية في الموقف التنافسي بدلاً من التركيز على تنفيذ الحركة نفسها .

أ\_ المرحلة الربطية      ب\_ المرحلة الآلية      ج\_ مرحلة الفهم والإدراك      د- مرحلة التقييم

السؤال الثاني:

( ٣٠ درجة )

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١\_ التعلم الحركي يقتصر على مجرد إتقان حركات أو أداء مهارات ميكانيكية . ( )
- ٢\_ المكان ليس مجرد خلفية لأداء المهارات، بل يعد عنصرًا فاعلاً يتفاعل مع الرياضي ويؤثر في جودة التعلم. ( )
- ٣\_ يستخدم الواقع الافتراضي لمحاكاة المواقف التنافسية المعقدة . ( )
- ٤\_ تساهم المفاهيم النفسية مثل الدافعية والثقة بالنفس بشكل مباشر في نجاح عملية التعلم الحركي . ( )
- ٥\_ الانتباه الواسع هو قدره على استيعاب مجموعة واسعة من المعلومات في نفس الوقت . ( )
- ٦\_ من أنواع الذاكرة في السياق الحركي (الذاكرة الحديثة) . ( )
- ٧\_ تستند النظرية السلوكية إلى مفهوم أساسي هو العلاقة بين المثير والاستجابة . ( )
- ٨\_ تعتبر النظرية المعرفية الانتباه عنصراً محورياً في التعلم الحركي . ( )
- ٩\_ الانفعالات في السياق الرياضي هي استجابات نفسية وفسولوجية مؤقتة تنشأ استجابة لمواقف محددة تفسر على أنها ذات صلة بأهداف الرياضي . ( )
- ١٠- القلق التنافسي هو الخوف من الفشل أو الحكم السلبي من الآخرين . ( )
- ١١\_ يقوم التدريب الكلي على تدريب السهارة كوحدة واحدة دون تقسيمها إلى أجزاء . ( )
- ١٢\_ التغذية الراجعة هي المعلومات التي يتلقاها الرياضي حول أدائه، وتعد عنصراً أساسياً في عملية التعلم الحركي. ( )
- ١٣\_ يعتمد الرياضيون الخبراء بدرجة أكبر على التعلم الضمني في المراحل المتقدمة. ( )
- ١٤\_ خلال عملية اكتساب المهارات الحركية ، من الطبيعي أن يرتكب الرياضيون العديد من الأخطاء التي تعكس مراحل تطوّرهم التعلّسي . ( )
- ١٥\_ "الاتقان" يعنى ثبات الأداء بنفس الشكل في جميع الظروف . ( )

( ١٠ درجات )

السؤال الثالث:-

(٥ درجات)

أ\_ اذكر استراتيجيات تعزيز الدافعية في التدريب الحركي .

(٥ درجات)

ب\_ اذكر العوامل المساهمة في ظاهرة الخرس الحركي .

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (ب)

الدرجة الكلية (٧٠)  
الزمن : ساعتان  
المستوى الرابع (برنامج التدريب الرياضي)امتحان مقرر فسيولوجيا التدريب الرياضي "الرمز الكودي : 05-11-024111" دور يناير للعام الجامعي 2025 - 2026  
السؤال الأول: (20 درجة) "يحل بورقة الاجابة"

قارن من الناحية الفسيولوجية بين متطلبات الأداء في رياضات التحمل ورياضات القوة، من حيث مصادر إنتاج الطاقة، ونوع الألياف العضلية الساندة، والاستجابات الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي أثناء الأداء.

السؤال الثاني (30 درجة): أجب عن الاسئلة التالية باختيار واحد فقط "يحل بورقة اليايل شيت"

1	تعتمد رياضات التحمل طويلة المدى بشكل أساسي على	(أ) القدرة اللاهوائية	(ب) التحمل الهوائي	(ج) القوة القصوى	(د) السرعة الانتقالية
2	يحدث التعويض الفائق عندما	(أ) يكون الحمل أقل من الحد الأدنى	(ب) يستمر الحمل دون فترات راحة	(ج) يتبع الحمل التدريبي راحة كافية	(د) تقليل التحمل العضلي
3	يُعد انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة مؤشراً على	(أ) ضعف كفاءة القلب	(ب) تكيف فسيولوجي إيجابي	(ج) الإجهاد المزمن	(د) قلة النشاط البدني
4	تؤدي الزيادة في عدد الميتوكوندريا داخل الألياف العضلية إلى	(أ) انخفاض كفاءة إنتاج الطاقة	(ب) تحسين القدرة على إنتاج الطاقة الهوائية	(ج) زيادة تراكم حمض اللاكتيك	(د) تقليل التحمل العضلي
5	يُعد تضخم الألياف العضلية مثالاً على	(أ) التكيفات العصبية	(ب) التكيفات العضلية	(ج) التكيفات التنفسية	(د) التكيفات الهرمونية
6	تعتمد رياضات المسافات الطويلة بدرجة أكبر على	(أ) القوة العضلية القصوى	(ب) التحمل الدوري التنفسي	(ج) السرعة الانتقالية	(د) المرونة
7	من العوامل المؤثرة في الاستجابة الفردية للتدريب	(أ) العمر الزمني	(ب) العوامل الوراثية	(ج) الحالة الصحية	(د) جميع ما سبق
8	يؤدي التدريب في البيئة ذات الرطوبة المرتفعة إلى	(أ) زيادة كفاءة تبخر العرق	(ب) صعوبة فقدان الحرارة من الجسم	(ج) انخفاض معدل التعرق	(د) تحسن فوري في الأداء
9	قد يؤدي نقص السوائل أثناء التدريب إلى	(أ) تقليل القدرة الهوائية	(ب) حدوث الجفاف وانخفاض الأداء	(ج) زيادة القوة العضلية	(د) ثبات درجة حرارة الجسم
10	التكيفات الناتجة عن التدريب طويل المدى تُعد	(أ) استجابات موقنة	(ب) تكيفات فسيولوجية مزمنة	(ج) تغيرات عشوائية	(د) استجابات حادة فقط
11	يتميز الأداء الرياضي عالي المستوى عن الأداء الترفيهي بكونه يعتمد أساساً على	(أ) زيادة عدد الوحدات التدريبية دون تخطيط	(ب) تحسين الصحة العامة فقط	(ج) برامج تدريبية مخططة وفق أسس علمية	(د) انخفاض شدة الحمل التدريبي
12	يقصد بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( $VO_{2max}$ )	(أ) أقصى معدل لضربات القلب أثناء المجهود	(ب) أقصى كمية من الأكسجين يمكن للجسم الاستفادة منها	(ج) كمية الأكسجين المخزنة في العضلات	(د) معدل التهوية الرئوية في الراحة
13	تشير العتبة اللاهوائية إلى:	(أ) الحد الأقصى للسرعة الحركية	(ب) بداية تراكم حمض اللاكتيك بمعدل أسرع من التخلص منه	(ج) أقل شدة تدريبية مؤثرة	(د) مرحلة الاستشفاء بعد الأداء
14	الهدف الرئيسي من القياسات الفسيولوجية للرياضي هو	(أ) المقارنة بين اللاعبين من حيث الشكل	(ب) تحديد مستوى الطول والوزن	(ج) تقنين الأحمال التدريبية	(د) تقليل زمن الوحدة التدريبية
15	يؤدي التدريب البدني في الأجواء الحارة غالباً إلى	(أ) انخفاض معدل ضربات القلب	(ب) ثبات درجة حرارة الجسم	(ج) زيادة معدل ضربات القلب	(د) تحسن فوري في مستوى الأداء
16	تُعد ضربة الشمس من	(أ) التكيفات الإيجابية للتدريب	(ب) المخاطر المحتملة للتدريب في الحرارة المرتفعة	(ج) مظاهر الاستشفاء	(د) مؤشرات التحسن الوظيفي
17	يحدث التكيف الحراري نتيجة	(أ) التعرض للحرارة مرة واحدة	(ب) التعرض المتكرر للحرارة مع الانتظام في التدريب	(ج) الراحة التامة	(د) التدريب منخفض الشدة فقط
18	يهدف الإحماء الجيد قبل التدريب في الطقس البارد إلى	(أ) خفض درجة حرارة الجسم	(ب) تقليل النشاط العصبي	(ج) تقليل احتمالية الإصابات العضلية	(د) خفض معدل الأيض
19	يؤدي التدريب في المرتفعات إلى	(أ) انخفاض عدد كرات الدم الحمراء	(ب) نقص تشبع الأكسجين بشكل دائم	(ج) زيادة إفراز هرمون الإريثروبويتين	(د) انخفاض القدرة الهوائية





الدرجة الكلية (٧٠)  
الزمن : ساعتان  
المستوى الرابع (برنامج التدريب الرياضي)

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (ب)

20	تهدف استراتيجية (تم عالياً - تدريب منخفضاً) إلى	(أ) تقليل شدة التدريب	(ب) تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي	(ج) زيادة الوزن	(د) تقليل الحمل التدريبي
21	من الفوائد الفسيولوجية للتدريب في المرتفعات:	(أ) زيادة تركيز الهيموجلوبين	(ب) تقليل كفاءة نقل الأكسجين	(ج) تقليل القدرة الهوائية	(د) زيادة التعب المزمن
22	تهدف زيادة التهوية الرئوية أثناء المجهود البدني إلى:	(أ) تقليل استهلاك الأكسجين	(ب) التخلص من الأكسجين الزائد	(ج) تلبية احتياجات العضلات العاملة	(د) زيادة معدل ضربات القلب
23	أي من التالي يعد الفارق الفسيولوجي الأهم بين رياضات التحمل ورياضات القوة؟	(أ) نوع الجهاز العصبي المسيطر	(ب) نظم إنتاج الطاقة الساندة أثناء الأداء	(ج) درجة المرونة العضلية	(د) عدد الوحدات التدريبية
24	تسود الألياف العضلية من النوع (Type I) بدرجة أكبر في رياضتي:	(أ) رفع الأثقال	(ب) رمي الرمح	(ج) سباقات الماراثون	(د) الوثب الطويل
25	أي من التغيرات التالية يفسر الانخفاض الملحوظ في معدل ضربات القلب أثناء الراحة لدى رياضي التحمل طويل المدى؟	(أ) زيادة النشاط السمبثاوي للقلب	(ب) زيادة حجم الضربة القلبية وتحسن كفاءة الانقباض	(ج) انخفاض حجم الدم الكلي	(د) نقص حساسية المستقبلات القلبية
26	عند ثبات شدة الحمل التدريبي وزيادة زمن الأداء، فإن العامل الفسيولوجي الأكثر تأثيراً بالأداء هو:	(أ) القوة العضلية القصوى	(ب) السعة اللاهوائية	(ج) القدرة على استخدام الأكسجين	(د) سرعة التوصيل العصبي
27	أي من العبارات التالية تمثل الفارق الجوهرى بين التدريب المستمر والتدريب المتقطع من حيث الاستجابة الفسيولوجية؟	(أ) التدريب المستمر يعتمد على النظام اللاهوائي	(ب) التدريب المتقطع يحد من تراكم اللاكتات تماماً	(ج) التدريب المتقطع يسمح بإداء شدة أعلى نتيجة فترات الراحة	(د) لا توجد فروق فسيولوجية بينهما
28	أي مما يلي يفسر تفوق رياضي التحمل في الأداء طويل المدى مقارنة برياضي القوة؟	(أ) زيادة الكتلة العضلية	(ب) سيادة الألياف العضلية البطيئة وارتفاع الكفاءة الهوائية	(ج) ارتفاع النشاط العصبي	(د) زيادة القوة القصوى
29	يُعد انخفاض القدرة على الحفاظ على مستوى الأداء مع ثبات الحمل التدريبي مؤشراً على:	(أ) التكيف الفسيولوجي الإيجابي	(ب) التعويض الفائق	(ج) بداية الإفراط التدريبي	(د) الاستشفاء السريع
30	أي من التالي يعبر بدقة عن العلاقة بين الحمل التدريبي والاستشفاء؟	(أ) زيادة الحمل دون راحة تؤدي دائماً لتحسن الأداء	(ب) الاستشفاء يقلل من التكيف الفسيولوجي	(ج) التوازن بين الحمل والراحة شرط لحدوث التعويض الفائق	(د) الراحة الطويلة تؤدي لتحسن فوري في الأداء

السؤال الثالث (20 درجة): ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية: "يحل بورقة البابل شيت"

١	قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى تراجع المستوى البدني	( )
٢	لا يُعد الاستشفاء جزءاً من العملية التدريبية	( )
٣	تساعد البيئة الرطبة على سهولة فقدان الحرارة من الجسم	( )
٤	تُعد زيادة حجم الضربة القلبية من تكيفات التدريب الهوائي	( )
٥	تؤثر العوامل الوراثية في استجابة الفرد للتدريب	( )
٦	يسهم التدريب المنتظم في تحسين التوافق العصبي العضلي	( )
٧	يستجيب جميع اثنىاضيين للأحمال التدريبية بنفس الدرجة	( )
٨	يساعد التقييم الدوري في تعديل البرنامج التدريبي	( )
٩	يُعد ارتفاع معدل النبض أثناء المجهود استجابة فسيولوجية حادة	( )
١٠	تزداد كفاءة نقل الأكسجين لدى الرياضي المدرب نتيجة زيادة عدد الشعيرات الدموية	( )
١١	يُصنف ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء الأداء البدني كتكيف فسيولوجي مزمن	( )
١٢	تُعد التكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب واحدة في جميع أنواع الرياضات	( )
١٣	يؤدي الخلل المزمن بين الحمل التدريبي والاستشفاء إلى اضطراب في الجهاز العصبي المركزي	( )
١٤	يؤدي التدريب البدني المنتظم إلى انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة	( )
١٥	يُعد $VO_2max$ مؤشراً هاماً لقياس مستوى اللياقة الهوائية	( )
١٦	قد يزيد التدريب في الأجواء الحارة من خطر الإجهاد الحراري	( )
١٧	يحفز التدريب في المرتفعات زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء	( )
١٨	يسهم التدريب المتقطع عالي الشدة في تحسين القدرة الهوائية	( )
١٩	لا يؤثر نقص السوائل في الجسم على مستوى الأداء البدني	( )
٢٠	تظهر التكيفات الفسيولوجية للمزمنة نتيجة الاستمرارية في التدريب	( )



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2025/12/30

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج (2)

المستوى: الرابع ساعات معتمدة (جميع البرامج)  
الدرجة الكلية: 40 درجة

امتحان مقرر التدليك الرياضي "الرمز الكودي: "05-11-02415"  
دور يناير- للعام الجامعي 2025 - 2026

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (20 درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "يحل بورقة البابل شيبت"

1-	من محتويات غرفة التدليك: ....	(أ) وسائد مستديرة	(ب) ادوات اسعاف اولي	(ج) منضدة التدليك	(د) كل ماسبق
2-	يتم عمل التدليك ..... لرفع كفاءة جلسة التدليك.	(أ) قبل الغذاء بساعة الى ساعتين	(ب) بعد الغذاء بحوالي ساعة	(ج) بعد الاداء والمجهود العنيف	(د) ا&ب معاً
3-	من التنبهات الأساسية للتدليك ....	(أ) طرق التدليك تعمل عكس اتجاه الاوعية للمفاوية	(ب) يتم البدء بتدليك الاجزاء الصغيرة للجسم لتنشيط الدورة الدموية والليمفاوية	(ج) يجب ان تتوقف يد المدلك عند الانتقال من تكنك تدليكي إلى آخر	(د) لا توجد اجابة صحيحة
4-	من فوائد التدليك على العضلات: ....	(أ) يتحسن سرعة رد الفعل الإقباضي والارتخائي	(ب) يحفز التقصص اللارادي كما يقلل التشنجات	(ج) تعزيز التبادل الغازي	(د) ا&ب معاً
5-	التدليك ..... يتطلب الارتخاء الكامل للمجموعات العضلية، استمرار وهذه الطرق يمكن أن تكرر في جلسة التدليك إلى عدة مرات: ...	(أ) المسحي	(ب) العجني	(ج) الارتعاشي	(د) الاحتكاكي
6-	يمنع التدليك نهائياً في حالات:....	(أ) حالات نزيف المخ والأمراض الخبيثة	(ب) الجلطات الدموية وامراض الدم	(ج) حالات الفتق	(د) كل ماسبق
7-	يخصص للتدليك العجني حوالي 50% من وقت الجلسة التدليكية، ومن اشكاله: ....	(أ) طولي بيد واحدة أو باليدين معاً	(ب) باليدين بالتناوب	(ج) مستعرض بالتناوب	(د) كل ماسبق
8-	من اهداف التدليك الرياضي: ....	(أ) اتزان النشاط الهرموني	(ب) تنبيه النهايات العصبية	(ج) تنشيط الدورة الدموية	(د) كل ماسبق
9-	يستخدم التدليك ..... في تحسين مرونة العضلات أثناء جرعات التدريب.	(أ) التدريبي	(ب) الاستشفائي	(ج) التمهيدي	(د) التجميلي
10-	تتراوح الجلسات الكلية من ..... الى ..... وتشمل الجسم بأكمله وتختلف باختلاف ادراج تدايك الوجه والراس.	(أ) 30ث : 60ث	(ب) 30دقيقة: 60دقيقة	(ج) 60دقيقة: 90دقيقة	(د) 60دقيقة: 120دقيقة
11-	الشروط الصحية والوقائية للتدليك (شروط حجرة التدليك): ....	(أ) في الهواء الطلق للسماح لتيارات الهواء بالتهوية	(ب) درجة الحرارة من 28: 30 درجة لحفظ درجة حرارة الجلد	(ج) تتضمن حجرة لخلع الملابس و ادشاش مزودة بالماء الساخن والبارد	(د) كل ماسبق
12-	من عيوب الزيوت النباتية: ....	(أ) تكلفة الاستخلاصها من النباتات الطبيعية	(ب) سهولة امتصاص الجلد لها واستخدام كميات كبيرة منها بالجلسة الواحدة	(ج) سرعة اكسدتها	(د) كل ماسبق
13-	تشابه الطرق الفنية لضربات التدليك السويدي مع أنواع اخرى من التدليك، مثل: ....	(أ) تاي ماساج	(ب) شيانتسو	(ج) التدليك العميق	(د) كل ماسبق
14-	وسائل الاستشفاء المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي: ....	(أ) التدليك	(ب) جلسات الماء البارد والساخن	(ج) التغذية المناسبة	(د) كل ماسبق



15-	من الكفايات .... ان المدلك يجب ان يتميز بالصبر وأن يتحلي بالأخلاق الطيبة والثقة بالنفس، وأن يكون مقبولاً من حيث الشكل والشخصية، متميزاً بالهدوء، ودود يضيق المسافات بينه وبين الرياضي أو الشخص المراد تدليكه.	(أ) الشخصية والبدنية	(ب) النفسية والخلقية	(ج) العملية والبدنية	(د) كل ماسبق
16-	يتلقى الرياضي التدليك .... بعد يوم أو يومين من المنافسة، ويشمل الجسم كله مع التركيز على المجموعات العضلية الواقعة تحت الحمل الزائد أثناء المنافسة	(أ) الاحمائي	(ب) الاستشفائي	(ج) التمهيدي	(د) كل ماسبق
17-	من الارشادات الفنية للتدليك الاحتكاكي: ....	(أ) اتجاه التدليك في اتجاه الدورة الليمفاوية	(ب) عدم مقاومة طبقات الجلد ليد المدلك	(ج) اعتماد ضغط اعق باستخدام يد فوق الأخرى	(د) كل ماسبق
18-	يتم عمل التدليك على متضدة خاصة مختلفة الاشكال وبأبعاد: ....	(أ) ثابتة طولها حوالي 2م وعرضها 75 سنتيمتر	(ب) هيدروليكية طولها حوالي 1.5م وعرضها 70 سنتيمتر	(ج) متعددة الأجزاء	(د) أ & ج
19-	التدليك المسحي من أكثر طرق التدليك السويدي انتشارا بين أنواع التدليك، ومن شروط تنفيذ التدليك المسحي: ....	(أ) الاداء بطيء واليد مرتخية	(ب) عدم مقاومة الجلد ليد المدلك	(ج) اتجاه التدليك للدورة الليمفاوية مع الاحتفاظ بملامسة الجلد	(د) كل ماسبق
20-	تتركز اكبر تجمعات للغدد الليمفاوية بالجسم: .....	(أ) عقد سلميات الاصابع	(ب) نقاط باطن القدم	(ج) خلف عظمة القص	(د) ب & ج معا

### السؤال الثاني (10 درجة) ضع علامة √ او x أمام العبارات التالية: "يحل بورقة اليا بل شيت"

- 1 - قد يكون التدليك الرياضي مهدئ، ومحفز، أو حتى ذو تأثير استنفاري على الجهاز العصبي، وهذا يتوقف على نوع وهدف التدليك.
- 2- المدلك يجب ان يكون في وضعية قد يحدث له توتر للعضلات.
- 3- زيوت " الجوجوبا، جوز الهند، والنعناع" هي زيوت تُشتق من البترول، لا تحتوي على مغذيات للبشرة لكنها تُستخدم في التدليك لأنها رخيصة الثمن، مستقرة كيميائياً (لا تتأكسد)، وتوفر انزلاقاً جيداً لليد على سطح الجلد.
- 4 -- من أشكال التدليك الاحتكاكي: الاحتكاك بإصبع الإبهام، بأنامل الأصابع، بكوة اليد، وبيد فوق الأخرى.
- 5- تتراوح ضربات التدليك، النقري بمعدل 60-70 ضربة في الدقيقة، وعند زيادة وعمق التأثير يؤدي التدليك بمعدل 300 ضربة في الدقيقة.
- 6 - التدليك العجنى يرفع قدرة العضلة على العمل من 5 إلى 7 مرات كما يزيل تماماً التعب العضلي.
- 7- يعتبر التدليك، العجنى نوعاً من التمرينات السلبية لذا يجب لقط العضلة بقوة وبشكل مفاجيء.
- 8 -- التدليك هو فن التعامل مع أنسجة الجسم بصورة مباشرة باستخدام اليدين فقط وذلك بأسلوب علمي مقتن بغرض تحسين وظائف وأجهزة الجسم المختلفة.
- 9- التدليك بمثابة "المظهر الميكانيكي" على طول الجهاز الليمفاوي ويعجل بالقضاء على النفايات السامة والأنسجة المحطمة والتالفة.
- 10 - جلسة التدليك الجزئية تشمل جميع اجزاء الجسم لكن بشكل أقصر من الجلسات الكلية، وتتراوح بين 15 إلى 45 دقيقة.

### السؤال الثالث (10 درجة): "يحل بورقة الاجابة"

صمم جلسة تدليك للاعب عدو بعد المنافسة بيوم موضحاً النقاط التالية:

هدف الجلسة - نوع الجلسة وزمنها - أنواع التدليك المستخدم مع شرح أشكال الحركات وتوزيعها على العضلات - زمن كل نوع من أنواع التدليك.



كلية علوم الرياضة

قسم علوم الصحة الرياضية

الزمن: ساعتان

التاريخ: 2025/12/30 - الدرجة الكلية: 40 درجة

## إمتحان مادة التأهيل الحركي

□ للفئات الخاصة

□ المستوى الرابع 2026/2025 م

(20 درجة)

السؤال الأول : أذكر فقط ؟

1. تعريف - مفهوم التأهيل الحركي .....
2. أسس بناء البرنامج التأهيلي الحركي.....؟
3. نموذج لوحدة تدريبية تأهيلية .....
4. أنواع الفئات الخاصة المختلفة والمستهدفة.....؟

(20 درجة)

السؤال الثاني : تكلم عن التالي ؟

1. التأهيل الحركي داخل الوسط المائي ؟
2. المستحدثات التكنولوجية المستخدمة في التأهيل الحركي للفئات الخاصة وكيفية دمجها ؟ مع ذكر مثال توضيحي؟

أطيب الأمنيات بالنجاح الباهر،

والله الموفق،،،



Best Wishes

المستوي : الرابع		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتين		قسم علم النفس الرياضي

امتحان سيكولوجية الجماعات والقيادة الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

للعام الجامعي 2025م -2026م نموذج (ب)

السؤال الأول : ضع علامة v أو x أمام العبارات الآتية (20 درجة)

م	العبارة	v	x
1	النظرية السلوكية التي رأت أن القيادة يمكن تعلمها واكتسابها من خلال التدريب والممارسة		
2	أولي التحديات في تضارب الأدوار الرياضية داخل الفريق الرياضي هي التحديات العملية أمام القيادة الرياضية		
3	القيادة التحولية هي حالة من التوتر أو تضارب المصالح بين أفراد الفريق أو مع المنافس		
4	النظرية الوظيفية هي أن القائد يولد بصفات مميزة مثل الذكاء والشجاعة والصدق		
5	عدم توافر الانضباط والالتزام بالقواعد والمعايير من عوامل تماسك الفريق		
6	يعد الاحتراق النفسي شائع عند اللاعبين الذين يخضعون للاجهاد المستمر نوع من التحديات في القياس وتطوير القيادة الرياضية		
7	جهاز الشاخص الالكتروني يستخدم لتحفيز الاستجابة الحركية والتكتيكية لدي اللاعبين		
8	القيادة تؤثر في القلوب والعقول بينما الرئاسة تمارس عبر السلطة والأنظمة		
9	نموذج تشلدور يعتمد علي خمس عناصر		
10	كل فريق هو جماعة وكل جماعة هي فريق		

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة (20 درجة)

م	السؤال
1	تعد أولى مراحل بناء الفريق الرياضي : أ- مرحلة الأداء ب- مرحلة التشكيل ج-مرحلة العصف د-مرحلة التنظيم
2	مجموعة من الأفراد تجمعهم هوية أو تفاعل اجتماعي لكن دون اعتماد قوة متبادلة لتحقيق هدف : أ-الفريق ب-الجماعة ج- الانتماء د- تحقيق الذات
3	غياب الدور الفعال للقائد حيث يترك الحرية الكاملة للاعبين في اتخاذ القرارات وتسيير الأمور: أ-القيادة الديمقراطية ب- القيادة التسلطية ج-القيادة السلبية د- القيادة المتعددة
4	القوة الداخلية أو الخارجية التي تدفع الفرد الي بذل الجهد والمثابرة لتحقيق هدف محدد : أ-القيادة ب- الرئاسة ج-السلطة د- الدافعية
5	تعتمد القيادة التحولية علي أربع أبعاد رئيسية : أ-التأثير المثالي ب-علم نفس الطفل ج-علم النفس الفارق د-علم نفس الفسيولوجي
6	من أدوات قياس سيكولوجية القيادة والجماعات : أ-المقاييس النفسية والمعارية ب- مقاييس التماسك ج-مقاييس البيئة الجماعية د-كل ما سبق
7	القائد الذي يعتمد علي المكافآت والعقوبات : أ-القائد التحولي ب-القائد التبادلي ج- القائد الكاريزمي د- كل ما سبق
8	هي عملية تهتم بالتخطيط والتنظيم والرقابة : أ- القيادة ب- الادارة ج- الجماعة د- الفريق
9	وضع رسمي يمنح بموجب منصب اداري أو تنظيمي يتم من خلاله اصدار القرارات وتوزيع المهام ومتابعته أ- القائد ب- الرئيس ج- التابع د- الفرد
10	القيادة الداعمة من أحد تصنيفات نظرية القيادة : أ-الموقفية ب-السمات ج-الكاريزمية د-الاجتماعية

السؤال الثالث : أجب عما يلي : (30 درجة)

- أ - اشرح بالتفصيل مراحل بناء الفريق الرياضي ؟  
ب- اشرح أساليب القيادة في المجال الرياضي مع ذكر أمثلة في المجال الرياضي ؟  
مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،

رقم كود المقرر: زمن الامتحان: ساعتان		جامعة طنطا
النهاية العظمى: 70 درجة التاريخ: 2026/1/11		كلية علوم الرياضة الساعات المعتمدة قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية نموذج (أ)
الامتحان النظري لمقرر: برامج اللياقة البدنية المستوى الرابع (شعبة التدريب الرياضي) فصل دراسي أول		
للعام الجامعي: 2025 \ 2026		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(20 درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة صح  امام العبارة الصحيحة وعلامة  امام العبارة الخاطئة

1. التبريد بعد التمرين يساعد في منع التيبس وتحسين التعافي العضلي ( ) .
2. تمارين القوة (المقاومة) غير ضرورية في برامج فقدان الوزن؛ ويجب التركيز فقط على الكارديو ( ) .
3. من الآمن زيادة الوزن وعدد التكرارات في نفس الوقت عند تطبيق مبدأ التحميل التدريجي ( ) .
4. يجب أن يجمع النظام الغذائي لبناء العضلات بين فائض سعري وبروتين عالي ( ) .
5. الدهون ضرورية ويجب تضمينها في نظام الرياضي لدعم الهرمونات والوظائف الحيوية ( ) .
6. في أهداف SMART، الحرف "A" يعني أن يكون الهدف محدداً بزمن ( ) .
7. يمكن الاستغناء عن الإحماء قبل التمرين إذا كان الوقت المتاح محدوداً ( ) .
8. يُعتبر تمرين القرفصاء (Squats) من التمارين المركبة الأساسية التي تفيد في برنامج زيادة القوة والعضلات ( ) .
9. التحمل القلبي التنفسي هو قدرة الجسم على رفع أوزان ثقيلة ( ) .
10. الوجبة المثالية بعد التمرين يجب أن تركز على الكربوهيدرات فقط لتعويض الجليكوجين ( ) .

(20 درجة)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

1. أي من المكونات التالية ليست من المكونات الأساسية الخمسة للياقة البدنية؟  
(أ) القوة العضلية (ب) المرونة (ج) الطول والوزن (د) التحمل القلبي التنفسي
2. ما هو المبدأ الأساسي الذي يجب التركيز عليه لتحقيق هدف زيادة القوة والعضلات؟  
(أ) تمارين الإطالة الثابتة (ب) تقليل كمية البروتين  
(ج) التحمل التدريجي (Progressive Overload) (د) التوقف عن التمرين عند الشعور بأي تعب
3. ما هي القاعدة الذهبية للتنفس الصحيح أثناء تمارين القوة (رفع الأثقال)؟  
(أ) حبس النفس أثناء رفع الأثقال. (ب) أخذ شهيق أثناء بذل الجهد

- (ج) إخراج الزفير أثناء بذل الجهد (د) التنفس بسرعة كبيرة وغير منتظمة.
4. أي من هذه التمارين يُعتبر أفضل لتحسين التحمل القلبي التنفسي؟  
 (أ) تمرين الضغط (Push-ups) (ب) رفع الأثقال المعزول  
 (ج) الجري والسباحة لمسافات طويلة (د) تمارين التوازن الثابت
5. أي من العناصر الغذائية التالية هو المصدر الرئيسي للطاقة أثناء التمرين؟  
 (أ) البروتينات (ب) الكربوهيدرات (ج) الدهون الصحية (د) الفيتامينات
6. الهدف الرئيسي من الإحماء قبل التمرين هو:  
 (أ) إرهاق العضلات لتهيئة الجسم (ب) زيادة تدفق الدم ورفع حرارة الجسم لتهيئة العضلات والمفاصل  
 (ج) بناء كتلة عضلية (د) حرق الدهون بسرعة
7. من هذه الأهداف يُعتبر هدفاً "ذكياً" (SMART)؟  
 (أ) أريد أن أصبح رياضياً محترفاً (ب) سأخسر 5 كجم خلال 3 أشهر بممارسة الرياضة 4 مرات اسبوعياً  
 (ج) سأتمرن عندما يكون لدي وقت فراغ (د) أريد أن أصبح أقوى قليلاً
8. المدة الأسبوعية الموصى بها لتمارين الكارديو في برنامج فقدان الوزن هي:  
 (أ) أقل من 60 دقيقة (ب) 30 - 60 دقيقة (ج) 90 - 150 دقيقة (د) لا توجد مدة محددة
9. ما هو الدور الأساسي للبروتين في التغذية الرياضية؟  
 (أ) توفير الطاقة السريعة (ب) إصلاح وبناء الأنسجة العضلية (ج) تخزين الجليكوجين (د) دعم الهرمونات.
10. المبدأ الذي يشجع على زيادة شدة التمرين تدريجياً مع تحسن اللياقة يسمى:  
 (أ) مبدأ المرونة (ب) مبدأ التوازن (ج) مبدأ التحميل التدريجي (د) مبدأ التوقف

### السؤال الثالث : (30 درجة)

#### اكتب ما تعرفه عن

1. اذكر الفرق الرئيسي بين متطلبات السرعات الحرارية في برنامج بناء العضلات وبرنامج فقدان الوزن.
2. اذكر ثلاثة فوائد مختلفة لتمارين القوة (المقاومة) على الجسم، بالإضافة إلى زيادة الكتلة العضلية.
3. ما هي أنشطة الإحماء الموصى بها قبل البدء في تمرين القوة، وكم يجب أن تكون مدته؟

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

المادة : الاعلام الرياضى والعلاقات العامة  
المستوى :الرابع ( بنين + بنات )  
الشعبة :رياضة مدرسية  
الزمن : ساعتان  
رقم الكود :00000000  
النهاية العظمى : 70 درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الإدارة والترويج الرياضى

### امتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2025/ 2026

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :- (30)

تظهر قيمة الإعلام الرياضى فى قدرته على توصيل المعلومات والبيانات فى شكل رسائل الى قاعدة جماهيرية كبيرة متباينة الاتجاهات ومختلفة فى الراى العام نحو قضية معينة أو مشكلة ما حيث يتميز بقدرته الفائقة على التأثير فى الجماهير كما أن له القدرة على تغيير الأنماط السلوكية سواء بتشجيع السلوكيات الطيبة أو بطرد السلوكيات السيئة، من خلال العبارة السابقة تكلم عن:

- (تعريف - أهداف ) الإعلام الرياضى .

- ايجابيات وسلبيات الاعلام الرقمى .

السؤال الثانى :- (20)

الصحافة هي وسيلة حديثة لإرضاء حاجة قديمة تتمثل فى نشر الأنباء وإعلام الراى العام بالأحداث يوماً بعد يوم ولكنها تعد تاريخياً من أقدم وسائل الإعلام مقارنة بالتلفزيون والراديو أو السينما. اذكر مراحل التغطية الصحفية وتكلم بالتفصيل عن شكل من الأشكال الصحفية الرياضية .

السؤال الثالث :- (20)

يعد نشاط العلاقات العامة واحداً من الأنشطة الحيوية لعلم الإدارة، وهو مجال ضروري لأية مؤسسة باعتباره نشاطاً مؤثراً فى نجاح المؤسسات عند تعاملها مع جماهيرها الداخلية والخارجية. تكلم بالتفصيل عن تعريف ، ووظائف ، أنواع العلاقات العامة .

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق ،

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة :

- 1- من المذاهب الفلسفية المتصلة بالتربية البدنية
- أ- مذهب المثاليه      ب - المذهب الديني      ج- المذهب السقراطي      د- المذهب العلمي
- 2- من تصنيفات علم الجمال عند افلاطون
- أ- الجمال الشخصي      ب- الجمال الاجتماعي      ج- الجمال المعنوي      د- الجمال الثقافي
- 3- قامت التربية غير المقصودة علي اساس
- أ- التقليد و المحاكاة      ب- علمي      ج- اجتماعي      د- ثقافي
- 4- التربية هي الجانب
- أ- الجانب العملي      ب- الجانب الفلسفي      ج- الجانب التاريخي      د- التطبيقي للفلسفة
- 5- من مصادر الفلسفة
- أ- الوراثة و البيئة التي يعيش فيها الفرد      ب- شخصية المعلم      ج- السياسة      د- الاقتصاد
- 6- التربية عملية اجتماعية لها دورها و مسؤولياتها ازاء التغيرات
- أ- السياسية      ب- الاجتماعية والثقافية      ج- الفلسفية      د- التاريخية
- 7- اللامدرسية قضية لم تكن وليدة هذا العصر بل كان لها جذور بدءا من القرن الثامن عشر علي يد المفكر الشهير
- أ- سقراط      ب- فرويد      ج- جان جاك روسو      د- ماسلو

8- التربية المقصودة هي

أ- الخبرات التي تقدمها المدرسة للمتعلمين      ب- التغيير العام      ج- شخصية المعلم      د- الطفل و المدرسة

9- من مبادئ الفلسفة المثالية

أ- الاعلاء من شأن الروح      ب- عدم مراعاة الفروق الفردية  
ج- الفرد هو اساس الكيان الاجتماعي      د- استبعاد الطرق الشكلية في التدريس

10- من الانتقادات الموجهة الي فلسفة التربية الواقعية

أ- جامدة وثابتة وغير مرنة      ب- التناقض بين الفكر و التطبيق  
ج- لم تهتم بالتلميذ وميوله ورغباته      د- اهمال الجوانب المهارية

السؤال الثاني : ضع علامة ( √ ) امام العبارة الصحيحة و علامة ( X ) امام العبارة الخاطئة :

- 1- من اهداف التربية الجمالية تنمية حواس الفرد و ذكائه ( )
- 2- من وظائف التربية الجمالية انها تمكن الافراد من ان يدركوا و يحلوا الاشياء التي يرونها ( )
- 3- الفلسفة التربوية هي النشاط الفكري المنظم الذي يتخذ الفلسفة و سيلة لتنظيم العملية التربوية ( )
- 4- وظيفة الفلسفة التربوية التوجيهية ( )
- 5- التربية المقصودة هي التربية التي يتلقاها الطفل من الوالدين ( )
- 6- الفلسفة هي اسلوب منهجي في التفكير في كل ما هو موجود ( )
- 7- الاسس الاجتماعية هي القوي العلمية المؤثرة في وضع المنهج وتنفيذه ( )
- 8- الطفل و المدرسة هما طرفا العملية التعليمية ( )
- 9- وظيفة التربية السياسية هي تحقيق الوعي الثقافي و السياسي لافراد المجتمع ( )
- 10- اهمية فلسفة التربية انها تساعد علي فهم العملية التربوية وتعديلها ( )

السؤال الثالث :

تكلم عن :

الأصول النفسية للتربية الرياضية متمثلة في هرم ماسلو للحاجات مع توضيح كيف تساهم التربية الرياضية في مواجهة الضغوط النفسية ؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

انتهت الاسئلة

المادة : طرق تدريس الرياضات الجماعية  
الفرقة : المستوى الرابع (الرياضة المدرسية)  
الزمن : ساعتان --- الثلاثاء ٢٠٢٦/١/١٣ م

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة طرق تدريس الرياضات الجماعية  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

نموذج (أ)

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

١	التدرج من المعلوم إلى المجهول احد القواعد الأساسية التي تبني عليها طرق التدريس
٢	التعليم المبرمج طريقة يقوم فيها المعلم بتنظيم المعلومات والخبرات التي ينبغي ان يعرفها الطالب حول مشكلة تتصل بحياته وحاجته
٣	تتميز الطريقة الجزئية في الاهتمام بتدريب المتعلم على فهم كل جزء من أجزاء الحركة
٤	يعتبر من واجبات المعلم في مرحلة الأداء الأولى للمهارة الحركية تقديم شرح لفظي للمهارة بصورة مبسطة وواضحة
٥	لا يشترط أن يتوفر لدى التلميذ عناصر اللياقة البدنية ليستطيع الجسم تحقيق متطلبات الحركة
٦	يجب على المعلم اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها أداء التلاميذ الخاطئ للمهارات الحركية والعمل على تصحيحها
٧	يجب على المعلم في مرحلة اكتساب الأداء الجيد للمهارة عدم إعطاء التلاميذ تدريبات قريبة مما يحدث في المباراة
٨	يتميز التعلم المعكوس بإعطاء الطالب الفرصة للاطلاع على المحتوى التعليمي قبل الدرس
٩	من صفات طرق التدريس الجيدة عدم وضوح الأهداف المطلوب تحقيقها لدى المتعلمين
١٠	ممارسة الألعاب الجماعية تعمل على تعزيز التعاون واكتساب الخبرات والمهارات من الآخرين

السؤال الثاني :

" يعتمد التدريس الجيد على مبادئ أساسية مستمدة من العديد من العلوم مثل: علم التربية، علم الاجتماع، علم النفس .... الخ، لتقوم بتوجيه عملية التدريس بأكملها ويكون لها التأثير التربوي المطلوب "

- تناول بالشرح مبادئ التدريس الجيد ؟

باقي الأسئلة خلف الورقة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة :

١- جميع الإجراءات التي يتخذها المعلم لتوصيل الخطوات التعليمية والفنية الموضحة للمهارات الحركية للمتعلم في مختلف الألعاب :
(أ) التربية البدنية . (ب) طرق تدريس الرياضات الجماعية . (ج) الإعداد المهني .
٢- دور الألعاب الجماعية في تنمية قدرة الجسم على التكيف للمجهود ومقاومة التعب أثناء الأداء :
(أ) النمو الحركي . (ب) النمو البدني . (ج) النمو الاجتماعي .
٣- ..... هي طريقة التدريس التي يمر فيها المتعلم بمراحل الفشل والنجاح أثناء أداء الحركة ثم يقوم بعزل الحركات الخاطئة والبقاء على الحركات الصحيحة :
(أ) طريقة المحاولة والخطأ . (ب) الطريقة الكلية . (ج) طريقة حل المشكلات .
٤- نوع من التعلم الفردي الذاتي حيث يعتمد المتعلم على نفسه في تحقيق وتحصيل نتائج التعلم:
(أ) الطريقة الكلية . (ب) طريقة حل المشكلات . (ج) التعليم المبرمج .
٥- مرحلة ..... التي يتخلص فيها الطالب من الحركات الزائدة ويؤدي المهارة في شكل انسيابي :
(أ) الأداء الأولى للمهارة . (ب) الأداء الجيد للمهارة . (ج) تقديم النموذج .
٦- احد جوانب التربية القائمة على تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية والجسدية للأفراد :
(أ) التربية البدنية . (ب) طرق التدريس . (ج) المهارات الحركية .
٧- واجبات المعلم في مرحلة الإتقان للمهارة الحركية :
(أ) شرح المهارة مع تقديم نموذج لها . (ب) إعطاء تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة . (ج) استخدام النماذج والصور المتحركة .
٨- نشاط يشترك فيه الأطفال في صورة نزاع مفتعل ومحكوم بقواعد معينة وبشكل متزامن باستخدام الكمبيوتر :
(أ) التعليم المبرمج . (ب) التعليم المعكوس . (ج) الألعاب الالكترونية .
٩- الطريقة ..... تؤدي المهارة الحركية ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدرب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى:
(أ) الطريقة الكلية الجزئية . (ب) الطريقة الكلية . (ج) طريقة حل المشكلات .
١٠- قدرة الفرد على القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة وفي أقل زمن ممكن :
(أ) المهارة الحركية . (ب) الألعاب الجماعية . (ج) النمو العقلي .

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المناهج وطرق التدريس

المادة : طرق تدريس الرياضات الجماعية  
الفرقة : المستوى الرابع (الرياضة المدرسية)  
الزمن : ساعتان --- الثلاثاء ٢٠٢٦/١/١٣ م

امتحان مادة طرق تدريس الرياضات الجماعية  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

نموذج (ب)

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

١	يجب على المعلم اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها أداء التلاميذ الخاطى للمهارات الحركية والعمل على تصحيحها
٢	يتميز التعلم المعكوس بإعطاء الطالب الفرصة للاطلاع على المحتوى التعليمي قبل الدرس
٣	يعتبر من واجبات المعلم في مرحلة الأداء الأولى للمهارة الحركية تقديم شرح لفظي للمهارة بصورة مبسطة وواضحة
٤	من صفات طرق التدريس الجيدة عدم وضوح الأهداف المطلوب تحقيقها لدى المتعلمين
٥	لا يشترط أن يتوفر لدى التلميذ عناصر اللياقة البدنية ليستطيع الجسم تحقيق متطلبات الحركة
٦	تتميز الطريقة الجزئية في الاهتمام بتدريب المتعلم على فهم كل جزء من أجزاء الحركة
٧	يجب على المعلم في مرحلة اكتساب الأداء الجيد للمهارة عدم إعطاء التلاميذ تدريبات قريبة مما يحدث في المباراة
٨	ممارسة الألعاب الجماعية تعمل على تعزيز التعاون واكتساب الخبرات والمهارات من الآخرين
٩	التعليم المبرمج طريقة يقوم فيها المعلم بتنظيم المعلومات والخبرات التي ينبغي ان يعرفها الطالب حول مشكلة تتصل بحياته وحاجته
١٠	الترج من المعلوم إلى المجهول أحد القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس

السؤال الثاني :

" يعتمد التدريس الجيد على مبادئ أساسية مستمدة من العديد من العلوم مثل: علم التربية، علم الاجتماع، علم النفس .... الخ، لتقوم بتوجيه عملية التدريس بأكملها ويكون لها التأثير التربوي المطلوب "

- تناول بالشرح مبادئ التدريس الجيد ؟

باقي الأسئلة خلف الورقة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة :

١- نوع من التعلم الفردي الذاتي حيث يعتمد المتعلم على نفسه في تحقيق وتحصيل نتائج التعلم:	(أ) الطريقة الكلية . (ب) طريقة حل المشكلات . (ج) التعليم المبرمج .
٢- احد جوانب التربية القائمة على تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية والجسدية للأفراد :	(أ) التربية البدنية . (ب) طرق التدريس . (ج) المهارات الحركية .
٣- مرحلة ..... التي يتخلص فيها الطالب من الحركات الزائدة ويؤدي المهارة في شكل انسيابي :	(أ) الأداء الأولى للمهارة . (ب) الأداء الجيد للمهارة . (ج) تقديم النموذج .
٤- الطريقة ..... تؤدي المهارة الحركية ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى:	(أ) الطريقة الكلية الجزئية . (ب) الطريقة الكلية . (ج) طريقة حل المشكلات .
٥- نشاط يشترك فيه الأطفال في صورة نزاع مفتعل ومحكوم بقواعد معينة ويشكل متزامناً باستخدام الكمبيوتر :	(أ) التعليم المبرمج . (ب) التعليم المعكوس . (ج) الألعاب الالكترونية .
٦- واجبات المعلم في مرحلة الإتقان للمهارة الحركية :	(أ) شرح المهارة مع تقديم نموذج لها . (ب) إعطاء تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة . (ج) استخدام النماذج والصور المتحركة .
٧- دور الألعاب الجماعية في تنمية قدرة الجسم على التكيف للمجهود ومقاومة التعب أثناء الأداء :	(أ) النمو الحركي . (ب) النمو البدني . (ج) النمو الاجتماعي .
٨- ..... هي طريقة التدريس التي يمر فيها المتعلم بمراحل الفشل والنجاح أثناء أداء الحركة ثم يقوم بعزل الحركات الخاطئة والبقاء على الحركات الصحيحة :	(أ) طريقة المحاولة والخطأ . (ب) الطريقة الكلية . (ج) طريقة حل المشكلات .
٩- جميع الإجراءات التي يتخذها المعلم لتوصيل الخطوات التعليمية والفنية الموضحة للمهارات الحركية للمتعلم في مختلف الألعاب :	(أ) التربية البدنية . (ب) طرق تدريس الرياضات الجماعية . (ج) الإعداد المهني .
١٠- قدرة الفرد على القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة وفي أقل زمن ممكن :	(أ) المهارة الحركية . (ب) الألعاب الجماعية . (ج) النمو العقلي .

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الرابع (بنات)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة اختياري (٢) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (أ)

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظلل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- فاز منتخب مصر لكرة القدم ببطولة كأس الأمم الأفريقية عدد .....  
أ- ٩ مرات      ب- ٨ مرات      ج- ٧ مرات      د- ٦ مرات
- ٢- تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام.....  
أ- ١٩٠٦      ب- ١٩٠٤      ج- ١٩٠٨      د- ١٩٠٩
- ٣- ساعدت طريقة اللعب (WM) على الموازنة بين خطى.....  
أ- الهجوم والدفاع      ب- الدفاع والوسط      ج- الوسط والهجوم      د- جميع ما سبق
- ٤- المرحلة الأولى في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....  
أ- التوافق الجيد      ب- التوافق الأولى      ج- أداء المهارات المركبة      د- اتقان وتثبيت
- ٥- دائرة منتصف ملعب كرة القدم دائرة نصف قطرها.....  
أ- ٨ ياردة      ب- ١٠ ياردة      ج- ١٢ ياردة      د- ٧ ياردة
- ٦- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- ركلة حرة غير مباشرة      د- ركلة مرمي
- ٧- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني ....  
أ- ركلة جزاء      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- ركلة ركنية      د- ركلة حرة غير مباشرة
- ٨- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو .....  
أ- ٤٥ دقيقة      ب- ٨٠ دقيقة      ج- ٩٠ دقيقة      د- ١٢٠ دقيقة
- ٩- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم بدون استخدام ال (VAR) هو.....  
أ- ثلاثة حكام      ب- أربعة حكام      ج- ثمانية حكام      د- حكم واحد
- ١٠- يهر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل.....  
أ- اختبار التمرير      ب- اختبار السعة الحيوية للرنيتين      ج- اختبار السرعة      د- اختبار التوافق
- ١١- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٧ أمتار      ب- ٦,٣٢ متر      ج- ٨ أمتار      د- ٧,٣٢ متر
- ١٢- تعتبر طريقة اللعب ..... من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣      ب- ٥/٢/٣      ج- ٢/٤/٤      د- ١/٣/٢/٤
- ١٣- تعتبر مهارة..... من المهارات الأساسية التي تستخدمها اللاعب بدون استخدام الكرة.  
أ- المراوغة والخداع      ب- مهاجمة الكرة      ج- الجري وتغيير الاتجاه      د- ركل الكرة
- ١٤- الوزن القانوني لكرة القدم هو.....  
أ- ٤٠٠ جرام      ب- ٣٠٠ جرام      ج- ٤١٠ جرام      د- ٥٢٠ جرام
- ١٥- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها.....  
أ- تمرير الكرة      ب- ضرب الكرة بالرأس      ج- التصويب      د- كتم الكرة
- ١٦- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من.....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- رمية تماس      د- باليد من حارس المرمى

تابع باقي الأسئلة بالخلف



## تابع نموذج (أ)

- ١٧- يعتبر اختبار التصويب علي دوائر مرقمة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر .....
- للاعب كرة القدم.
- أ- القوة      ب- السرعة      ج- الدقة      د- التحمل
- ١٨- ملعب كرة القدم مستطيل الشكل مساحته .....
- أ- ١١٠م طول x ٧٥ م عرض      ب- ١١٠م طول x ١٠٠ م عرض
- ج- ٧٥م طول x ١١٠ م عرض      د- ١١٠م طول x ٥٥ م عرض
- ١٩- تعتبر ..... هي قدرة اللاعب علي أداء الحركة في أقصى مدى لها .
- أ- الرشاقة      ب- السرعة      ج- القوة      د- المرونة
- ٢٠- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي .....
- أ- ٣,٤٤ متر      ب- ٢,٤٤ متر      ج- ٤,٤٤ متر      د- ٧,٣٢ متر

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تعتبر طريقة اللعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الهجومية لفريق كرة القدم ( )
- ٢- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٢,٤٤م ( )
- ٣- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( )
- ٤- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٥- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ولمست لاعب ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٦- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )
- ٧- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٨- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )
- ٩- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق ثلاثة لاعبين خلال ثلاثة توقفات أثناء المباراة ( )
- ١٠- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثالث :

- ١- أذكر أنواع مهارة السيطرة علي الكرة ؟ (٣ درجات)
- ٢- أذكر أنواع مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم؟ (٣ درجات)
- ٣- ما هي مواصفات ملعب كرة القدم؟ (٤ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الرابع (بنات)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة اختياري (٢) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (ب)

### السؤال الأول: الدرجة (٢٠)

ظل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- المرحلة الأولى في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....  
أ- التوافق الجيد ب- التوافق الأولى ج- أداء المهارات المركبة د- اتقان وتثبيت
- ٢- تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام.....  
أ- ١٩٠٦ ب- ١٩٠٤ ج- ١٩٠٨ د- ١٩٠٩
- ٣- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو .....  
أ- ٤٥ دقيقة ب- ٨٠ دقيقة ج- ٩٠ دقيقة د- ١٢٠ دقيقة
- ٤- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم بدون استخدام ال(VAR) هو.....  
أ- ثلاثة حكام ب- أربعة حكام ج- ثمانية حكام د- حكم واحد
- ٥- فاز منتخب مصر لكرة القدم ببطولة كأس الأمم الأفريقية عدد .....  
أ- ٩ مرات ب- ٨ مرات ج- ٧ مرات د- ٦ مرات
- ٦- تعتبر طريقة اللعب ..... من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣ ب- ٥/٢/٣ ج- ٢/٤/٤ د- ١/٣/٢/٤
- ٧- تعتبر مهارة..... من المهارات الأساسية التي تستخدمها لاعبة بدون استخدام الكرة.  
أ- المراوغة والخداع ب- مهاجمة الكرة ج- الجري وتغيير الاتجاه د- ركل الكرة
- ٨- ساعدت طريقة اللعب(WM) على الموازنة بين خطى.....  
أ- الهجوم والدفاع ب- الدفاع والوسط ج- الوسط والهجوم د- جميع ما سبق
- ٩- دائرة منتصف ملعب كرة القدم دائرة نصف قطرها .....  
أ- ٨ ياردة ب- ١٠ ياردة ج- ١٢ ياردة د- ٧ ياردة
- ١٠- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من .....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة ب- ركلة حرة مباشرة ج- رمية تماس د- باليد من حارس المرمى
- ١١- الوزن القانوني لكرة القدم هو.....  
أ- ٤٠٠ جرام ب- ٣٠٠ جرام ج- ٤١٠ جرام د- ٥٢٠ جرام
- ١٢- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة حرة غير مباشرة د- ركلة مرمي
- ١٣- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني ...  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة ركنية د- ركلة حرة غير مباشرة
- ١٤- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٣,٤٤ متر ب- ٢,٤٤ متر ج- ٤,٤٤ متر د- ٧,٣٢ متر
- ١٥- تعتبر ..... هي قدرة اللاعبة على أداء الحركة في أقصى مدى لها .  
أ- الرشاقة ب- السرعة ج- القوة د- المرونة
- ١٦- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل .....  
أ- اختبار التمرير ب- اختبار السعة الحيوية للثنتين ج- اختبار السرعة د- اختبار التوافق

تابع باقي الأسئلة بالخلف



## تابع نموذج ( ب )

١٧- يعتبر اختبار التصويب علي دوائر مرقمة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر ..... للاعب كرة القدم.

أ- القوة      ب- السرعة      ج- الدقة      د- التحمل

١٨- ملعب كرة القدم مستطيل الشكل مساحته .....

أ- ١١٠م طول x ٧٥م عرض      ب- ١١٠م طول x ١٠٠م عرض  
ج- ٧٥م طول x ١١٠م عرض      د- ١١٠م طول x ٥٥م عرض

١٩- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها .....

أ- تمرير الكرة      ب- ضرب الكرة بالرأس      ج- التصويب      د- كتم الكرة

٢٠- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي .....

أ- ٧ أمتار      ب- ٦,٣٢ متر      ج- ٨ أمتار      د- ٧,٣٢ متر

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثاني :

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

- ١- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٢- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ولمست لاعب ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٣- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )
- ٤- تعتبر طريقة اللعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الهجومية لفريق كرة القدم ( )
- ٥- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٢,٤٤م ( )
- ٦- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( )
- ٧- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق ثلاثة لاعبين خلال ثلاثة توقعات أثناء المباراة ( )
- ٨- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )
- ٩- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ١٠- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثالث :

- ١- أذكر أنواع مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم؟ (٣ درجات)
- ٢- أذكر أنواع مهارة السيطرة علي الكرة؟ (٣ درجات)
- ٣- ما هي مواصفات ملعب كرة القدم؟ (٤ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



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



المستوى: الرابع ساعات معتمدة (بنات)  
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

الوقت: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥

نموذج (1)

### امتحان اختياري ٢ تعبير حركي

دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

(١٥ درجة)

السؤال الأول "يحل بورقة البابل شيت" اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "الأسئلة على وجهي الورقة"

١-	يشير مصطلح الفلكلور الى حكمة ومعاف الشعب ومشتق من كلمة .....	(أ) يونانية	(ب) انجليزية	(ج) ايطالية	(د) فرنسية
٢-	يتميز الرقص الشعبي عن غيره من أنواع الرقص الاخرى انه.....	(أ) مرتبط بسن معين	(ب) مرتبط بجنس معين	(ج) غير مرتبط بسن أو جنس	(د) مرتبط بسن وغير مرتبط بجنس
٣-	من السمات الشخصية المرتبطة بالطالبات اللاتي تمارسن الفنون الشعبية.....	(أ) السيطرة فقط	(ب) الاتزان الانفعالي فقط	(ج) الاجتماعية فقط	(د) كل ماسبق
٤-	ترجع نشأة البالية الأولى في .....	(أ) ايطاليا	(ب) فرنسا	(ج) روسيا	(د) اليونان
٥-	يسمى الرقص الشعبي بـ .....	(أ) الوطني	(ب) المميز	(ج) الطائفي	(د) كل ماسبق
٦-	تم انشاء المعهد العالي للبالية عام .....	(أ) ١٩٦١م	(ب) ١٩٦٢م	(ج) ١٩٤٦م	(د) ١٩٦٤م
٧-	يرجع اليه الفضل في تصميم نهضة الباليه الحديث في سائر بلاد أوروبا الغربية.....	(أ) باجليف	(ب) باستيت لاندي	(ج) مارستوتس بيتنا	(د) لويس الرابع عشر
٨-	يتميز أسلوبها بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية والدورانات و القفزات الخطيرة والمثيرة.....	(أ) المدرسة الانجليزية	(ب) المدرسة الفرنسية	(ج) المدرسة الايطالية	(د) المدرسة الفرنسية
٩-	يعتبر أحدث أنواع التعبير الحركي.....	(أ) البالية	(ب) الرقص الابتكاري	(ج) الرقص الشعبي	(د) الرقص الاجتماعي
١٠-	يسمى أول بالية مصري بـ.....	(أ) نافورة سراي	(ب) الصمود	(ج) البلشوي	(د) البالية المصري
١١-	اشتهرت المدرسة الروسية.....	(أ) بالخفة والتراخي	(ب) بالقوة البدنية والبراعة	(ج) اتساع مجال الحركة في الفضاء ودوران الفخذ والركبة للخارج	(د) الحركات البهلوانية والدورانات والقفزات الخطيرة
١٢-	يعتبر التعبير الحركي هو فن تحريك الجسم بطريقة.....	(أ) غنائية	(ب) مرنة	(ج) قوية	(د) ايفاعية
١٣-	تشمل الحركات الأساسية في الرقص الابتكاري .....	(أ) انتقالية	(ب) غير انتقالية	(ج) فرعية	(د) أ & ب
١٤-	يطلق على أحد أنواع التعبير الحركي الذي يدرس وله قوانينه وقواعده ومؤسسية ومدارس عديدة لتعليمه.....	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) كل ماسبق
١٥-	يتكون التعبير الحركي من .....	(أ) فرعان	(ب) ثلاثة فروع	(ج) خمسة فروع	(د) سبعة فروع



الوقت: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥

المستوى: الرابع ساعات معتمدة (بنات)  
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

السؤال الثاني "يحل بورق البابل شيبت"، ضع علامة  $\surd$  او  $\times$  أمام العبارات التالية: (١٥ درجة)

( )	١. تأسست مدرسة البالية في مصر عام ١٩٥٨م وكان مقرها قاعة التدريبات بدار الأوبرا.
( )	٢. يعتبر التعبير الحركي من أحدث الفنون التي يعبر بها الفرد عن افراحه أو أحزانه .
( )	٣. اشتهر اسلوب المدرسة الفرنسية في للبالية بالحركات التي تتصف بالخفة والرقة والتراخي، مع تجنب العنف والمفاجأة في الحركات .
( )	٤. من خصائص الرقص الشعبي انه معروف المؤلف.
( )	٥. أسس لويس الرابع عشر مدرسة التدريب الرقص بدار الأوبرا بباريس عام ١٦٣٦م.
( )	٦. انتقل البالية الى روسيا في القرن التاسع عشر.
( )	٧. من أنواع الرقص الابتكاري الرقص الدرامي .
( )	٨. يرتبط الرقص الشعبي بعدد محدد وطبقة دون الأخرى .
( )	٩. الناحية الترويحية من فوائد التعبير الحركي.
( )	١٠. من خصائص الرقص الشعبي انه يلزم دوره الحياه الإنسانية من الميلاد حتى الممات .
( )	١١. يرتبط التعبير الحركي بعلم التربية عن طريق تحقيق النمو الشامل للفرد في جميع النواحي.
( )	١٢. المهارات الأساسية في البالية الثني فقط .
( )	١٣. تم افتتاح أول مسرح للجمهور للباليه في فرنسا سنة ١٦٣٦م.
( )	١٤. تعتبر الجوانب البدنية من المتغيرات الشخصية التي ترتبط بمهنة تدريس الرقص الشعبي.
( )	١٥. يعتبر التعبير الحركي علم وفن في وقت واحد.

(١٠ درجة)

السؤال الثالث "سؤال مقالي يحل بكتابة الاجابة"  
اذكري علاقة التعبير الحركي بالعلوم الاخرى مع شرح احداها بالتفصيل؟

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



امتحان اختياري ٢ تعبير حركي  
دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

(١٥ درجة)

السؤال الأول "يحل بورقة البابل شيت" اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "الأسئلة على وجهي الورقة"

١-	يسمى أول بالية مصري بـ.....	(أ) نافورة سراي	(ب) الصمود	(ج) البلشوي	(د) البالية المصري
٢-	تشمل الحركات الأساسية في الرقص الابتكاري .....	(أ) انتقالية	(ب) غير انتقالية	(ج) فرعية	(د) أ & ب
٣-	اشتهرت المدرسة الروسية.....	(أ) بالخفة والتراخي	(ب) بالقوة البدنية والبراعة	(ج) اتساع مجال الحركة في الفضاء ودوران الفخذ والركبة للخارج	(د) الحركات البهلوانية والدورانات والقفزات الخطيرة
٤-	يتميز أسلوبها بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية والدورانات و القفزات الخطيرة والمثيرة.....	(أ) المدرسة الانجليزية	(ب) المدرسة الفرنسية	(ج) المدرسة الايطالية	(د) المدرسة الفرنسية
٥-	يتكون التعبير الحركي من .....	(أ) فرعان	(ب) ثلاثة فروع	(ج) خمسة فروع	(د) سبعة فروع
٦-	يرجع اليه الفضل في تصميم نهضة البالية الحديث في سائر بلاد أوروبا الغربية.....	(أ) باجليف	(ب) باستيت لاندي	(ج) مارسوس بينا	(د) لويس الرابع عشر
٧-	يطلق على أحد أنواع التعبير الحركي الذي يدرس وله قوانينه وقواعده ومؤسسية ومدارس عديدة لتعليمه.....	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) كل ماسبق
٨-	يشير مصطلح الفلكلور الي حكمة ومعانف الشعب ومشتق من كلمة .....	(أ) يونانية	(ب) انجليزية	(ج) ايطالية	(د) فرنسية
٩-	تم انشاء المعهد العالي للبالية عام .....	(أ) ١٩٦١ م	(ب) ١٩٦٢ م	(ج) ١٩٤٦ م	(د) ١٩٦٤ م
١٠-	يعتبر التعبير الحركي هو فن تحريك الجسم بطريقة.....	(أ) غنائية	(ب) مرنة	(ج) قوية	(د) ايقاعية
١١-	من السمات الشخصية المرتبطة بالطلبات اللاتي تمارسن الفنون الشعبية.....	(أ) السيطرة فقط	(ب) الاتزان الانفعالي فقط	(ج) الاجتماعية فقط	(د) كل ماسبق
١٢-	يسمى الرقص الشعبي بـ .....	(أ) الوطني	(ب) المميز	(ج) الطائفي	(د) كل ماسبق
١٣-	يتميز الرقص الشعبي عن غيره من أنواع الرقص الاخرى انه.....	(أ) مرتبط بسن معين	(ب) مرتبط بجنس معين	(ج) غير مرتبط بسن أو جنس	(د) مرتبط بسن وغير مرتبط بجنس
١٤-	ترجع نشأة البالية الأولى في .....	(أ) ايطاليا	(ب) فرنسا	(ج) روسيا	(د) اليونان
١٥-	يعتبر أحدث أنواع التعبير الحركي .....	(أ) البالية	(ب) الرقص الابتكاري	(ج) الرقص الشعبي	(د) الرقص الاجتماعي



الوقت: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥

المستوى: الرابع ساعات معتمدة (بنات)  
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

(١٥ درجة)

السؤال الثاني "يحل بورق البابل شيت"، ضع علامة  $\sqrt{}$  او  $\times$  أمام العبارات التالية:

( )	١. تم افتتاح أول مسرح للجمهور للبالغين في فرنسا سنة ١٦٣٦م.
( )	٢. تعتبر الجوانب البدنية من المتغيرات الشخصية التي ترتبط بمهنة تدريس الرقص الشعبي.
( )	٣. يرتبط التعبير الحركي بعلم التربية عن طريق تحقيق النمو الشامل للفرد في جميع النواحي.
( )	٤. المهارات الأساسية في البالية الثني فقط .
( )	٥. يعتبر التعبير الحركي علم وفن في وقت واحد.
( )	٦. الناحية الترويحية من فوائد التعبير الحركي.
( )	٧. من خصائص الرقص الشعبي انه يلازم دوره الحياه الإنسانية من الميلاد حتى الممات .
( )	٨. من أنواع الرقص الابتكاري الرقص الدرامي .
( )	٩. انتقل البالية الى روسيا في القرن التاسع عشر.
( )	١٠. يرتبط الرقص الشعبي بعدد محدد وطبقة دون الأخرى .
( )	١١. تأسست مدرسة البالية في مصر عام ١٩٥٨م وكان مقرها قاعة التدريبات بدار الأوبرا.
( )	١٢. من خصائص الرقص الشعبي انه معروف المؤلف.
( )	١٣. يعتبر التعبير الحركي من أحدث الفنون التي يعبر بها الفرد عن افراحه وأحزانه .
( )	١٤. أسس لويس الرابع عشر مدرسة التدريب الرقص بدار الأوبرا بباريس عام ١٦٣٦م.
( )	١٥. اشتهر اسلوب "المدرسة الفرنسية في البالية بالحركات التي تتصف بالخفة والرقة والتراخي، مع تجنب العنف والمفاجأة في الحركات.

(١٠ درجة)

السؤال الثالث "سؤال مقالي يحل بكتابة الإجابة"

اذكري علاقة التعبير الحركي بالعلوم الأخرى مع شرح احداها بالتفصيل؟

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الرابع (بنات)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة اختياري (٢) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (أ)

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظلل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- فاز منتخب مصر لكرة القدم ببطولة كأس الأمم الأفريقية عدد .....  
أ- ٩ مرات      ب- ٨ مرات      ج- ٧ مرات      د- ٦ مرات
- ٢- تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام.....  
أ- ١٩٠٦      ب- ١٩٠٤      ج- ١٩٠٨      د- ١٩٠٩
- ٣- ساعدت طريقة اللعب (WM) على الموازنة بين خطى.....  
أ- الهجوم والدفاع      ب- الدفاع والوسط      ج- الوسط والهجوم      د- جميع ما سبق
- ٤- المرحلة الأولى في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة.....  
أ- التوافق الجيد      ب- التوافق الأولى      ج- أداء المهارات المركبة      د- اتقان وتثبيت
- ٥- دائرة منتصف ملعب كرة القدم دائرة نصف قطرها .....  
أ- ٨ ياردة      ب- ١٠ ياردة      ج- ١٢ ياردة      د- ٧ ياردة
- ٦- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- ركلة حرة غير مباشرة      د- ركلة مرمي
- ٧- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني ....  
أ- ركلة جزاء      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- ركلة ركنية      د- ركلة حرة غير مباشرة
- ٨- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو .....  
أ- ٤٥ دقيقة      ب- ٨٠ دقيقة      ج- ٩٠ دقيقة      د- ١٢٠ دقيقة
- ٩- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم بدون استخدام ال (VAR) هو.....  
أ- ثلاثة حكام      ب- أربعة حكام      ج- ثمانية حكام      د- حكم واحد
- ١٠- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل .....  
أ- اختبار التمرير      ب- اختبار السعة الحيوية للرنيتين      ج- اختبار السرعة      د- اختبار التوافق
- ١١- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٧ أمتار      ب- ٦,٣٢ متر      ج- ٨ أمتار      د- ٧,٣٢ متر
- ١٢- تعتبر طريقة اللعب ..... من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣      ب- ٥/٢/٣      ج- ٢/٤/٤      د- ١/٣/٢/٤
- ١٣- تعتبر مهارة ..... من المهارات الأساسية التي تستخدمها اللاعب بدون استخدام الكرة.  
أ- المراوغة والخداع      ب- مهاجمة الكرة      ج- الجري وتغيير الاتجاه      د- ركل الكرة
- ١٤- الوزن القانوني لكرة القدم هو.....  
أ- ٤٠٠ جرام      ب- ٣٠٠ جرام      ج- ٤١٠ جرام      د- ٥٢٠ جرام
- ١٥- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها .....  
أ- تمرير الكرة      ب- ضرب الكرة بالرأس      ج- التصويب      د- كتم الكرة
- ١٦- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من .....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة      ب- ركلة حرة مباشرة      ج- رمية تماس      د- باليد من حارس المرمى

تابع باقي الأسئلة بالخلف



## تابع نموذج (أ)

- ١٧- يعتبر اختبار التصويب علي دوائر مرقمة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر .....  
للاعب كرة القدم.  
أ- القوة      ب- السرعة      ج- الدقة      د- التحمل
- ١٨- ملعب كرة القدم مستطيل الشكل مساحته .....  
أ- ١١٠م طول x ٧٥م عرض      ب- ١١٠م طول x ١٠٠م عرض  
ج- ٧٥م طول x ١١٠م عرض      د- ١١٠م طول x ٥٥م عرض
- ١٩- تعتبر ..... هي قدرة اللاعب علي أداء الحركة في أقصى مدى لها.  
أ- الرشاقة      ب- السرعة      ج- القوة      د- المرونة
- ٢٠- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٣,٤٤ متر      ب- ٢,٤٤ متر      ج- ٤,٤٤ متر      د- ٧,٣٢ متر

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- تعتبر طريقة اللعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الهجومية لفريق كرة القدم ( )  
٢- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٢,٤٤م ( )  
٣- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهاري للاعب كرة القدم ( )  
٤- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٥- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ولمست لاعب ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٦- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )  
٧- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم هدف ( )  
٨- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من اليدم العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )  
٩- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق ثلاثة لاعبين خلال ثلاثة توقفات أثناء المباراة ( )  
١٠- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )

### الدرجة (١٠)

### السؤال الثالث :

- ١- أذكر أنواع مهارة السيطرة علي الكرة ؟ (٣ درجات)  
٢- أذكر أنواع مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم؟ (٣ درجات)  
٣- ما هي مواصفات ملعب كرة القدم؟ (٤ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



الزمن: ٢ ساعة  
الدرجة الكلية: (٤٠)  
المستوي: الرابع (بنات)

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

## امتحان مادة اختياري (٢) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) نموذج (ب)

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول:

ظل الدائرة بالكامل أسفل الاختيار الذي تراه صحيحا :

- ١- المرحلة الأولى في تعليم مهارات كرة القدم هي مرحلة .....  
أ- التوافق الجيد ب- التوافق الأولى ج- أداء المهارات المركبة د- اتقان وتثبيت
- ٢- تم إنشاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عام .....  
أ- ١٩٠٦ ب- ١٩٠٤ ج- ١٩٠٨ د- ١٩٠٩
- ٣- الزمن الكلي لمباراة كرة القدم هو .....  
أ- ٤٥ دقيقة ب- ٨٠ دقيقة ج- ٩٠ دقيقة د- ١٢٠ دقيقة
- ٤- عدد الحكام المشاركين في إدارة مباراة كرة القدم بدون استخدام ال (VAR) هو .....  
أ- ثلاثة حكام ب- أربعة حكام ج- ثمانية حكام د- حكم واحد
- ٥- فاز منتخب مصر لكرة القدم ببطولة كأس الأمم الأفريقية عدد .....  
أ- ٩ مرات ب- ٨ مرات ج- ٧ مرات د- ٦ مرات
- ٦- تعتبر طريقة اللعب ..... من أفضل طرق اللعب الهجومية في كرة القدم.  
أ- ٢/٥/٣ ب- ٥/٢/٣ ج- ٢/٤/٤ د- ١/٣/٢/٤
- ٧- تعتبر مهارة ..... من المهارات الأساسية التي تستخدمها لاعبة بدون استخدام الكرة.  
أ- المراوغة والخداع ب- مهاجمة الكرة ج- الجري وتغيير الاتجاه د- ركل الكرة
- ٨- ساعدت طريقة اللعب (WM) على الموازنة بين خطى .....  
أ- الهجوم والدفاع ب- الدفاع والوسط ج- الوسط والهجوم د- جميع ما سبق
- ٩- دائرة منتصف ملعب كرة القدم دائرة نصف قطرها .....  
أ- ٨ ياردة ب- ١٠ ياردة ج- ١٢ ياردة د- ٧ ياردة
- ١٠- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من .....  
أ- ركلة حرة غير مباشرة ب- ركلة حرة مباشرة ج- رمية تماس د- باليد من حارس المرمى
- ١١- الوزن القانوني لكرة القدم هو .....  
أ- ٤٠٠ جرام ب- ٣٠٠ جرام ج- ٤١٠ جرام د- ٥٢٠ جرام
- ١٢- ما هو قرار الحكم في حالة عرقلة لاعب أو لمس الكرة باليد داخل منطقة جزاء اللاعب مرتكب الخطأ؟  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة حرة غير مباشرة د- ركلة مرمي
- ١٣- ما هو قرار حكم المباراة عند مسك حارس المرمى الكرة بيديه والاحتفاظ بها أكثر من ثمان ثواني ...  
أ- ركلة جزاء ب- ركلة حرة مباشرة ج- ركلة ركنية د- ركلة حرة غير مباشرة
- ١٤- ارتفاع عارضة مرمي كرة القدم هي .....  
أ- ٣,٤٤ متر ب- ٢,٤٤ متر ج- ٤,٤٤ متر د- ٧,٣٢ متر
- ١٥- تعتبر ..... هي قدرة اللاعبة علي أداء الحركة في أقصى مدي لها.  
أ- الرشاقة ب- السرعة ج- القوة د- المرونة
- ١٦- يمر الانتقاء في كرة القدم بالعديد من الاختبارات البيولوجية وتشمل .....  
أ- اختبار التمرير ب- اختبار السعة الحيوية للثنتين ج- اختبار السرعة د- اختبار التوافق

تابع باقي الأسئلة بالخلف



## تابع نموذج ( ب )

١٧- يعتبر اختبار التصويب علي دوائر مرقمة من الاختبارات التي تستخدم لقياس عنصر .....

أ- القوة ب- السرعة ج- الدقة د- التحمل

١٨- ملعب كرة القدم مستطيل الشكل مساحته .....

أ- ١١٠م طول x ٧٥ م عرض ب- ١١٠م طول x ١٠٠ م عرض

ج- ٧٥م طول x ١١٠ م عرض د- ١١٠م طول x ٥٥ م عرض

١٩- تنقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى عدة أنواع منها .....

أ- تمرير الكرة ب- ضرب الكرة بالرأس ج- التصويب د- كتم الكرة

٢٠- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي .....

أ- ٧ أمتار ب- ٦,٣٢ متر ج- ٨ أمتار د- ٧,٣٢ متر

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثاني :

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

- ١- ركلة حرة غير مباشرة تم لعبها مباشرة ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٢- رمية تماس تم لعبها مباشرة في اتجاه المرمي ولمست لاعب ودخلت المرمي فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ٣- قام اللاعب بإرجاع الكرة لحارس مرماه بالقدم الذي قام بمسكها بيده فاحتسبها الحكم ركلة حرة غير مباشرة ( )
- ٤- تعتبر طريقة اللاعب ٥/٣/٢ هي أحد الطرق الهجومية لفريق كرة القدم ( )
- ٥- المسافة بين قائمي مرمي كرة القدم هي ٢,٤٤ م ( )
- ٦- تساهم اللياقة البدنية في رفع كفاءة الجانب المهارى للاعب كرة القدم ( )
- ٧- عدد التبديلات المخصصة لكل فريق ثلاثة لاعبين خلال ثلاثة توقفات أثناء المباراة ( )
- ٨- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )
- ٩- ركلة ركنية تم لعبها ودخلت المرمي مباشرة دون لمسها من أي لاعب فاحتسبها الحكم هدف ( )
- ١٠- يعتبر اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي من الاختبارات التي تقيس عنصر السرعة للاعب كرة القدم ( )

## الدرجة (١٠)

## السؤال الثالث :

- ١- أذكر أنواع مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم؟ (٣ درجات)
- ٢- أذكر أنواع مهارة السيطرة على الكرة؟ (٣ درجات)
- ٣- ما هي مواصفات ملعب كرة القدم؟ (٤ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق



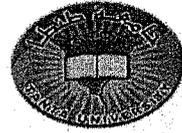
امتحان اختياري ٢ تعبير حركي

دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

(١٥ درجة)

السؤال الأول "يحل بورقة البابل شيت" اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "الأسئلة على وجهي الورقة"

١- يشير مصطلح الفلكلور الى حكمة ومعاوف الشعب ومشتق من كلمة .....	(أ) يونانية	(ب) انجليزية	(ج) ايطالية	(د) فرنسية
٢- يتميز الرقص الشعبي عن غيره من أنواع الرقص الأخرى انه .....	(أ) مرتبط بسن معين	(ب) مرتبط بجنس معين	(ج) غير مرتبط بسن أو جنس	(د) مرتبط بسن وغير مرتبط بجنس
٣- من السمات الشخصية المرتبطة بالطالبات اللاتي تمارسن الفنون الشعبية .....	(أ) السيطرة فقط	(ب) الاتزان الانفعالي فقط	(ج) الاجتماعية فقط	(د) كل ماسبق
٤- ترجع نشأة البالية الأولى في .....	(أ) ايطاليا	(ب) فرنسا	(ج) روسيا	(د) اليونان
٥- يسمى الرقص الشعبي بـ .....	(أ) الوطني	(ب) المميز	(ج) الطائفي	(د) كل ماسبق
٦- تم انشاء المعهد العالي للبالية عام .....	(أ) ١٩٦١ م	(ب) ١٩٦٢ م	(ج) ١٩٤٦ م	(د) ١٩٦٤ م
٧- يرجع اليه الفضل في تصميم نهضة البالية الحديث في سائر بلاد أوروبا الغربية .....	(أ) باجليف	(ب) باستيت لآندي	(ج) مارسوتس بيتا	(د) لويس الرابع عشر
٨- يتميز أسلوبها بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية والدورانات و القفزات الخطيرة والمثيرة .....	(أ) المدرسة الانجليزية	(ب) المدرسة الفرنسية	(ج) المدرسة الايطالية	(د) المدرسة الفرنسية
٩- يعتبر أحدث انواع التعبير الحركي .....	(أ) البالية	(ب) الرقص الابتكاري	(ج) الرقص الشعبي	(د) الرقص الاجتماعي
١٠- يسمى اول بالية مصري بـ .....	(أ) نافورة سراي	(ب) الصمود	(ج) البلشوي	(د) البالية المصري
١١- اشتهرت المدرسة الروسية .....	(أ) بالخفة والتراخي	(ب) بالقوة البدنية والبراعة	(ج) اتساع مجال الحركة في الفضاء ودوران الفخذ والركبة للخارج	(د) الحركات البهلوانية والدورانات والقفزات الخطيرة
١٢- يعتبر التعبير الحركي هو فن تحريك الجسم بطريقة .....	(أ) غنائية	(ب) مرنة	(ج) قوية	(د) ايقاعية
١٣- تشمل الحركات الأساسية في الرقص الابتكاري .....	(أ) انتقالية	(ب) غير انتقالية	(ج) فرعية	(د) أ و ب
١٤- يطلق على أحد أنواع التعبير الحركي الذي يدرس وله قوانينه وقواعده ومؤسسية ومدارس عديدة لتعليمه .....	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) كل ماسبق
١٥- يتكون التعبير الحركي من .....	(أ) فرعان	(ب) ثلاثة فروع	(ج) خمسة فروع	(د) سبعة فروع



الوقت: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥

المستوى: الرابع ساعات معتمدة (بنات)  
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

السؤال الثاني "يحل بورق البابل شيث"، ضع علامة  $\sqrt{}$  او  $\times$  أمام العبارات التالية: (١٥ درجة)

( )	١. تأسست مدرسة البالية في مصر عام ١٩٥٨م وكان مقرها قاعة التدريبات بدار الأوبرا.
( )	٢. يعتبر التعبير الحركي من أحدث الفنون التي يعبر بها الفرد عن افراحه أو أحزانه .
( )	٣. اشتهر أسلوب المدرسة الفرنسية في للبالية بالحركات التي تتصف بالخفة والرقّة والتراخي، مع تجنب العنف والمفاجأة في الحركات .
( )	٤. من خصائص الرقص الشعبي انه معروف المؤلف.
( )	٥. أسس لويس الرابع عشر مدرسة التدريب الرقص بدار الأوبرا بباريس عام ١٦٣٦م.
( )	٦. انتقل البالية الى روسيا في القرن التاسع عشر.
( )	٧. من أنواع الرقص الابتكاري الرقص الدرامي .
( )	٨. يرتبط الرقص الشعبي بعدد محدد وطبقة دون الأخرى .
( )	٩. الناحية الترويحية من فوائد التعبير الحركي.
( )	١٠. من خصائص الرقص الشعبي انه يلزم دوره الحياه الإنسانية من الميلاد حتى الممات .
( )	١١. يرتبط التعبير الحركي بعلم التربية عن طريق تحقيق النمو الشامل للفرد في جميع النواحي.
( )	١٢. المهارات الأساسية في البالية الثني فقط .
( )	١٣. تم افتتاح أول مسرح للجمهور للباليه في فرنسا سنة ١٦٣٦م.
( )	١٤. تعتبر الجوانب البدنية من المتغيرات الشخصية التي ترتبط بمهنة تدريس الرقص الشعبي.
( )	١٥. يعتبر التعبير الحركي علم وفن في وقت واحد.

(١٠ درجة)

السؤال الثالث "سؤال مقالي يحل بكتابة الاجابة"  
اذكري علاقة التعبير الحركي بالعلوم الاخرى مع شرح احداها بالتفصيل؟

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق



امتحان اختياري ٢ تعبير حركي  
دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

السؤال الأول "يحل بورقة البابل شيت" اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط. "الأسئلة على وجهي الورقة"

(١٥ درجة)

١-	يسمى أول بالية مصري بـ.....	(أ) نافورة سراي	(ب) الصمود	(ج) البلشوي	(د) البالية المصري
٢-	تشمل الحركات الأساسية في الرقص الابتكاري .....	(أ) انتقالية	(ب) غير انتقالية	(ج) فرعية	(د) أ & ب
٣-	اشتهرت المدرسة الروسية.....	(أ) بالخفة والتراخي	(ب) بالقوة البدنية والبراعة	(ج) اتساع مجال الحركة في الفضاء ودوران الفخذ والركبة للخارج	(د) الحركات البهلوانية والدورات والقفزات الخطيرة
٤-	يتميز أسلوبها بالقوة البدنية والبراعة في الحركات البهلوانية والدورات والقفزات الخطيرة والمثيرة.....	(أ) المدرسة الانجليزية	(ب) المدرسة الفرنسية	(ج) المدرسة الايطالية	(د) المدرسة الفرنسية
٥-	يتكون التعبير الحركي من .....	(أ) فرعان	(ب) ثلاثة فروع	(ج) خمسة فروع	(د) سبعة فروع
٦-	يرجع اليه الفضل في تصميم نهضة الباليه الحديث في سائر بلاد أوروبا الغربية.....	(أ) باجليف	(ب) باستيت لاندي	(ج) مارسوس بيتا	(د) لويس الرابع عشر
٧-	يطلق على أحد أنواع التعبير الحركي الذي يدرس وله قوانينه وقواعده ومؤسسية ومدارس عديدة لتعليمه.....	(أ) البالية	(ب) الرقص الشعبي	(ج) الرقص الحديث	(د) كل ماسبق
٨-	يشير مصطلح الفلكلور الي حكمة ومعاف الشعب ومشتق من كلمة .....	(أ) يونانية	(ب) انجليزية	(ج) ايطالية	(د) فرنسية
٩-	تم انشاء المعهد العالي للبالية عام .....	(أ) ١٩٦١م	(ب) ١٩٦٢م	(ج) ١٩٤٦م	(د) ١٩٦٤م
١٠-	يعتبر التعبير الحركي هو فن تحريك الجسم بطريقة.....	(أ) غنائية	(ب) مرنة	(ج) قوية	(د) ايقاعية
١١-	من السمات الشخصية المرتبطة بالطالبات اللاتي تمارسن الفنون الشعبية.....	(أ) السيطرة فقط	(ب) الاتزان الانفعالي فقط	(ج) الاجتماعية فقط	(د) كل ماسبق
١٢-	يسمى الرقص الشعبي بـ .....	(أ) الوطني	(ب) المميز	(ج) الطائفي	(د) كل ماسبق
١٣-	يتميز الرقص الشعبي عن غيره من أنواع الرقص الاخرى انه.....	(أ) مرتبط بسن معين	(ب) مرتبط بجنس معين	(ج) غير مرتبط بسن أو جنس	(د) مرتبط بسن و غير مرتبط بجنس
١٤-	ترجع نشأة البالية الأولى في .....	(أ) ايطاليا	(ب) فرنسا	(ج) روسيا	(د) اليونان
١٥-	يعتبر أحدث أنواع التعبير الحركي .....	(أ) البالية	(ب) الرقص الابتكاري	(ج) الرقص الشعبي	(د) الرقص الاجتماعي



الوقت: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥

المستوى: الرابع ساعات معتمدة (بنات)  
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

(١٥ درجة)

السؤال الثاني "يحل بورق البابل شيث"، ضع علامة  $\surd$  او  $\times$  أمام العبارات التالية:

( )	١. تم افتتاح أول مسرح للجمهور للبالغين في فرنسا سنة ١٦٣٦م.
( )	٢. تعتبر الجوانب البدنية من المنغيرات الشخصية التي ترتبط بمهنة تدريس الرقص الشعبي.
( )	٣. يرتبط التعبير الحركي بعلم التربية عن طريق تحقيق النمو الشامل للفرد في جميع النواحي.
( )	٤. المهارات الأساسية في البالية التي فقط.
( )	٥. يعتبر التعبير الحركي علم وفن في وقت واحد.
( )	٦. الناحية الترويحية من فوائد التعبير الحركي.
( )	٧. من خصائص الرقص الشعبي انه يلزم دوره الحياه الإنسانية من الميلاد حتى الممات.
( )	٨. من أنواع الرقص الابتكاري الرقص الدرامي.
( )	٩. انتقل البالية الى روسيا في القرن التاسع عشر.
( )	١٠. يرتبط الرقص الشعبي بعدد محدد وطبقة دون الأخرى.
( )	١١. تأسست مدرسة البالية في مصر عام ١٩٥٨م وكان مقرها قاعة التدريبات بدار الأوبرا.
( )	١٢. من خصائص الرقص الشعبي انه معروف المؤلف.
( )	١٣. يعتبر التعبير الحركي من أحدث الفنون التي يعبر بها الفرد عن افراحه وأحزانه.
( )	١٤. أسس لويس الرابع عشر مدرسة التدريب الرقص بدار الأوبرا بباريس عام ١٦٣٦م.
( )	١٥. اشتهر أسلوب المدرسة الفرنسية في البالية بالحركات التي تتصف بالخفة والرقّة والتراخي، مع تجنب العنف والمفاجأة في الحركات.

(١٠ درجة)

السؤال الثالث "سؤال مقالي يحل بكتابة الاجابة"

اذكري علاقة التعبير الحركي بالعلوم الاخرى مع شرح احداها بالتفصيل؟

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

المادة : مقرر اختياري (٢)  
تمرينات بنات  
المستوى : الرابع بنات  
٢٠٢٥/٢٦/٢٠٢٥ م



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

(١٠ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- يبلغ قطر الطوق .....  
أ- ٨٠ : ٩٠ سم  
ب - من ٧٠ : ٨٠ سم  
ج- من ٦٠ : ٧٠ سم
- ٢- من أي بلد نشأت رياضة الزومبا .....  
أ- البرازيل  
ب- كولومبيا  
ج - الولايات المتحدة
- ٣- مدة العرض الرياضي المثالية غالبا تتراوح بين .....  
أ- ١-٣ دقائق  
ب - ٥-١٠ دقائق  
ج- ١٥-٣٠ دقائق
- ٤- الطول المناسب لاداة الشريط للمبتدئات .....  
أ- ٣متر  
ب - ٥متر  
ج- ٦متر
- ٥- الذكاء الاصطناعي الضيق هو .....  
أ. ذكاء يتخصص في مجال واحد  
ب - ذكاء مرتبط بالالعاب  
ج - ذكاء يعادل ذكاء الانسان في كل المجالات
- ٦- أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي بيد واحدة هي .....  
أ- الحبل والطوق والكرة  
ب- الحبل والكرة والصولجان  
ج- الشريط والطوق والكرة
- ٧- من التطبيقات التالية التي تستخدم في تصميم الصور .....  
أ- Fiexi quiz  
ب- canva  
ج- quiz gecko
- ٨- تعتمد الزومبا بشكل اساسى على .....  
أ- الايقاعات الموسيقية والرقصات اللاتينية  
ب- أدوات الجمباز  
ج- كمال الاجسام
- ٩- أداة ال poi تشبه اى أداة في الجمباز الأيقاعى .....  
أ- الطوق  
ب- الكرة  
ج- الصولجان
- ١٠- اى من الأجهزة الأتية يستخدم في تصوير العروض الرياضية من الجو .....  
أ- الهولولامب  
ب- كاميرا التصوير الطائرة  
ج- ميزان الماء الهوائى

## السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

(١٠ درجة)

- ١- يبلغ وزن الشريط حوالي ٣٥ جرام ( )
- ٢- مؤسس الزومبا هو المدرب الكولومبي البرتو بيريز(بيتو) ( )
- ٣- الموسيقى المصاحبة للعرض الرياضى تعتبر وسيلة لايضاح الأداء الحركى وتنظيم الإيقاع ( )
- ٤- تصنع أداة الصولجان من القطن أو الكتان ( )
- ٥- من مميزات بيئات التعلم بالذكاء الاصطناعى أنها تزيد من دافعية المتعلم والمعلم ( )
- ٦- الأحزمة المطاطية تستخدم في تدريب لاعبي الجمباز الايقاعى ( )
- ٧- لا تعتبر الزومبا الذهبية والمائية من أنواع تمارينات الزومبا ( )
- ٨- جهاز البوسو bosu يستخدم بشكل رئيسى في التدريب على التوازن ( )
- ٩- الزومبا تؤثر على الجانب البدنى ولا علاقة بها بالحالة النفسية ( )
- ١٠- من الأدوات اللينة في التمارينات الحبل والشريط ( )

(٢٠ درجات)

## السؤال الثالث :

- أ- اكتبى المقاييس القانونية لأداة الطوق والشريط ثم تناولى المجموعات الفنية لاداة الشريط؟
- أ- اكتبى تعريف الذكاء الاصطناعى وماهى تطبيقات الذكاء الاصطناعى التي تستخدم في تصميم العروض الرياضية؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - 40 درجة		كلية التربية الرياضية
المستوى : الثاني		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (تايكوندو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

6. اى من الحالات التالية تؤدي الى احتساب كامجم ؟  
 (أ- الهجوم المباشر بالقدم الامامية ب- السقوط دون تدخل المنافسة  
 ج - تنفيذ ركلة دائرية في الراس د - تغيير الاتجاه داخل الملعب )
7. اى من الركلات الاتية تعد قانونية وتحتسب نقاطها  
 (أ- اللكم في الوجه ب- الركلة اسفل الحزام ج اللكم بعد ايقاف اللعب د- الركلة بالقدم الى واقي الصدر )
8. الحد الاقصى لعدد الكامجم الذى يؤدي الى خسارة المباراة  
 (أ- 5 كامجم ب- 8 كامجم ج- 10 كامجم د- 12 كامجم )
9. صفة بدنية هامة لا بد من توافرها لدى لاعب التايكوندو ترتبط باداء الركلات المركبة فى التايكوندو  
 (أ- التحمل الدورى التنفسي ب- القوة القصوى ج - المرونة د- الرشاقة )
- 10 - يفضل استخدام التعليم بالنموذج فى التايكوندو عندما يكون الهدف .  
 (أ- تصحيح الاخطاء البدنية البسيطة ب- زيادة الحمل التدريبي ج - تعليم التوقيت والايقاع الحركى د - تحسين الدافعية والانتباه)
- 11 - تتميز البومزا الحرة عن البومزا المعتمدة بانها :  
 (أ- تؤدي باتجاهات ثابتة ب- تخضع لقلب حركى محدد ج - تعتمد على الابداع والابتكار الحركى د - خالية من المهارات الاساسية )
12. يقوم الحكم بايقاف المباراة فورا فى حالة :  
 (أ- خروج اللاعب خارج الملعب ب- تسجيل نقطة ج - اصابة اللاعب د - انتهاء الزمن )
- 13 - فى تصنيفات K الخاصة بالباراتاكوندو يشير حرف ال (K) الى :  
 (أ- KATA ب- KICK ج- KYORUGI د - KINETIC )
- 14 - اى جهة مسؤولة عن اعتماد التصنيفات فى البطولات الدولية ؟  
 (أ- الاتحاد المحلى ب- اللجنة الاولمبية ج - المدرب د- الاتحاد العالمى للتايكوندو (WT)
- 15 - اى من الاتى يعد مبدا اساسيا فى التعلم الحركى فى رياضة التايكوندو .  
 (أ- الثبات فى الاداء من اول مرة ب- التدرج فى الصعوبة ج - زيادة الشدة مباشرة د- الاعتماد على الحفظ )

### 10 درجات

### السؤال الثالث :

أ- يعتمد التحكم الالكتروني فى رياضة التايكوندو على اجهزة استشعار فى الواقيات ( الهوجو والهيد جارد ) لتسجيل النقاط بدقة وبضمنان العدالة ومساعدة الحكام على اتخاذ القرارات السريعة وتقليل الاخطاء اثناء المباريات .

فى ضوء تلك العبارة

اذكر مع الشرح التقنيات والمناطق المسموحة فى مباريات التايكوندو ، مع توضيح معايير احتساب النقاط وتقسيم الضربات الصحيحة .

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

جامعة طنطا		زمن الامتحان: - ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: - 40 درجة
قسم المنزلات والرياضات الفرعية		المستوى : الثاني
امتحان مادة (تايكونديو) نموذج (أ)		
للعام الجامعي 2025 / 2026 م		

15 درجة

السؤال الأول

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

1. تعد البومزا الاولى ( ايجن ) احد انواع مجموعة بالجوى . palgwe . ( )
2. نارينهى سوجى احد الوقفات الاساسية بالبومزا الاولى وتؤدى 12 تكرارات . ( )
3. يقف اللاعب ( هونج ) على يمين الحكم ويرتدى واقى لونه احمر. ( )
4. سرعة الاستجابة الحركية هى سرعة انقباض العضلات عند اداء حركة معينة كسرعة الركلات بطريقة متتالية فى اقل زمن ممكن. ( )
5. تسهم الرشاقة بقدر كبير فى سرعة تعليم وانتقان المهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو. ( )
6. رفع اللاعب الساقى والركل فى الهواء لاكثر من 3 ثوانى لعرقلة حركات هجوم الخصم يعد من الافعال الممنوعة. ( )
7. تعليم الاجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالاداء الكلى للمهارة الحركية هى الطريقة الكلية الجزئية. ( )
8. اذا فقد اللاعب واقى القدم (الشنكار) اثناء اللعب تستمر المباراة حتى ايقاف الحكم لها. ( )
9. يعتبر المانشو كروجى احد انواع الكروجى الخاص. ( )
10. يبدأ الحكم المباراة بالامر "جومبى" استعداد، وكو - مان "ابدا". ( )
11. تصنف أعاقاة P10 من الرياضيون ذو الاعاقة البصرية. ( )
12. يبعد حكم المنتصف عن اللاعبين مسافة 2 متر. ( )
13. تعد البومزا الحرة وسيلة لجذب وتشويق اللاعبين كدعاية غير مباشرة لممارسة رياضة التايكوندو. ( )
14. التعلم هو عملية التفاعل اللفظى بين المعلم والمتعلم او أكثر من جهة لاحداث تغيير فى سلوك المتعلم ( )
15. الركلة الالتفافية التي تصيب الذراع لاتحسب حتى لو كانت قوية . ( )

15 درجة

السؤال الثانى :

- اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-
1. اى الوضاع التالية يستخدم كاساس لمعظم المهارات الدفاعية .  
( أ - اب تشاجى ب - اب سوجى ج - تشوتشم سوجى د - نارينهى سوجى )
  2. مدة الجولة الواحدة فى مباريات الكروجى للكبار :  
( أ - دقيقة واحدة ب - دقيقتان ج - ثلاث دقائق د - اربع دقائق )
  3. اى مما يلى يعد عنصرا مشتركا بين جميع التقسيمات الفنية للتايكوندو  
( أ - التحكم الالكترونى ب - الاداء الثنائى ج - الوضاع الاساسية د - التسجيل بالنقاط )
  4. الهدف الاساسى من الاعداد العام هو  
( ا - الوصول للفورمة الرياضية ب - بناء قاعدة بدنية شاملة ج - تقليل الحمل التدريبى د - تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمنافسة مباشرة )
  5. تكرار اداء الركلات القوية مع فقدان الاتزان يدل على قصور فى :  
( أ - التوازن ب - القوة الانفجارية ج - التحمل اللاهوائى د - السرعة الانتقالية )



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)

- ١- اول قانون تمت صياغته في رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولي - جاك برتون - قانون الرومان)
- ٢- من ضمن وسائل الدفاع بالجزع في الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر - الغطس - التحرك للخلف)
- ٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراة - بين الجولات).
- ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
- ٥- يكون الركن الازرق بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو (الايسر البعيد - الايمن البعيد - الايسر القريب)
- ٦- إنهاء المباراة في أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب)
- ٧- عدد الجولات في مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
- ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
- ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم في الراس - المبالغة في ثنى الركبتين - مسك المنافس )
- ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى - فرد الذراع على كامل امتدادها).
- ١١- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة ( ١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠سم).
- ١٢- زمن الراحة في مباريات الملاكمة للبراعم ( ١ د - ٢ د - ١.٥ د)
- ١٣- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم ( ٨ - ١٠ - ١٢ )
- ١٤- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالجزع ).
- ١٥- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (اجباري - اختياري - بعد رأى الطبيب).

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- تأسس الإتحاد المصري لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م.
- ٢- ارتفاع الحبل الثاني عن أرضية الحلقة (٤٠ سم).
- ٣- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ٤- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة في أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٥- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات.
- ٦- من الاخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الامامية اولا .
- ٧- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ.
- ٨- عند أداء للكلمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى
- ٩- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظهور القفاز في منطقة الراس لكمة صحيحة
- ١٠- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية.
- ١١- يجوز للملاكم ارتداء البنديج الخاص به في المباريات الرسمية .
- ١٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب .
- ١٣- الملاكم الاعسر (الاشول ) تكون قدمه اليسرى دائما هي القدم الامامية في وقفة الاستعداد.
- ١٤- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم.
- ١٥- المسنول عن التأكد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم.

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد.



امتحان المستوى الأول مقرر الملاكمة (بنين - بنات) الفصل الدراسي الأول  
للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

( نموذج ٢ )

اولا اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (١٥ درجة)

- ١- يعتبر الملاكم مهزوما بالضربة القاضية عند وصول الحكم للعدة رقم ( ٨ - ١٠ - ١٢ )
- ٢- يعتبر الغطس احد وسائل الدفاع ( بالرجلين - بالذراعين - بالذراع ) .
- ٣- ارتداء واقي الأسنان اثناء الجولات (إجباري - اختياري- بعد رأى الطبيب) .
- ٤- دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية للمرة الاولى عام (٢٠٠١-٢٠١٢-١٩٩٦)
- ٥- يكون الركن الاحمر بالنسبة لمقعد رئيس لجنة الحكام هو( الايسر البعيد - الايمن البعيد - الايسر القريب )
- ٦- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد من ضمن مسؤوليات (القاضي - الحكم - الطبيب )
- ٧- عدد الجولات في مباريات الملاكمة للناشئين (٣-٢-٤)
- ٨- تؤدي اللكمة المستقيمة اليسرى من المسافة ( الطويلة - القصيرة - المتوسطة )
- ٩- من الأخطاء القانونية التي يقع فيها الملاكم ( اللكم فى الراس- المبالغة فى ثنى الركبتين - مسك المنافس )
- ١٠- من شروط وقفة الاستعداد (التغطية - المتابعة بالقدم اليسرى- فرد الذراع على كامل امتدادها) .
- ١١- اول قانون تمت صياغته فى رياضة الملاكمة هو قانون (الاتحاد الدولى - جاك بيرتون- قانون الرومان )
- ١٢- من ضمن وسائل الدفاع بالذراع فى الملاكمة ( الميل إلى الجانب الأيسر- الغطس- التحرك للخلف )
- ١٣- يجوز للتابع الصعود للحلقة (اثناء اصابة الملاكم - إذا طلبه الملاكم أثناء المباراة- بين الجولات) .
- ١٤- زمن الراحة في مباريات الملاكمة للبراعم ( ١ د- ٢ د- ١.٥ د) .
- ١٥- ارتفاع الحبل الثالث عن أرضية الحلقة ( ١٣٠ ، ٧٠ سم ، ١٠٠ سم) .

ثانيا ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة (١٥ درجة)

- ١- يجوز للملاكم ارتداء البنداج الخاص به فى المباريات الرسمية .
- ٢- من حق التابع ان يقوم بسحب الملاكم الخاص به اثناء المباراة حتى لو اراد الملاكم تكملة اللعب ..
- ٣- من ضمن مسؤوليات الحكم إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٤- تسمى الفئة العمرية من ١٧-١٨ سنة فئة الشباب والشابات .
- ٥- من الاخطاء الشائعة عند التحرك للخلف أن تتحرك القدم الخلفية اولا .
- ٦- عندما يخبر الملاكم الحكم بانه لن يستطيع تكملة المباراة تسمى هذه الحالة من حالات الفوز بعدم التكافؤ .
- ٧- عند أداء للكلمات الجانبية تتجه القبضة من أسفل إلى أعلى .
- ٨- تعتبر اللكمة التي تؤدي بظهر الففاز فى منطقة الراس لكمة صحيحة .
- ٩- تأسس الإتحاد المصرى لملاكمة الهواة عام ١٩٤٦ م .
- ١٠- ارتفاع الحبل الاول عن أرضية الحلقة (٤٠ سم) .
- ١١- لا يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- ١٢- الملاكم الاعسر (الاشول ) تكون قدمه اليسرى دائما هى القدم الامامية فى وقفة الاستعداد .
- ١٣- يمكن ان تدار مباراة الملاكمة بعدد ٤ قضاة فقط ومعهم الحكم .
- ١٤- المسنول عن التاكيد من سلامة الحلقة قبل بداية المباريات هو الحكم .
- ١٥- الفئات الوزنية الخاصة بالملاكمات الشبابات (١٠) فئات وزنية

ثالثا السؤال المقالى : (١٠ درجات)

- تكلم عن الاخطاء الشائعة التي يقع فيها الملاكم المبتدئ عند تعلمه وقفة الاستعداد .

المادة : مقرر اختياري (٢)  
تمريبات بنات  
المستوى : الرابع بنات  
٢٠٢٥/٢٠٢٦ م



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

(١٠ درجة)

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

- ١- يبلغ قطر الطوق .....  
أ- ٨٠ : ٩٠ سم  
ب- من ٧٠ : ٨٠ سم  
ج- من ٦٠ : ٧٠ سم
- ٢- من أي بلد نشأت رياضة الزومبا .....  
أ- البرازيل  
ب- كولومبيا  
ج- الولايات المتحدة
- ٣- مدة العرض الرياضي المثالية غالبا تتراوح بين .....  
أ- ١-٣ دقائق  
ب- ٥-١٠ دقائق  
ج- ١٥-٣٠ دقائق
- ٤- الطول المناسب لاداة الشريط للمبتدئات .....  
أ- ٣متر  
ب- ٥متر  
ج- ٦متر
- ٥- الذكاء الاصطناعي الضيق هو .....  
أ. ذكاء يتخصص في مجال واحد  
ب - ذكاء مرتبط بالالعاب  
ج - ذكاء يعادل ذكاء الانسان في كل المجالات
- ٦- أدوات التمرينات الايقاعية التي تؤدي بيد واحدة هي .....  
أ- الحبل والطوق والكرة  
ب- الحبل والكرة والصولجان  
ج- الشريط والطوق والكرة
- ٧- من التطبيقات التالية التي تستخدم في تصميم الصور .....  
أ- Fiexi quiz  
ب- canva  
ج- quiz gecko
- ٨- تعتمد الزومبا بشكل اساسي على .....  
أ- الايقاعات الموسيقية والرقصات اللاتينية  
ب- أدوات الجمباز  
ج- كمال الاجسام
- ٩- أداة ال poi تشبه اى أداة في الجمباز الايقاعي .....  
أ- الطوق  
ب- الكرة  
ج- الصولجان
- ١٠- اى من الأجهزة الآتية يستخدم في تصوير العروض الرياضية من الجو .....  
أ- الهولولامب  
ب- كاميرا التصوير الطائرة  
ج- ميزان الماء الهوائي

## السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

(١٠ درجة)

- ١- يبلغ وزن الشريط حوالي ٣٥ جرام ( )
- ٢- مؤسس الزومبا هو المدرب الكولومبي البرتو بيريز (بيتو) ( )
- ٣- الموسيقى المصاحبة للعرض الرياضى تعتبر وسيلة لايضاح الأداء الحركى وتنظيم الإيقاع ( )
- ٤- تصنع أداة الصولجان من القطن أو الكتان ( )
- ٥- من مميزات بيئات التعلم بالذكاء الاصطناعى أنها تزيد من دافعية المتعلم والمعلم ( )
- ٦- الأحزمة المطاطية تستخدم في تدريب لاعبي الجمباز الايقاعى ( )
- ٧- لا تعتبر الزومبا الذهبية والمائية من أنواع تمارينات الزومبا ( )
- ٨- جهاز البوسو BOSU يستخدم بشكل رئيسى في التدريب على التوازن ( )
- ٩- الزومبا تؤثر على الجانب البدنى ولا علاقة بها بالحالة النفسية ( )
- ١٠- من الأدوات اللينة في التمارينات الحبل والشريط ( )

(٢٠ درجات)

## السؤال الثالث :

- أ- اكتبى المقاييس القانونية لأداة الطوق والشريط ثم تناولى المجموعات الفنية لاداة الشريط؟
- أ- اكتبى تعريف الذكاء الاصطناعى وماهى تطبيقات الذكاء الاصطناعى التي تستخدم في تصميم العروض الرياضية؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا

الزمن :ساعتين

كلية علوم الرياضة

الدرجة الكلية (٤٠)

قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي

المستوى الرابع طالبات

امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص ٣ ( تعبير حركي)

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م

(الاسئلة على وجهي الصفحة)

الدرجة (١٠)

السؤال الاول: أسئلة أختيار من متعدد

- ١- ماهي التحديات التي تواجه التراث الشعبي؟  
(أ- التواصل بين الاجيال. ب- الحفاظ على الهوية الثقافية. ج- العولمة التي تؤدي الى طغيان الثقافات الحديثة. د- الطابع الجماعي )
- ٢- من الخصائص العامة للرقص الافريقي  
(أ- الحفاظ على التراث. ب- الحركة الطبيعية للجسد. ج- الرمزية في الحركة. د-تنوع الناتج عن تعدد الثقافات. )
- ٣- أي من الأجهزة والأدوات التالية قام بتصميمها ديفيد ويك David Week ؟  
(أ- لوحة التوازن الخشبي. ب- الترامبولين ج- الصندوق Step Box د- نصف الكرة الهوائي)
- ٤- يشتق ..... من الحركات الهابطة .  
(أ- السقوط . ب- الاهتزاز ج- الدوران . د- الدفع)
- ٥- أهم ما يميز الرقص الاندلسي .  
(أ- يعكس الهوية الثقافية بين الشرق والغرب. ب- التحكم العالي في أجزاء الجسم كافة . ج- التركيز على السرد القصصي والرمزية. د - تمرينا روحيا وجسديا )
- ٦- من أشهر أنواع الرقص الخليجي الذي يؤدي بالسيوف  
(أ- الليوه ب- العرضة ج- الفجرى د- الديكة )
- ٧- يتميز البالية الرومانسي ب.....  
(أ- التركيز على التقنية والدقة الصارمة فقط. ب- التعبير عن المشاعر والخيال باستخدام الحركة. ج- استخدام الوضعيات الخمس فقط د- الغاء الموسيقى في العرض.
- ٨- اهم ما يميز الملابس المستخدمة في الباليه الرومانسي.....  
(أ- خفيفة طويلة ب - تقليدية ج- بسيطة د- ثقيلة وفضفاضة )
- ٩- أداة زيادة منحنى مشط القدم لاسفل يعمل على تحسين.....  
(أ- القوة العضلية ب- التوازن ج- مرونة مفصل القدم د- التوافق العصبي )

- ١٠- عند تصميم جملة حركية تعبر عن الفرحة فان مستوى الحركة والايقاع يكون.....  
(أ- منخفض -ايقاع سريع . ب- مستويات متغيرة -ايقاع متغير. ج- عالي -ايقاع بطى  
د- عالي-ايقاع سريع )

السؤال الثاني :اختاري الاجابة المناسبة لكل سؤال (صح ) ( خطأ ) ( )  
الدرجة (١٠)

- ١- يستعمل التعبير الحركي في المجال العلاجي والتعليمي للاطفال فقط . ( )
- ٢- من خصائص مدرسة الباليه الحديث التحرر والابتكار والمزج بين القديم والجديد. ( )
- ٣- المواقع التاريخية والاثار، والمعتقدات والاساطير .والادوات والاثاث القديم من عناصر الفنون الشعبية . ( )
- ٤- الرقص الاندلسي هو فن راقص نشأ في اسبانيا الاسلامية بين القرنين السادس والخامس عشر الميلاديين خلال فترة ازدهار الحضارة العربية في الاندلس. ( )
- ٥- الحركات المتأرجحة والانسيابية المستمرة والاهتزازية والمعلقة والهابطة والفجائية القوية من أنواع الحركات الرئيسية في الرقص الحديث من حيث الشكل. ( )
- ٦- تعتبر مارثا غراهام رائدة في تطوير أسلوب الرقص الحديث. ابتكرت أسلوب "الرقص التعبيري" الذي كان يركز على التعبير عن العواطف والصراعات الداخلية. ( )
- ٧- رقصة الليوة ذات أصول أسيوية بحته. ( )
- ٨- الاضاءة عنصر ثانوي في العرض المسرحي ولا تؤثر على الرسالة الفنية. ( )
- ٩- الموروثات الشعبية أعم وأشمل من الفنون الشعبية . ( )
- ١٠- من الأهداف الاجتماعية والثقافية للعرض المسرحي دعم الحوار الثقافي من خلال الافتتاح على أشكال متنوعة من الرقص والمسرح العالمي. ( )

الدرجة (٢٠)

السؤال الثالث :

- التراث الشعبي والموروثات الشعبية هما عنصران مهمان في بناء الهوية الثقافية لأي مجتمع، حيث يعكسان تاريخ وثقافة وأسلوب حياة الشعوب عبر الأجيال. في ضوء ذلك :-
- ١- أذكر أهمية التراث الشعبي؟
  - ٢- وضح مفهوم التراث الشعبي؟
  - ٣- اشرح طرق وحفظ التراث الشعبي قديما وحديث ؟

مع خالص الامنيات بالنجاح الباهر،

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب



زمن الامتحان : ساعتين

النهاية العظمى : ٤٠ درجة

المستوى : الرابع (ساعات معتمدة)

امتحان مادة تطبيقات تخصصية في كرة القدم (٣) بنين

الفصل الدراسي الأول - للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة الآتية :

( ٢٠ درجة )

السؤال الأول :

" خطط اللعب في كرة القدم هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها لاعب الدفاع والهجوم خلال المباراة" .

- أذكر أنواع خطط اللعب الدفاعية والهجومية ؟

- تناول بالشرح إحدى خطط اللعب الدفاعية في كرة القدم مع الرسم ؟

- تناول بالشرح إحدى خطط اللعب الهجومية في كرة القدم مع الرسم ؟

( ٢٠ درجة )

السؤال الثاني :

" الانتقاء هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي " .

في ضوء هذه العبارة تناول بالشرح ما يلي :

- مفهوم الانتقاء للاعبى كرة القدم ؟

- أنواع الانتقاء للاعبى كرة القدم ؟

- أهداف الانتقاء للاعبى كرة القدم ؟

- مراحل ومحددات الانتقاء للاعبى كرة القدم ؟

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا

رقم الكود:

كلية التربية الرياضية

زمن الامتحان: ساعتان

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

المستوى: الرابع (بنين - بنات)

امتحان مقرر تطبيقات عملية في التخصص (كرة يد)

الفصل الدراسي الأول - للعام الجامعي 2026/2025م

السؤال الأول:

(15درجة)

اشرح باختصار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد؟

السؤال الثاني:-

(10درجات)

اذكر المهارات الدفاعية في كرة اليد مع شرح احداها بالتفصيل ورسم تدريب لهذه المهارة؟

السؤال الثالث:-

(15درجة)

خطط كرة اليد الهجومية تركز على المناورات السريعة والتمريرات القصيرة والتغلغل لخلق فرص تسجيل. في ضوء ذلك:-

-وضح بالرسم احدى الخطط الهجومية الخاصة بكرة اليد؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



المادة/تطبيقات تخصصية في مجال تخصص

جامعة طنطا

كره سله (٣)

كلية علوم الرياضه

المستوى/الرابع (بنين - بنات)

قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن /ساعتان

## امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦

\*\*\*\*\*

### الدرجة [١٥]

### السؤال الأول :-

- تعتبر المهارات الأساسية الدفاعية من المراحل الأساسية في تدريب وتعليم كره السله من خلال ما درست .....
- اذكر ثلاث انواع من التشكيلات الدفاعيه لدفاع المنطقه بالرسم مع توضيح نقاط القوه والضعف في تشكيل واحد فقط

### الدرجة [٢٠]

### السؤال الثاني :-

- اذكر ما تعرفه عن الدفاع الفردي في كره السله
- انواع ووقفات الاستعداد الدفاعيه في كره السله
- اذكر ما تعرفه حركات القدمين الدفاعيه في كره السله
- تكلم عن دفاع رجل لرجل في كره السله موضحا الغرض من دفاع رجل لرجل ومميزات طريقه دفاع رجل لرجل

### الدرجة [٥]

### السؤال الثالث:

- ضع علامة (صح) او (خطا) امام كل عبارة مما يلي
- مساحة ملعب كرة السله ٢٨ م × ١٥ م ( )
- زمن المباراه ( ٤٠ ) دقيقه على شوطين ( )
- تبدء مباراه كره السله بكره قفز ثم يتم تبادل الحيازة بين الفريقين ( )
- عدد الأخطاء الشخصية لكل لاعب أثناء المباراه (٥) أخطاء شخصية ( )
- سمك خطوط الملعب (٥) سم ( )

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية  
المستوى الرابع (بنين - بنات)  
المادة : تطبيقات تخصصية ٣ ( ملاكمة )  
الزمن : (ساعتان)  
الدرجة : ( ٤٠ )

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى (٢٠٢٥-٢٠٢٦) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

١- تعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات التى لها تاريخ سواء كانت على المستوى المحلى او المستوى الدولى . من خلال دراستك لذلك المحتوى اذكر ٥ (خمسة تواريخ ) مهمة كانت فيها احداثا تاريخية لرياضة الملاكمة.

(١٠ درجات).

ب- تكلم عن وسائل الدفاع فى رياضة الملاكمة واختر احدى اللكمات موضحا كيف يمكن الدفاع عنها بوسيلتين دفاع فى وقت واحد .

(١٠ درجات).

السؤال الثانى :

١ - تكلم مع الشرح عن شروط وقفة الاستعداد و شروط اللكمة الصحيحة

(١٠ درجات)

ب-ضع علامة (صح) للعبارات الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارات الخاطئة

- ١) تستخدم اللكمات الجانبية فى المسافات المتوسطة و احيانا فى المسافات القصيرة .
- ٢) عدد الجولات فى مباريات الملاكمة للناشئين والناشئات هو ٣ جولات .
- ٣) تعتبر بطولة الاولمبياد فى الملاكمة دائما اقوى واهم من بطولة العالم .
- ٤) سمك لباد أرضية الحلقة ٢ سم
- ٥) يكون الركن الأيمن القريب من رئيس لجنة الحكام خاص باللون المحايد .
- ٦) يجوز للملاكمين استخدام واقي الاسنان الخاص بهم اثناء البطولات الرسمية .
- ٧) من ضمن مسؤوليات حكم الحلقة إنهاء المباراة إذا رأى انها من جانب واحد .
- ٨) وزن القفازات المستخدمه للسيدات تكون زنة ١٠ اوقية .
- ٩) من الشروط الواجب مراعاتها فى وقفة الاستعداد الا تكون القدمان على خط واحد
- ١٠) من صلاحيات التابع الصعود على الحلقة بين الجولات .

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق

4هـ (بنين ، بنات) نظام الساعات المعتمدة تاريخ الامتحان الخميس 2026/1/1م		
كود المقرر : 05-11-094111 م	امتحان النهائي لمقرر :	جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان 2 ساعة	تطبيقات عملية في مجال التخصص (3) "جودو" من الفصل الدراسي الأول	قسم المنازل والرياضات الفردية
عدد الاوراق : 1 ورقة (2صفحة)	درجة الامتحان : 40 درجة	الفصل الأول 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 : (15درجة)

1. يستخدم الحكم نداء "ماتي" لانتهاء المباراة فقط.
2. يعتبر فن الجوجيتسو ليس له مخاطر.
3. تحتسب الرمية حتي ولو تمت خارج منطقة اللعب.
4. حصول اللاعب علي اسكور "ايبون" لا ينهي المباراة.
5. يجب ان يرتدي اللاعب تي شيرت اسفل البدلة.
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. يعتبر السقوط على مرفق واحد أو المقعدة مع استمرار اية الحركة بدون توقف والسقوط على الظهر سوف تحسب وزا - ارى. Waza-ari
8. تعتبر جميع حالات السقوط المتعمد فى وضعية الكوبرى Bridge سيتم احتسابها ايبون.
9. تعد السقطات من مهارات رياضة الجودو.
10. يقف الحكم علي بعد مختلف من كلا اللاعبين في بداية المباراة.
11. يطلق علي بنطلون بدلة الجودو بالياباني اسم "زيبون".
12. تعتبر هذه الاوزان 48 كجم - 52 كجم - 57 كجم - 63 كجم - 70 كجم - 78 كجم وأخيرا فوق وزن + 78 كجم خاصة بكلا الجنسين.
13. يحصل اللاعب علي "هانسكوماكي" في حاله حصوله علي اثنين انذار "شيدو".
14. عند تعلم اي مهارة من مهارات الجودو لا بد أن تمر بثلاث مراحل "كوزوشي - تسكوري - كاكى".
15. تعتبر مهارة "أو أوتش جاري" من مهارات "الاساي كومي وازا".

السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة مما بين الاقواس (15درجة)

- 1 يطلق علي التحية من أسفل .....(A.زا راي - B.تاتش راي - C.راي - D.هن تاي).
2. يحصل اللاعب علي وزاري عندما يقوم بتثبيت المنافس مدة ..(A.11 ، B.15 ، C.19 ، E.جميع ماسبق)

3. ساعد..... اللاعب بتحقيق الانتصار علي الخصم بأقل قدر من القوة المبذولة لتحقيق الكفاءة القصوي للعقل والجسم. (A.الدفاع عن النفس ، B. اللياقة البدنية ، C. الاستخدام الامثل للقوة ، E. العادات التربوية)
4. يعتبر المسك باليدين من نفس جهه البدلة ولم يتبعها هجوم فوري من الافعال التي يحصل فيها اللاعب علي..... (A. شيدو ، B. شوي ، C. كايكو كو ، E. هانسكوماكي)
5. يطلق علي بدله الجودو بالياباني.....(A. جيتاكيو ، B. سربوكر ، C. دوجو ، E. جودوجي)
6. يحصل اللاعب علي "يوكو" في حالة تثبيت المنافس مدة ... (A. 9 ، B. 15 ، C. 10 ، E. جميع ماسبق)
7. تصنف مهارة الأوستوجاري طبقاً للتقسيم الفني لرياضة الجودو ضمن مهارات (A. كوشي وازا ، B. تي وازا ، C. اشي وازا ، E. سوتيمي وازا)
8. تعتبر تنمية العادات التربوية من .....الجودو. (A. أهداف ، B. مهارات ، C. مبادئ ، E. متطلبات)
9. يطلق علي مهارات اللعب الأرضي..... (A. ناجي وازا ، B. كاتامي وازا ، C. تاتش وازا ، E. سوتيمي وازا)
10. يعتبر تجنب التهور في استعمال فنون اللعب في اثناء التدريب من ..... الجودو. (A. أهداف ، B. تقاليد ، C. مهارات ، E. متطلبات)
11. "هاجيمي" تعنى ..... (A. ايقاف اللعب وزمن المباراة ، B. بدء واستمرار اللعب ، C. الحصول على الفوز ، E. ارتكاب خطأ فى اللعب)
12. من فنون الجودو التي يؤديها اللاعب المهاجم لرمى منافس بالسقوط بجسمه على البساط..... (A. اوكيومي ، B. اوسايكومي ، C. وزارى ، E. سوتيمي وازا)
13. أسس .....رياضة الجودو (A. أكاياما أوشيئو ، B. جيجورو كانو ، C. يوشن ريو ، E. الكودوكان)
14. من مهارات "تي وازا" .... (A. ايون سيوناجي ، B. جياكو جوجي جيمي ، C. اوستوجاري ، D. أودي جرامية ، E. او اوتش جاري).
15. يطلق علي حزام الجودو بالياباني .. (A. ايون ، B. اوبي ، C. زييون ، D. جودوجي ، E. ييوواجي).

### السؤال الثالث : أجب عن التالي: من خلال دراستك لمادة الجودو تكلم عن : (10 درجات)

-تكلم عن المهارات المركبة من حيث (مفهومها وأهميتها ومكونات التكنيك الخاص لتنفيذ المهارات المركبة؟ مع شرح مهارة من المهارات المركبة بمراحلها؟

انتهت الاسئلة مع التمنيات بدوام التوفيق



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ( تنس أرضى )  
للفصل الدراسى الأول  
للفرقة الرابعة 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 ضربة الإرسال والضربة الأمامية من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
- ٢- - قم برسم ملعب التنس الأرضى مع وضع كافة المقاييس القانونية عليه ؟

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

ضع علامة ( ✓ ) أو ( x ) للعبارات الآتية :

- أ- أثناء أداء الإرسال يقف اللاعب المرسل خلف خط القاعدة ( )
- ب- يبلغ طول ملعب التنس الأرضى ٢٣,٧٩ سم ( )
- ت- من مبادئ التدريب الرياضى مراعاة التحمل فى البرنامج التدريبى ( )
- ث- من اللاعبين الدوليين المصريين فى التنس نور الشربيني ( )
- ج- عدد الأشواط فى كل مجموعة بالنسبة للسيدات ٥ أشواط ( )
- ح- يتم قياس سرعة اللاعب أثناء المباراة بالكيلومتر / ساعة ( )
- خ- يبلغ عدد مراقبى مباراة التنس ٧ مراقبين ( )
- د- عرض ملعب التنس فى مباريات الفردي ١٠,٩٠ متر ( )
- ذ- يتم إحتساب نقاط المجموعة صفر- ١٥-٣٠-٤٠- نقطة المجموعة ( )
- ر- يفوز اللاعب بالمباراة إذا فاز بمجموعتين متتاليتين ( )

مع تمنياتى بدوام النجاح

رقم كود المقرر : ....		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائيه
المستوي الرابع - (بنين) + (بنات)		
<b>الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (3)</b> <b>رياضات مائية (سباحة)</b>		
<b>الترم الاول - للعام الجامعي : 2026/2025</b>		

( الدرجة 20 )

السؤال الأول

- من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الأتي :
- (أ) أذكر مبادئ التدريب الرياضي في السباحة ؟ مع شرح أثنان منهم ؟
- (ب) ماهي متطلبات التدريب الحديث ؟
- (ج) تقسيم اشكال التدريب في السباح تبعا لاهدافها الفسيولوجية ونظم انتاج الطاقة . أذكرها ؟
- (د) يتم إعادة بناء ATP من خلال ثلاثة أنظمة أذكرها مع الشرح؟

( الدرجة 10 )

السؤال الثاني :

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة
- (أ) إن التدريب الهوائي يركز على زيادة القدرة على التحمل من خلال السباحة لمسافات أطول وبشدة معتدلة ( )
- (ب) إن تدريب السرعة يركز على تطوير أقصى سرعة وقدرة على توليد القوة، ويشمل تدريبات قصيرة جدًا ( )
- (ج) من أهم مصادر الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي هو ثلاثي أدينوزين الفوسفاتي ( )
- (د) إن تدريب المرتفعات تعمل على زيادة في حجم وامداد الأكسوجين في الأنسجة أفضل ( )
- (هـ) إن تدريب الهيبوكسيك تعمل على نقص في حجم الدم 25% ( )

( الدرجة 10 )

السؤال الثالث :

- اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )
- (1) تعتبر ..... من أهم و أول المبادئ التي يبني عليها البرامج التدريبية
- (أ) الاختبارات والمقاييس (ب) زيادة الحمل (ج) التدرج في الحمل (د) كل ماسبق
- (2) إن التدريب ..... يتضمن تغييرات في شدة السباحة وسرعتها بانتظام خلال الجلسة التدريبية
- (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الفتري (ج) التدريب اللاهوائي (د) كل ماسبق
- (3) يعتبر ..... من أهم العوامل التي تقوم بتقييم الحالة التدريبية والتعرف على الحمل التدريبي
- (أ) معدل النبض (ب) الفورمة الرياضية (ج) معدل ضربات القلب (د) كل ماسبق
- (4) من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....
- (أ) زيادة معدل التنفس (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق
- (5) التدريب بالانقال يستخدم فيه ..... تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"
- (أ) مقاومة خارجية (ب) التدريب الفتري (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

كود المقرر : 05-11-08329		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية علوم الرياضة
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الجمباز والتمرينات والعروض
المستوى الرابع بينين		
الامتحان النظري لمقرر تطبيقات في مجال التخصص ( 3 ) تمرينات		
الفصل الدراسي الأول العام الجامعي 2025 / 2026		

### السؤال الأول : (15 درجة)

"أصبحت التمرينات والعروض الرياضية في العصر الحديث تعتمد على الإبتكار والإبداع في ضوء التطور التكنولوجي وثورة الذكاء الاصطناعي كأداء فعالة لتطوير التمرينات والجمال الحركية والعروض الرياضية من خلال تحليل الأداء وإبتكار تكوينات جديدة والتنسيق بين العناصر المختلفة كالحركة والموسيقى والإضاءة" اشرح هذه العبارة موضحا :-

أ - أهمية التقنيات الحديثة في منظومة التمرينات واللياقة البدنية والعروض الرياضية ؟

ب - دور الذكاء الاصطناعي في التمرينات والجمال الحركية ؟

ج - دور الذكاء الاصطناعي في العروض الرياضية وكيف يساهم في إضافة لمسة سحرية على المهرجانات والعروض الرياضية ؟

### السؤال الثاني : (15 درجة)

أ - عرف الذكاء الاصطناعي موضحا تقنية الهولوجرام وأنواعها وطائرات الدرون الضوئية وكيف أحدثت ثورة في عالم المهرجانات والعروض الرياضية ؟

ب - اشرح بالتفصيل تطبيقات الذكاء الاصطناعي الحديثة لتحليل الأوضاع والحركات في التمرينات والجمال الحركية ؟

ج- وضح تطبيقات الذكاء الاصطناعي الحديثة في التشكيلات والتكوينات الثابتة والمتحركة للعروض الرياضية ؟

### السؤال الثالث : (10 درجات)

أ - استعرض ثلاثة أدوات من أدوات التمرينات الذكية وثلاثة أجهزة ذكية وثلاثة أدوات رياضية قابلة للإرتداء باستخدام الذكاء الاصطناعي ؟

ب - درست أنواع متعددة للتمرينات باستخدام الأدوات الحديثة في ضوء التقنيات والتطور التكنولوجي تكلم عن إحداها بالتفصيل مع كتابة ثلاثة تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة منها ؟

تمنياتي بالتوفيق والنجاح



امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٣) (تنس الطاولة)  
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي  
٢٠٢٥/٢٠٢٦ م  
الفرقة : الرابعة (بنين \_ بنات)  
الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

(٢٦ درجة)

السؤال الأول:

عملت مدربًا بأحد الأندية الرياضية لرياضة تنس الطاولة، فعلمت أن فريقك سوف يشارك في بطولة الجمهورية بعد (٨ أسابيع) وأيام التدريب هي (السبت - الإثنين - الأربعاء - الجمعة) أسبوعياً من خلال ذلك وضح الآتي:

١. اذكر فترات الموسم التدريبي مع توضيح المراحل الخاصة بها وما يميز به كل مرحلة ؟
٢. الحجم التدريبي لفترة الإعداد في-حالة أن يكون زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٣. الحجم التدريبي الخاص لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٤. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بكل من الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام - الخاص - ما قبل المنافسات).

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:

أ- اشرح المقاييس القانونية لكل من: (الملعب - الطاولة - الشبكة - الكرة)  
ب- أكمل الجمل الآتية:

١. يجوز ..... أو ..... أن يقرر عدم صحة ضربة الإرسال.
٢. تعتبر الكرة ملعوبة منذ اللحظة الأخيرة لوضعها ساكنة على راحة اليد الحرة قبل قذفها عمدًا في ضربة إرسال إلى أن تحتسب فترة التداول ..... أو .....
٣. اللاعب الذي يجب عليه أن يضرب الكرة بعد المرسل يسمى .....
٤. تعتبر فترة التداول ..... إذا لمست الكرة مجموعة الشبكة في ضربة الإرسال بشرط أن تكون ضربة الإرسال بخلاف ذلك صحيحة.
٥. يفوز بالمباراة اللاعب الذي يحصل قبل منافسه على ..... ، ويفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسه على .....

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

رقم كود المقرر : ....		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائيه
المستوي الرابع – (بنين)		
الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (3)		
رياضات مائية (إنقاذ)		
الترم الاول – للعام الجامعي : 2026/2025		

( الدرجة 20 )

السؤال الأول

- من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :
- (أ) أذكر مبادئ التدريب الرياضي في السباحة ؟ مع شرح أثنان منهم ؟
- (ب) أذكر الشروط الواجب توافرها في المنقذ ؟
- (ج) أذكر طرق السباحة في الانقاذ مع الشرح ؟
- (د) الاسباب التي تسبب الغرق مع الشرح ؟

السؤال الثاني :

( الدرجة 10 )

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

- (أ) إن التدريب الهوائي يركز على زيادة القدرة على التحمل من خلال السباحة لمسافات أطول وبشدة معتدلة ( )
- (ب) إن تدريب السرعة يركز على تطوير أقصى سرعة وقدرة على توليد القوة، ويشمل تدريبات قصيرة جدًا ( )
- (ج) من أهم مصادر الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي هو ثلاثي أدينوزين الفوسفاتي ( )
- (د) إن تدريب المرتفعات تعمل على زيادة في حجم وامتداد الأكسوجين في الأنسجة أفضل ( )
- (هـ) إن تدريب الهيبوكسيك تعمل على نقص في حجم الدم 25% ( )

السؤال الثالث :

( الدرجة 10 )

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

- 1) تعتبر ..... من أهم و أول المبادئ التي يبني عليها البرامج التدريبية
- (أ) الاختبارات والمقاييس (ب) زيادة الحمل (ج) التدرج في الحمل (د) كل ماسبق
- 2) ان التدريب ..... يتضمن تغييرات في شدة السباحة وسرعتها بانتظام خلال الجلسة التدريبية
- (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الفتري (ج) التدريب اللاهوائي (د) كل ماسبق
- 3) يعتبر ..... من أهم العوامل التي تقوم بتقييم الحالة التدريبية والتعرف على الحمل التدريبي
- (أ) معدل النبض (ب) الفورمة الرياضية (ج) معدل ضربات القلب (د) كل ماسبق
- 4) من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....
- (أ) زيادة معدل التنفس (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق
- 5) التدريب بالانقال يستخدم فيه ..... تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"
- (أ) مقاومة خارجية (ب) التدريب الفتري (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

المرحلة	البكالوريوس	المستوى	الرابع مبنى + ساعة
اسم المادة	تطبيقات في مجال التخصص (3)	زمن الامتحان	ساعتان
تاريخ الامتحان	2026/1/1	الدرجة الكلية	40 درجة

الاسئلة

السؤال الأول :

الدرجة: 20 درجة

- تناول بالشرح مراحل الانتقاء في رياضة الكاراتيه .

السؤال الثاني :

الدرجة: 20 درجة

- اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكاراتيه مع توضيح اهميتها في كل من ( الكاتا – الكوميتيه ) .

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

رقم كود المقرر : ....		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائيه
المستوي الرابع - (بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (3) - رياضات مائية (كرة ماء) الترم الاول - للعام الجامعي : 2026/2025 ( الدرجة 20 )		

### السؤال الأول

- من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :
- (أ) أذكر مبادئ التدريب الرياضي في السباحة ؟ مع شرح أثنان منهم ؟
- (ب) القواعد الأساسية لكرة الماء (باخنصار) ؟
- (ج) الاعتبارات التي يجب مراعاتها لممارسة كرة الماء ؟
- (د) العناصر الأساسية للياقة البدنية في كرة الماء ؟

( الدرجة 10 )

### السؤال الثاني :

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة
- (أ) إن التدريب الهوائي يركز على زيادة القدرة على التحمل من خلال السباحة لمسافات أطول وبشدة معتدلة ( )
- (ب) إن تدريب السرعة يركز على تطوير أقصى سرعة وقدرة على توليد القوة، ويشمل تدريبات قصيرة جدًا ( )
- (ج) من أهم مصادر الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي هو ثلاثي أدينوزين الفوسفاتي ( )
- (د) إن تدريب المرتفعات تعمل على زيادة في حجم وامتداد الأكسوجين في الأنسجة أفضل ( )
- (هـ) إن تدريب الهيبوكسيك تعمل على نقص في حجم الدم 25% ( )

( الدرجة 10 )

### السؤال الثالث :

- اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )
- (1) تعتبر ..... من أهم و أول المبادئ التي يبني عليها البرامج التدريبية  
 (أ) الاختبارات والمقاييس (ب) زيادة الحمل (ج) التدرج في الحمل (د) كل ماسبق
- (2) إن التدريب ..... يتضمن تغييرات في شدة السباحة وسرعتها بانتظام خلال الجلسة التدريبية  
 (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الفتري (ج) التدريب اللاهوائي (د) كل ماسبق
- (3) يعتبر ..... من أهم العوامل التي تقوم بتقييم الحالة التدريبية والتعرف على الحمل التدريبي  
 (أ) معدل النبض (ب) الفورمة الرياضية (ج) معدل ضربات القلب (د) كل ماسبق
- (4) من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....  
 (أ) زيادة معدل التنفس (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق
- (5) التدريب بالاثقال يستخدم فيه ..... تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"  
 (أ) مقاومة خارجية (ب) التدريب الفتري (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

الزمن: ساعتان		جامعة طنطا كلية علوم الرياضة قسم مسابقات الميدان والمضمار
تاريخ الامتحان: ٢٠٢٦/١/١م		
مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (٣)		
امتحان دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٥/٢٠٢٦م الفرقة الرابعة (بنين+بنات)		

(١٠) درجات

السؤال الاول :

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية:

- ١- يبلغ طول عصا التتابع المصنوعة من المعدن أو الخشب ٢٨-٣٠سم ( ) .
- ٢- يسمح لمتسابق رمى الرمح بالدوران حول نفسه قبل خروج الرمح من يد الرامي ( ) .
- ٣- لا تحتسب محاولة صحيحة إذا كسر الرمح في أى وقت أثناء أداء الرمية ( ) .
- ٤- فى سباق ٤×٤٠٠متر تتابع يسمح لأعضاء الفريق عدا اللاعب الأول البدء فى الجرى خارج منطقة التسليم بمسافة لا تزيد عن ١٠متر ( ) .
- ٥- يجرى لاعبي فريق سباق ٤×٤٠٠متر تتابع فى كل الحارات ( ) .
- ٦- يجب بقاء اللاعبين فى حاراتهم قبل وبعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً وذلك تجنباً لإعاقة لاعبين آخرين ( ) .
- ٧- زاوية مقطع رمى الرمح ٢٩ درجة ( ) .
- ٨- يعتبر سباق ٤×٤٠٠متر تتابع من السباقات التى يمكن أن يؤديها كلا الجنسين ( ) .
- ٩- يحق للمتسابقين فى مسابقة الوثب العالى التعدي من أسفل العارضة ( ) .
- ١٠- يبلغ وزن الرمح للرجال ٦٠٠ جرام ولل سيدات ٨٠٠ جرام ( ) .

(١٠) درجات

السؤال الثانى :

اختر الاجابة الصحيحة بما يناسبها من بين القوسين :

- ١- يبلغ عرض حارة الجرى فى المضمار ( ٣٠م - ٢٢م - ١٠٠م ) اسم).
- ٢- من أهم العوامل الميكانيكية التى تؤثر على مسافة الرمي ( سرعة الرياح - زاوية الانطلاق - الجاذبية الارضية ) .
- ٣- يبلغ خط البداية والنهائية بخط جبرى عرضة ( ٥سم - ١٠سم - ٤سم ) .
- ٤- تبلغ مسافة طريق الاقتراب فى رمى الرمح ( ٣٠-٣٦,٥ متر ، ٣٦,٥-٤٠متر ، ٤٥متر ) .
- ٥- تحدث العقدة فى الوثب العالى على (المركز الاول - المركز الثانى - لا تحدث عقدة ) .

٢٠ درجة

السؤال الثالث :

اذكر المراحل الفنية فى مسابقة الوثب العالى ؟

اذكر المراحل الفنية فى رمى الرمح؟

مع خالص تمنياتى بالنجاح والتوفيق

زمن الامتحان: ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: ٤٠		كلية التربية الرياضية
المستوى الرابع		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة تطبيقات في مجال رياضة التايكوندو ٣		
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م		

درجات ١٠

السؤال الثاني :

أ- يعتبر المدرب في رياضة التايكوندو العمود الفقري للنجاح للاعبين وتحقيق النتائج المتميزة في البطولات المحلية والدولية ، فهو ليس مجرد شخص يدرّب على الركلات والتحركات بل هو المرشد الفني والنفسي والتكتيقي للاعبين .

درجات ٥

اشرح تلك العبارة موضحة دور المدرب قبل واثناء وبعد المباراة .

درجات ٥

اذكر طرق التدريب الاساسية مع شرح اهم الطرق التي تستخدم عند وضع برامج التدريب في التايكوندو .

درجات ١٠

ب - ضع علامة (صح ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطا ) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعتمد التدريب الهوائي على الطاقة الفورية دون استخدام الاكسجين ( )
- ٢- الفوز بال point Gap يتحقق عندما يكون الفرق ١٢ نقطة ( )
- ٣- الفوز بال knockout هو احد طرق الفوز المباشر في المباريات ( )
- ٤ - من الركلات الاساسية باليومزا الخامسة دولبو تشاجي ( )
- ٥- الحكم المساعد SYSTEM مسؤل عن مراقبة الوقت والنقاط ( )
- ٦ - يعتمد التدريب البليومتري على التحمل الهوائي فقط ( )
- ٧- تحتوى اليومزا السادسة على ٢٢ حركة ( )
- ٨- الهانبون كروجي من انواع الكيروجي الخاص وهو نزال يؤدي بين لاعبين بخطوة واحدة ( )
- ٩ - نظام معد مسبقا يتم الاتفاق بين اللاعبين عليه في صورة مباراه استعراضية يسمى الماتشو كروجي ( )
- ١٠ - من المهارات الدفاعية الاكثر تكرارا لليومزا الخامسة Arae MAKKI ( )

&مع تمنياتنا بدوام التوفيق والنجاح&

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتين
كلية التربية الرياضية		درجة الامتحان: ٤٠
قسم المنازلات والرياضات الفردية		المستوى الرابع
امتحان مادة تطبيقات في مجال رياضة التايكوندو ٣		
للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م		

اجب عن الاسئلة الاتية :-

٢٠ درجة

السؤال الاول :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين :

١ - يهدف التدريب الفترى الى :

أ - تحسين التحمل والسرعة      ب - زيادة المرونة      ج - تحسين التركيز الذهني      د - تعلم الحركات الفنية

٢ - الركلة الدائرية للراس تحتسب بعدد النقاط

أ - ٥ نقاط      ب - ٢ نقطة      ج - ٣ نقطة      د - ٤ نقطة

٣- اى من طرق التدريب تركز على القوة الانفجارية وسرعة الركلات ؟

أ - التدريب المستمر      ب - التدريب الفترى      ج - التدريب البليومترى      د - التدريب المتقاطع

٤- من اهم صفات المدرب الناجح

أ- الصبر والتحفيز والتواصل الجيد      ب - التوتر الزائد      ج - حب الشهرة      د- القوة البدنية فقط

٥- من الركلات الاساسية الاكثر تكرارا باليومزا الخامسة ( اوجن )

أ - AP CHAGI      ب - DOLLYO CHAGI      ج - DWI CHAGI      د - YOP CHAGI

٦- للمدرب دور هام فى تحليل المباريات ل .....

أ - تشغيل الحساس الالكترونى      ب - تسجيل النقاط      ج - تحسين مهارات اللاعبين البدنية والفنية والتكتيكية      د - الحكم على المباراة

٧- من مسؤوليات الحكم الرئيسى اثناء المباراة

أ - اعطاء العقوبات      ب - تسجيل النقاط الالكترونية فقط      ج - تدريب اللاعبين      د - تجهيز الملاعب

٨ - من مهام المدرب قبل المباراة

أ- وضع خطة تكتيكية للاعب      ب - تعديل نقاط الخصم      ج - مراقبة الحكام      د - اعطاء نقاط للاعب

٩ - التدريب اللاهوائى مناسب ل

أ- تمارين المرونة      ب - الجرى الطويل المستمر      ج - الانشطة قصيرة عالية الشدة      د - التدريب الفنى

١٠ - التدريب الدائرى Circuit Training يشمل

أ- الجرى المستمر      ب - تمارين القفز فقط      ج - التدريب على جهاز واحد      د - اداء مجموعة من التمارين على

محطات بالتتابع



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 الأول  
للمستوى الرابع ( بنين / بنات ) للعام الجامعى ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : ( عشرون درجة )

أ- تكلم بالتفصيل عن الأربعة أوضاع اللعب السولو ؟

ب- إذكر المهارات الحركية الأساسية لرياضة كرة السرعة مع شرح تحركات القدمين ؟

السؤال الثانى : ( عشرون درجة )

إشرح المواد الآتية من قانون رياضة كرة السرعة :

- ١- الكرة .
- ٢- المضرب .
- ٣- القائم المعدنى .
- ٤- قاعدة الجهاز .
- ٥- مساحه الملعب القانونى .

مع تمنياتى بدوام النجاح

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 (٣) برنامج التدريب الرياضي "مبارزة" للعام الجامعي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م)**

**السؤال الأول:**

الدرجة (٢٠)

يشكل انتقاء الناشئين في مجال رياضة المبارزة خطوة أساسية لضمان تكوين جيل قادر على المنافسة وتحقيق الإنجازات تزداد الأهمية نظرًا لطبيعة اللعبة التي تتطلب مواصفات خاصة للاعبين مما يجعل التعرف على هذه الخصائص وتوضيحها أمرًا ضروريًا لفهم كيفية بناء لاعب مبارزة ناجح منذ المراحل الأولى.

- ❖ ناقش مفهوم انتقاء الناشئين في المجال الرياضي موضعًا أهميته في رياضة المبارزة.
- ❖ اذكر الخصائص الأساسية التي يجب أن تتوفر في لاعب المبارزة الناشئ مع شرح دور هذه الخصائص في تطوير مستواه الفني والبدني.

**السؤال الثاني:**

الدرجة (١٠)

تعتبر رياضة المبارزة من الألعاب التي تتطلب إعدادًا علميًا دقيقًا يجمع بين الجانب البدني والفني حيث يعتمد نجاح اللاعب على مدى إتقانه لمراحل التعلم وتدرجه فيها بل يقوم على التطور الديناميكي الذي يواكب احتياجات اللاعب ويعزز قدراته تدريجيًا.

- ❖ ناقش مراحل التعلم في رياضة المبارزة موضعًا مفهوم التطور الديناميكي في التدريب.
- ❖ قارن بين الفروق الجوهرية بين مراحل التعلم ومراحل التطور الديناميكي مع بيان متى يتم الانتقال من مرحلة إلى أخرى في كل منهما.

**السؤال الثالث:**

الدرجة (١٠)

تجسد اللياقة البدنية الأساس لتطوير الأداء للاعب المبارزة وتختلف أهميتها ودرجة التركيز عليها باختلاف المراحل العمرية وإن فهم هذه العلاقة بين العمر والعناصر البدنية يساعد المدرب على وضع برامج تدريبية مناسبة تضمن التطور المتدرج والمتوازن للاعب.

- ❖ ناقش العلاقة بين العناصر البدنية والمراحل العمرية للاعب المبارزة موضعًا كيف يختلف التركيز على هذه العناصر من مرحلة إلى أخرى.
- ❖ بيان أثر ذلك على تطور المستوى الفني والبدني للاعب.

"انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق"



الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص [3] (رفع الأثقال) لائحة ساعات معتمدة  
الفصل الدراسي : الأول / للعام الجامعي : 2025 : 2026 / دور : يناير

20 درجة

السؤال الأول :

إن هدف التدريب على خطط اللعب هو العمل على زيادة قدرة اللاعب على التصرف أثناء المباراة بالأسلوب الذي يجعله يفوز بالمباراة.  
في ضوء هذه العبارة تكلم عن الاعداد الخططي في مجال رياضة رفع الأثقال؟

20 درجة

السؤال الثاني :

في المباره كثيرا ما نلاحظ لاعب يؤدي المهارة بمستوى جيد ، ثم يظهر في مباراه اخرى بمستوى ضعيف ويرجع ذلك الى عدم استقرار مستوى اداء اللاعب  
في ضوء هذه العبارة تكلم بالتفصيل عن الاعداد الغير مباشر للمباراه متناول مراحل الاعداد المباشر للمباراه ؟

مع اطيب تمنياتنا بالتوفيق ... ,,



زمن الامتحان ( ساعتان )

**امتحان تطبيقات تخصصية ( ٣ ) .. مصارعة ( المستوى الرابع )**

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

( ٢٠ درجة )

**السؤال الأول :**

تحدث باستفاضة عن كل من :

- مقاييس بساط المصارعة وطاقم التحكيم مع الرسم
- احتساب النقاط في المصارعة .

( ٢٠ درجة )

**السؤال الثاني :-**

ما هي أهمية تطبيقات الذكاء الاصطناعي في رياضة المصارعة مع ذكر أهميتها لتطوير رياضة المصارعة والمصارعين .

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