



امتحان مقرر : المباراة العام الجامعي 2023- 2024 م

No	Name	1	2	3	4	5	6	V	V/M	HS	HR	DEF	R
1	مصر		V4	V3	V5	V1	V2						
2	المغرب	1		2	4	V2	2						
3	الكونغو	2	V3		0	1	V4						
4	الجزائر	4	V5	V3		2	V3						
5	تونس	0	1	V2	V4		V5						
6	السنغال	1	V4	0	2	2							

شروط التأكد من صحة النتائج

نموذج (أ)

السؤال الاول :- الاختيار من متعدد ( الدرجة 20 )

م	السؤال	الاجابات
1-	من الجدول السابق ، نسبة انجاز دولة مصر ؟	أ- 80% ب- 60% ج- 100%
2-	من الجدول السابق ، عدد لمسات HS لدولة المغرب ؟	أ- 11 ب- 12 ج- 13
3-	نسبة انجاز مباراة الفوز الواحدة لمجموعة من 6 لاعبين	أ- 20% ب- 25% ج- 30%
4-	أعلى مستويات الأناجاز	أ- المحلي ب- العالمي ج- الأولمبي
5-	من الجدول السابق ، عدد لمسات HR لدولة المغرب ؟	أ- 13 ب- 17 ج- 14
6-	من الجدول السابق ، فروق اللمسات لدولة الجزائر ؟	أ- +1 ب- -3 ج- 2
7-	إذا كان عدد المباريات الملعوبة في خروج المغلوب 8 فإن الدور هو؟	أ- 16 ب- 8 ج- 4
8-	عدد اللاعبين في دور الـ 16 هو 11 ، يكون عدد الهابي؟	أ- 4 ب- 5 ج- 6
9-	من الجدول السابق ، ترتيب R دولة السنغال ؟	أ- 4 ب- 6 ج- 6
10-	من الجدول السابق ، مجموع لمسات HS هي ؟	أ- 74 ب- 65 ج- 63
11-	إذا كان عدد مباريات الهابي 7 ما هو عدد اللاعبين المؤهلين في دور الـ 16 ؟	أ- 9 ب- 10 ج- 11
12-	إذا كان عدد مباريات الهابي 5 ما هو عدد اللاعبين المؤهلين في دور الـ 16 ؟	أ- 11 ب- 12 ج- 13
13-	من الجدول السابق ، مجموع لمسات HR هي ؟	أ- 65 ب- 74 ج- 63
14-	من الجدول السابق ، فروق اللمسات لدولة تونس هي ؟	أ- +2 ب- +1 ج- 4
15-	من الجدول السابق ، ترتيب R دولة الكونغو ؟	أ- 1 ب- 4 ج- 3
16-	من الجدول السابق ، عدد المباريات الملعوبة للمجموعة؟	أ- 16 ب- 15 ج- 21
17-	من الجدول السابق ، عدد المباريات الملعوبة لمصر ؟	أ- 5 ب- 6 ج- 7
18-	5 لاعبين في دور الـ 8 ، يكون عدد المباريات الملعوبة ؟	أ- 1 ب- 2 ج- 3

م	السؤال	الاجابات
19-	نسبة الاستعداد بعد الدور الأول لعدد 28 لاعب ؟	أ- 15% ب- 30% ج- 20%
20-	في دور الـ 32 اللاعب رقم 13 يقابل اللاعب رقم ؟	أ- 12 ب- 20 ج- 32
21-	في وضع الاستعداد يكون النظر في اتجاه ؟	أ- الأعلى ب- الأسفل ج- الأمام
22-	إذا كان عدد اللاعبين المؤهلين 42 يكون الدور المناسب ؟	أ- 32 ب- 64 ج- 128
23-	عدد المباريات الملعوبة للاعب لمجموعة من 7 لاعبين ؟	أ- 5 ب- 6 ج- 21
24-	في حالة الفوز V3 تكون عدد احتمالات الهزيمة ؟	أ- 3 ب- 2 ج- 4
25-	في وضع الاستعداد تكون الزاوية بين خطي الكعبين ؟	أ- 45 ب- 90 ج- 180
26-	عدد ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الأولى في الترتيب ؟	أ- DEF ب- HS ج- V/M
27-	في الترتيب اللاعبين تكون الخطوة الثانية في الترتيب هي ؟	أ- DEF ب- HS ج- V/M
28-	مجموع نسبة الانجاز في مجموعة من 7 لاعبين هو ؟	أ- 300 ب- 300 ج- 250
29-	طول ملعب المباراة ؟	أ- 12م ب- 13م ج- 14م
30-	المسافة بين خط الاستعداد وخط المنتصف ؟	أ- 2م ب- 3م ج- 4م
31-	وزن سلاح سيف المباراة ؟	أ- 500جم ب- 550جم ج- 770جم
32-	تاريخ انشاء الاتحاد المصري للسلاح ؟	أ- 1928 ب- 1929 ج- 1992
33-	عدد المباريات الملعوبة في دور الـ 32 هو ؟	أ- 4 ب- 8 ج- 16
34-	اللمسات السلبية في دور المجموعات تعني ؟	أ- HS ب- HR ج- DEF
35-	فروق اللمسات في دور المجموعات تعني ؟	أ- HS ب- HR ج- DEF
36-	إذا تساوى اللاعبان في الخطوة الثانية للترتيب يتم الرجوع الى ؟	أ- HS ب- HR ج- DEF
37-	في وضع الاستعداد تكون الزاوية المتقاطعة بين خطي الكعبين ؟	أ- 90 ب- 95 ج- 97
38-	في وضع الاستعداد تكون المسافة بين القدمين باتساع ؟	أ- الرجلين ب- الحوض ج- حرة
39-	نسبة انجاز المباراة الواحدة في مجموعة من 6 لاعبين ؟	أ- 16.76 ب- 20 ج- 25
40-	ما هي عدد المباريات الملعوبة في دور الـ 16 إذا كان عدد اللاعبين المؤهلين 9	أ- 1 ب- 2 ج- 3

السؤال الثاني :- ضع علامة (صح) أو (خطأ) لكل عبارة من العبارات التالية: ( الدرجة 20 )

م	العبارات	√	×
1-	المسافة بين خطي الاستعداد 3م ؟		
2-	عدد المباريات الملعوبة في دور الـ 128 هو 65 مباراة		
3-	قانون $n = (n - 1) / 2$ خاص بايجاد اجمالي المباريات الملعوبة للمجموعة		
4-	في وضع الاستعداد مشط القدم الخلفية متجة للأمام ؟		
5-	المسافة الفاصلة بين خط الاستعداد وخط النهاية 5م		
6-	عدد اللاعبين المسجلين في دور الـ 16 هو 15 فإن عدد المباريات الملعوبة هو 6		
7-	دورة الالعاب الأولمبية هي أعلى مستوى في هرم الأناجاز الرياضي		

م	العبارة	√	×
-8	إذا كان عدد مباريات الهأى 5 فى دور 32 فان عدد اللاعبين المؤهلين 26 لاعب		
-9	من شروط التأكد من صحة النتائج حاصل طرح مجموع HR - HS = صفر		
-10	طول ملعب السلاح هو 17 م ؟		
-11	فى وضع الاستعداد المسافة بين المرفق والجذع تكون قبضة يد		
-12	فى شروط التأكد من صحة النتائج مجموع فروق اللمسات يساوى 1- ؟		
-13	عدد المباريات الملعوبة للاعب فى مجموعة من 7 لاعبين هو 21 مباراة ؟		
-14	المسافة بين خط الاستعداد وخط المنتصف 2م ؟		
-15	عدد المباريات الملعوبة للمجموعة من 7 لاعبين هو 6 مباريات ؟		
-16	عام 1930 تاريخ تحطم الطائرة بالقومى المصرى للسلاح		
-17	مستوى الانجاز الفردى يساوى الهدف المتوقع العام + القياس القبلى ؟		
-18	حاصل قسمة 100 * V/M لايجاد نسبة الانجاز للاعب		
-19	من شروط الاعلان عن البطولة تحديد المرحلة السنبة ؟		
-20	فى دور الـ 8 اللاعب رقم 5 يقابل اللاعب رقم 4 ؟		

تمنياتى بالتوفيق

### امتحان مادة

#### جمباز فني (١) المستوى الأول (بنين) بنظام السمات المعتمد

#### جمباز (١) الفرقة الأولى (بنين) تنمه ٢٠١٤

### نموذج (أ)

#### السؤال الأول : ضع علامة (صح) - (خطأ) لكل عبارة من العبارات التالية :- (٢٥ درجة)

- ١- يعتبر الجمباز احد الأنشطة الرياضية الجماعية والتي يعتمد فيها انجاز المهارات المتعددة على أجهزته المختلفة على روح التعاون بين الفريق
- ٢- عدد اجهزة الجمباز الفني للرجال (٥) اجهزة و عند الاناث (٣) اجهزة
- ٣- يرجع الفضل للمصريين القداماء في ابتكار جهاز جهاز حضان القفز بصورته الأولية
- ٤- يرجع الفضل للرومان في انشاء جهازي المتوازيين و العقلة مستخدمين جنوع و سيقان الاشجار
- ٥- تأسس اول اتحاد دولي للجمباز في عام ١٩٨١ متضمنا ثلاث دول هي بلجيكا , فرنسا , هولندا وكان يطلق عليه الاتحاد الاوروبي للجمباز
- ٦- تأسس اول اتحاد مصري للجمباز في عام ١٩٠١
- ٧- مفهوم الجمباز قديما كان يعنى الفن العاري و اول من ابتكره هم اليونانيون القداماء و اطلقوا كلمة GYMNO على الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا و جسمه عار و من هذه الكلمة اشتقوا كلمة GYMNASTICS
- ٨- تبدأ برامج جمباز الالعب فى سن ما بين ٩-١٢ سنة
- ٩- تهدف برامج جمباز الالعب الى اكساب الممارسين العادات الحركية الاساسية من خلال ممارسة الالعب بصورة غير مقتنه
- ١٠- يعتبر جهازي حضان القفز والمتوازيين من الاجهزة الشائعة الاستخدام في برامج جمباز الالعب .
- ١١- يهدف جمباز الموانع اكساب الممارسين قدرات بدنية جديدة وسمات نفسية كالثبات والثقة بالنفس .
- ١٢- تقتصر برامج جمباز الموانع على الذكور فقط .
- ١٣- من مميزات جمباز الموانع أن تدريباته متدرجة في الصعوبة ولا تقتصر على مرحلة سنية معينة .
- ١٤- تعتبر برامج جمباز الموانع الاساس التمهيدي لجمباز البطولات .
- ١٥- الجهازان المتشابهان فى الجمباز الفني (رجال - اناث) هما جهاز حضان القفز وجهاز الحركات الارضية .
- ١٦- يتنافس لاعبي و لاعبات الجمباز الفني من خلال ثلاث بطولات هي (بطولة الفرق - بطولة الفردي العام - بطولة فردي الاجهزة)
- ١٧- يعتبر الجمباز الايقاعي احد انواع الجمباز القاصرة على الاناث فقط
- ١٨- اهم المتطلبات البدنية للأداء فى الجمباز الايقاعي هما القوى العضلية و التحمل الدوري التنافسي
- ١٩- يؤدي الجمباز الايقاعي بمصاحبه الموسيقى و باستخدام ادوات مثل (الشريط - الكره - الطوق - الحبل)
- ٢٠- يعتبر جمباز الاجهزة المدخل الاساسي و التمهيدي للجمباز الفني رجال و اناث
- ٢١- من مميزات الجمباز العام عدم التقيد بمرحلة سنيه معينه ولا يتطلب من المشاركين قدرات بدنيه و فنيه عالية
- ٢٢- من عيوب الجمباز العام انه قاصر على الرجال فقط
- ٢٣- يتطلب الاداء فى جمباز الكروبات على العديد من اجهزه الجمباز الفني
- ٢٤- يتطلب الاداء فى الجمباز بالعمل الهوائي على انجاز جملة حركيه بمصاحبه الموسيقى لمدته دقيقه و خمسة و خمسون ثانيه على ملعب مساحته ٧ متر X ٧ متر
- ٢٥- يتضمن الاداء فى جمباز الكروبات على العديد من مهارات الشقلبات و الدورانات و اللفات سواء كان الجسم متكوراً او منحنياً او مستقيماً على جهاز العقلة

- ١- مساحة منح جهاز الحركات الأرضية في الجمباز .....
- (أ) ١٠\*١٠ م (ب) ١٢\*١٢ م (ج) ١٥\*١٥ م
- ٢- يسمح الاتحاد الدولي للجمباز بإقامه بطولات الجمباز الفني رجال - اثاث في اماكن تدريب .....
- (أ) مفتوحه (ب) مغطاه (ج)مفتوحه و مغطاه
- ٣- تكون مرحله الطيران الاول على جهاز حصان القفز .....
- (أ) بعد الاقتراب (ب) قبل الهبوط (ج) قبل الدفع
- ٤- يقوم الجهاز العصبي بإصدار اشارات عصبية لعدد قليل من العضلات في مرحله .....
- (أ)التوافق الاولي للمهارة الحركية (ب) التوافق الجيد للمهارة الحركية (ج) الاتقان و التثبيت للمهارة الحركية
- ٥- يصاحب اداء الفرد في مرحله التوافق الجيد للمهارة الحركية .....
- (أ) عدم الشعور بالتعب (ب) كثرة الشعور بالتعب (ج) قلته الشعور بالتعب
- ٦- في مرحله التوافق الاولي للمهارة الحركية في الجمباز يتصف الاداء .....
- (أ) بكثرة الشعور بالتعب (ب)كثرة الاخطاء (ج) بكثرة الشعور بالتعب و كثرة الاخطاء
- ٧- يكون دوران الجسم في مهاره الدرجه الأمامية المكورة حول المحور .....
- (أ) الطولي (ب) العرضي (ج) السهمي او العميق
- ٨- في مهاره الدرجه الأمامية من الوقوف يكون اول جزء يلمس الارض .....
- (أ) الكتفان (ب) الظهر (ج) الكتفان
- ٩- في مهاره الدرجه الأمامية من الوقوف يكون وضع الكتفان على الارض .....
- (أ) في مستوى أفقي امام الجسم (ب) بجانب الجسم (ج) في مستوى عمودي امام الجسم
- ١٠- يكون دوران الجسم في مهاره الشقلبية الجائبية على اليدين حول .....
- (أ) المحور العرضي (ب) المحور الطولي (ج) المحور السهمي العميق
- ١١- يكون وضع الكفيين على الارض في مهاره الوقوف على اليدين .....
- (أ) امام القدمين (ب) امام قدم الارتقاء (ج) بجانب القدمين
- ١٢- اول جزء يلمس الارض في مهاره الدرجه الخلفية المكورة من الجلوس على اربع .....
- (أ) الكفيين و هما باتساع الصدر (ب) المقعدة (ج) الكفيين و هما متقاربين
- ١٣- يكون الارتقاء على سلم القفز .....
- (أ) بقدم الارتقاء (ب)بالقدميين معا (ج) بالقدميين واحده بعد الاخرى
- ١٤- تكون مرجحه الجسم في مهاره المرجحة اماما و خلفا من الارتكاز على جهاز المتوازي من مفصلي .....
- (أ) الفخذين (ب) الكتفين (ج) الركبتين
- ١٥ - عند التلويح جانباً للهبوط من على جهاز المتوازي يكون اتجاه النظر .....
- (أ) علنيا (ب) اسفل (ج) اماما


## امتحان مقرر جمباز ( 1 ) بنات ( نموذج ج )

اولا :- أسئلة الاختيار من متعدد

- ( 1 ) مهارة الدرجة الامامية تنتمي الي مجموعة حركات .....  
 أ - المرجحات  
 ب - الشقلبات  
 ج - الدرجات
- ( 2 ) في مهارة الدرجة الامامية يتم السند من .....  
 أ - الذراعين  
 ب - الساقين  
 ج - القدمين
- ( 3 ) في المرحلة الرئيسية لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة يجب ثني الراس علي الصدر ورفع المقعدة ووضع المشطين.....  
 أ - امام الراس  
 ب - خلف الراس  
 ج - جانب الراس
- ( 4 ) تمرين ( جلوس القرفصاء ) الدرجة خلفا علي الظهر والثبات في وضع القرفصاء المقلوب لقياس.....  
 أ - قوة عضلات الظهر  
 ب - مرونة العمود الفقري  
 ج - التوازن والثبات
- ( 5 ) مهارة الوقوف علي اليدين تدرج تحت مجموعة حركات .....  
 أ - الثبات والقوة  
 ب - المرجحات  
 ج - الدرجات
- ( 6 ) يتم السند لمهارة الوقوف علي اليدين من الامام من ..... لتفادي قوة الدفع  
 أ - الذراعين  
 ب - الساقين  
 ج - الظهر
- ( 7 ) القبض من اعلي علي جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع يتجة فيه ظهر اليدين الي .....  
 أ - اسفل  
 ب - اعلي  
 ج - الخارج
- ( 8 ) ميزان الركبة احدي المهارات التي تؤدي علي جهاز عارضة التوازن بحيث تكون احدي الرجلين متعامدة علي العارضة والاخري ..... خلفا.  
 أ - مقوسة  
 ب - مفردة  
 ج - منثنية
- ( 9 ) طريقة السند لمهارة ميزان الركبة علي عارضة التوازن تمسك الطالبة من مفصل .....  
 أ - الركبة  
 ب - المشط  
 ج - الفخذ
- ( 10 ) اسم مهارة النهاية علي جهاز عارضة التوازن .....  
 أ - الوثب عاليا مع ثني الركبتين علي الصدر  
 ب - الوثب عاليا مع فتح الرجلين جانبا  
 ج - الوثب عاليا مع رفع الرجلين اماما.
- ( 11 ) بدأت ممارسة الانشطة الجمبازية في الصين وكانت تتصل بالاعراض .....  
 أ - النفسية  
 ب - الطبية  
 ج - العقلية
- ( 12 ) بدأت ممارسة نشاط الجمباز في عصر الرمان ويشهد علي ذلك بعض الاجهزة التي كانت عندهم تشبة جهاز .....  
 أ - الحصان  
 ب - المتوازي  
 ج - العقلة
- ( 13 ) كان العالم ( يان ) اول من اطلق علي الجمباز اسم .....  
 أ - ابروبكس  
 ب - جيمبناستك  
 ج - جمباز فني
- ( 14 ) الجمباز هو رياضة ..... علمية وعملية تساعد علي بناء الجسم وتحافظ علي الصحة .  
 أ - جماعية  
 ب - زوجية  
 ج - فردية
- ( 15 ) أداء حركات الجمباز الجميلة وتناسقها يعمل علي تنمية .....  
 أ - عضلات الجسم  
 ب - القدرات النفسية  
 ج - الاحساس بالجمال
- ( 16 ) من انواع الجمباز .....  
 أ - الجمباز الفني  
 ب - جمباز الحركات الارضية  
 ج - جمباز العارضتان مختلفتان الارتفاع
- ( 17 ) من مكونات جهاز عارضة التوازن .....  
 أ - عارضة + مراتب  
 ب - عارضة + ويرات  
 ج - عارضتان + ويرات للتثبيت
- ( 18 ) عرض سطح جهاز عارضة التوازن يقدر بحوالي .....  
 أ - 10 سم  
 ب - 5 سم  
 ج - 5 متر
- ( 19 ) زمن الاحماء لجملة الحركات الارضية يقدر بحوالي .....  
 أ - 10 ثانية  
 ب - 20 ثانية  
 ج - 30 ثانية
- ( 20 ) هناك علاقة ..... بين علم النفس وعلم الجمباز .  
 أ - عكسية  
 ب - تبادلية  
 ج - طردية

ثانياً :- أسئلة الصواب والخطا

- ( ) ( 1 ) في المرحلة التمهيدية لمهارة الدرجة الامامية تضع الطالبة اليدين علي الركبتين
- ( ) ( 2 ) في المرحلة الرئيسية من مهارة الدرجة الخلفية يتم ثني الراس علي الصدر ورقع المقعدة ووضع المشطين خلف الراس
- ( ) ( 3 ) ان تتعرف الطالبة علي النواحي الفنية لمهارة الدرجة الخلفية يعتبر ذلك هدف مهاري
- ( ) ( 4 ) تمرين ( الانبطاح مع ثني الركبتين ) ثني وفرد الذراعين . تمرين يعمل علي تنمية عنصر مرونة الذراعين
- ( ) ( 5 ) من اخطاء الوقوف علي اليدين عدم تكور الجسم
- ( ) ( 6 ) تنتمي مهارة الوقوف علي الكتفين الي مجموعة حركات القوة تدرج منها اوضاع الخفض
- ( ) ( 7 ) من الاوضاع الاساسية علي جهاز عارضة التوازن الوقوف
- ( ) ( 8 ) مهارة البدء علي عارضة التوازن يسمى بطولوع الركوب من الداخل مع ربع لفة
- ( ) ( 9 ) ميزان الركبة علي العارضة يتطلب ان تكون احدي الرجلين عمودية علي العارضة والاخري مفرودة خلفا
- ( ) ( 10 ) يتم السند لمهارة النهاية علي عارضة التوازن بالوقوف امام العارضة والسند من الكفين
- ( ) ( 11 ) في بداية العصور الوسطي نشط ممارسة رياضة الجمباز وكانت تمارس بهدف الترفية عن النفس.
- ( ) ( 12 ) اعتبر عالم الجمباز (باسيدو) ان ممارسة الجمباز جزء لا يتجزأ من منهج دراسة
- ( ) ( 13 ) يسهم الجمباز في تنمية القدرات النفسية من خلال القدرة علي التفكير .
- ( ) ( 14 ) من متطلبات الاداء علي جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع اداء مهارة واحدة فقط .
- ( ) ( 15 ) ارتفاع البار العلوي لجهاز المتوازي انسات يتراوح ما بين ( 2.45 – 2.75 )
- ( ) ( 16 ) المسافة بين العمودين الحاملين للبار في جهاز المتوازي انسات 3 متر
- ( ) ( 17 ) عرض سطح عارضة التوازن يقدر بحوالي 10 سم
- ( ) ( 18 ) المسافة الاساسية لمنطقة الحركات الارضية تقدر بحوالي ( 12 \* 13 متر )
- ( ) ( 19 ) زمن الاحماء لجملة الاحركات الارضية تقدر بحوالي 30 ث
- ( ) ( 20 ) توجد علاقة عكسية بين علم الحركة وعلم الجمباز

المستوى : الأول (بنين - بنات)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى: ٧٠		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان: ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

نموذج (أ)

امتحان مادة مدخل علم النفس الرياضي (الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي ٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م

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

( ٣٠ درجة )

السؤال الأول : اختر الاجابة الصحيحة

م	السؤال
١	من حالات قلق المنافسة : أ- حمى البداية ب- عدم المبالاة بالبداية ج- كل ما سبق
٢	حالة قلق بداية المنافسة : أ- تستغرق أيام قبل المنافسة ب- تستغرق الشهور القريبة من المنافسة ج- تستغرق دقائق أو ساعات قبل بداية المنافسة
٣	من مصادر قلق المنافسة : أ- الخوف من الفشل ب- الشعور بالذنب نتيجة ارتكاب أخطاء قانونية ج- كل ما سبق
٤	من أهداف الإعداد النفسي للرياضيين : أ- تطوير السمات الشخصية ب- تطوير القدرات الجسمية ج- تحسين الحالة الغذائية للاعب
٥	من أنواع الإعداد النفسي للاعب : أ- إعداد نفسي قصير المدى ب- إعداد نفسي متقطع ج- إعداد نفسي إيجابي
٦	من اهم طرق الإعداد النفسي للاعبين : أ- الإبعاد ب- التنظيم ج- الإجماع
٧	يجب على المدرب أثناء المباراة أن : أ- يستخدم أسلوب النقد البناء ب- التدريب النفسي القائم على الكلمات ج- كل ما سبق
٨	من أهم مبادئ التدريب العقلي : أ- عدم التحكم في التصور العقلي ب- أنه لا يتم في الملعب ج- إتباع إستراتيجيات للتفاعل مع المدرب
٩	الإسترخاء هو : أ- إنسحاب اللاعب من الأداء الرياضي ب- إنسحاب اللاعب مؤقتاً من النشاط العضلي والعقلي ج- التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات حتى النوم
١٠	متى تستخدم تدريبات الإسترخاء (من أهم توقيتات استخدام الإسترخاء) : أ- قبل الإجماع ب- قبل السفر للمباريات ج- قبل تناول اللاعب للغذاء
١١	من أهم مراحل الإسترخاء العقلي : أ- التصور العقلي ب- الوصول للحجرة العقلية ج- الوصول إلى مرحلة النوم
١٢	من أهداف عملية الإنتقاء للاعبين : أ- مواجهة ظاهرة التسرب من الرياضة ب- علاج اللاعبين ج- عقاب بعض اللاعبين
١٣	ما قبل الشعور هو : أ- الفعل الراعي ب- منطقة الوعي والإدراك والذكريات التي تسعى للظهور من خلال الشعور ج- مخزن المكبوتات الغريزية
١٤	من أهم نظريات فرويد : أ- نظرية التحليل النفسي ب- نظرية الأنماط ج- النظرية التفاعلية
١٥	من تقنيات الذكاء الإصطناعي في الرياضة : أ- الكرات المتحركة ب- أجهزة تبريد المدرجات ج- الوثبات الطائرة

(٤٠ درجة)

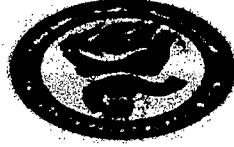
السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية

م	العبارة	✓	x
١	تساعد دراسة علم النفس الرياضي في إنتقاء اللاعبين .		
٢	علم النفس الرياضي هو أحد فروع العلوم الإجتماعية الهامة .		
٣	يهتم علم النفس الرياضي بإعداد اللاعبين بدنياً .		
٤	العدوان في الرياضة من أهم موضوعات الدراسة في علم النفس الرياضي .		
٥	الأخصائى النفسى الرياضي هو المسئول عن العلاج الطبى للاعبين .		
٦	من مهام الأخصائى النفسى الرياضي توطيد العلاقات الإنسانية مع اللاعبين .		
٧	الحاجة لتقدير الذات من أهم الدوافع الأولية .		
٨	الدوافع الأولية هي دوافع فطرية .		
٩	تعتبر الحاجة إلى النجاح من أهم الدوافع الأولية للاعبين .		
١٠	الدافع هو حالة من التوتر الخارجى تعمل على إستثارة السلوك وتوجيهه .		
١١	لم يتم حتى الآن تحديد أساليب معينة لإستثارة دافعية الرياضي .		
١٢	عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم يستثير دافعية الرياضي .		
١٣	الضغط النفسى ينشأ عند تساوى قدرات الرياضي ومتطلبات الحياة .		
١٤	ينشأ الضغط النفسى نتيجة التفاعل بين اللاعب وبعض العوامل الخارجية أو الداخلية .		
١٥	الشخصية من أهم مصادر الضغوط النفسية .		
١٦	تغيير فلسفة الحياة من أهم أساليب مواجهة الضغوط .		
١٧	طرد الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية من أهم وظائف الدافعية .		
١٨	الدافع هو إنفعال مركب للتوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر .		
١٩	سمة القلق دائماً ترتبط بالموقف الذى يتعرض له اللاعب وهي غير مستمرة وتنتهى بإنهاء الموقف .		
٢٠	حالة القلق هي إستعداد اللاعب لإدراك مواقف معينة دائماً كتهديد له .		

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،،



رقم كود المقرر:  
زمن الامتحان: ساعتان  
النهاية العظمى: 70 درجة  
المستوى الأول 2024/6/8



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

امتحان مقرر: مدخل التدريب الرياضي  
امتحان دور مايو (بنين + بنات) ساعات معتمدة للعام الجامعي 2024/ 2023  
نموذج (3)

الدرجة ( 40 )

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة :

- 1- مكونات الحمل الخارجي عددها: أ - 5 ب - 4 ج - 3 د - 6
- 2- تنقسم طريقة التدريب الفترى إلى نوعين هما:  
أ - عالية ومتوسط الشدة ب - مرتفع ومنخفض الشدة ج - كبير ومتوسط الشدة د - صغير ومتوسط الشدة.
- 3- من مبادئ التدريب الذى يهتم بطبيعة الحركة وبشدتها في السباق هو مبدأ :  
أ - التنوع ب - انعكاس التدريب ج - التدرج د - الخصوصية
- 4- من طرق التدريب الرياضى:  
أ - طويل المدى ب - قصير المدى ج - المستمر د - المتموج
- 5- أنواع حمل التدريب:  
أ - مرتفع ومنخفض ب - كبير وبسيط ج - داخلى وخارجى د - متوسط وأقل من متوسط
- 6- من العوامل المؤثرة في القوة العضلية:  
أ - السرعة ب - التحمل العضلي ج - برودة العضلة د - حجم العضلة.
- 7- من مراحل الملاحظة الذي يقوم بها المدرب للاعب:  
أ - قبل التدريب ب - بعد التدريب ج - وسط التدريب د - بين المجموعات.
- 8- الرشاقة هي :  
أ - إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد. ب - السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية.  
ج - تغير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه. د - توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين. 8 -  
9- من أهداف التدريب الرياضى:  
أ - تربوية ب - نفسية ج - اجتماعية د- ديمقراطي
- 10 -الحمل الأقصى يتراوح ما بين :  
أ - 50 - 75 % ب - 90 - 100 % ج - 75 - 90 % د - أقل من 50%
- 11 - من أنواع القوة العضلية :  
أ - القوة العضلية التصوى ب القوة المميزة بالسرعة. ج - تحمل القوة " الجلد العضلي د - كل ما سبق
- 12- من خصائص المدرب الناجح:  
أ - الاحترام المتبادل ب - الغرور ج- التفكير اللاعقلاني واللامنطقي د - الديكتاتورية.
- 13- من أحد مبادئ التدريب المبدأ الذى يسبب حدوث تغيرات فسيولوجية في أي من أجهزة الجسم هو:  
أ - الانتظام ب - التدرج ج - التحميل الزائد د- انعكاس التدريب





جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

نموذج (2) المستوى الأول: ساعات معتمدة (بنين + بنات)  
الدرجة : 40 درجة  
الزمن : ساعتان

إمتحان مادة مسابقات الميدان والمضمار (2)  
للعام الجامعى 2024/2023م

السؤال الأول: ظلل الدائرة الأولى إذا كانت العبارة صحيحة والدائرة الثانية إذا كانت العبارة خاطئة

( )	1	الطول الكلى للرمح للسيدات من 260 – 270 سم.
( )	2	تتكون مسابقة الوثب الثلاثى من ثلاثة ارتفاعات ( حجلة – خطوة – وثبة ) متتالية .
( )	3	وزن الرمح للرجال 800 جرام .
( )	4	يمر سباق 200 م عدو فى منحنى واحد من الملعب مع الخط المستقيم.
( )	5	يتكون الرمح من خمسة أجزاء .
( )	6	عرض حارة الجرى فى سباق 200 م عدو 122 سم .
( )	7	خطوات الرمى هى التى ينتقل فيها اللاعب من الجرى المواجه إلى الجرى الجانبى قبل قوس الرمى.
( )	8	دخلت مسابقة الوثب الثلاثى فى التمثيل الأوليمبى عام 1896 م.
( )	9	يتعرض اللاعب فى سباق 200 م عدو لقوة جاذبية مركزية نتيجة للجرى حول المنحنى.
( )	10	عند الجرى حول المنحنى فى سباق 200 م عدو يسمح للاعب بالدخول فى حارة زميله.
( )	11	ترجع بداية ممارسة الوثب الثلاثى إلى القرن التاسع عشر.
( )	12	طول طريق الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح لايزيد عن 36.5 م ولا يقل عن 30 م.
( )	13	المراحل الفنية لرمى الرمح تتكون من (8) مراحل.
( )	14	الألمان أول من مارسوا ما يعرف بالوثب الثلاثى.
( )	15	عرض طريق الاقتراب فى مسابقة رمى الرمح (3 م).
( )	16	يتميز لاعبو الوثب الثلاثى بطول القامة عامة والرجلين خاصة.
( )	17	فى سباق 200 م عدو يستخدم البدء المنخفض .
( )	18	تختلف طول لوحة الارتقاء فى الوثب الثلاثى عن عرض طريق الاقتراب.
( )	19	تلعب القدرة العضلية دورا حاسما فى مسابقة الوثب الثلاثى.
( )	20	يجب أن يكون الحد الأدنى لطريق الاقتراب فى مسابقة الوثب الثلاثى 45 م.

باقى الأسئلة فى الصفحة التالية

السؤال الثاني اختار الإجابة الصحيحة ( ظلل الإجابة الصحيحة بشكل كامل)

1	نقاس كل وثبة صحيحة من أقرب أثر أحدثه المتسابق بأى جزء من جسمه فى منطقة الهبوط إلى .....	أ- خط الارتقاء	ب- خط بداية الحفرة	ج- خط نهاية الحفرة	د- خط الاقتراب
2	الفرق بين 100 م عدو و 200 م عدو.	أ- عرض الحارة للمنحنى	ب- وجود منحنى مع الخط المستقيم	ج- نوع السرعة	د- كل ما سبق
3	العوامل المؤثرة فى مسابقة الوثب الثلاثى .....	أ- السرعة الأفقية	ب- السرعة العمودية	ج- خط مسار مركز ثقل الجسم	د- كل ما سبق
4	أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى مسافة رمى الرمح .....	أ- السرعة	ب- القوة المميزة بالسرعة	ج- التوافق	د- المرونة
5	يعتبر سباق 200 م عدو من المسافات .....	أ- الطويلة	ب- المتوسطة	ج- القصيرة	د- المنخفضة
6	ينقسم تكنيك الأداء فى مسابقة رمى الرمح إلى .....	أ- 4 مراحل	ب- 5 مراحل	ج- 6 مراحل	د- 7 مراحل
7	طول سن الرمح .....	أ- 20 سم	ب- 15 سم	ج- 35 سم	د- 25 سم
8	مرحلة الاقتراب فى مسابقة الوثب الثلاثى .....	أ- من 38 - 41 متر	ب- من 40 - 45 متر	ج- من 36 - 40 متر	د- من 38 - 40 م
9	عند الجرى حول المنحنى يميل الجذع ناحية .....	أ- اليمين	ب- الأمام	ج- اليسار	د- الخلف
10	الأخطاء الشائعة فى مسابقة رمى الرمح .....	أ- عدم الوصول إلى السرعة المناسبة عند مرحلة الإرسال	ج- دفع الرمح أماما فى الخطوة الأولى من خطوات الرمح	ب- تأرجح الرمح كثيرا أثناء الاقتراب	د- كل ما سبق
11	الصفات الواجب توافرها للاعب الرمح .....	أ- القدرة العضلية و المرونة	ب- طول القامة	ج- طول ذراع الرمي	د- كل ما سبق
12	إذا كان عدد اللاعبين فى الوثب الثلاثى أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب .....	أ- محاولة واحدة	ب- ثلاث محاولات	ج- أربعة محاولات	د- ستة محاولات
13	من أخطاء الإرسال فى مسابقة رمى الرمح .....	أ- الرمي و الجانب مواجه	ب- الرمي بالمواجهة	ج- انثناء ذراع الرمي	د- كل ما سبق
14	تعتبر مسابقة رمى الرمح من مسابقات .....	أ- المضمار	ب- الميدان	ج- السرعة	د- الجرى
15	الزمن المسموح به لأداء المحاولة فى مسابقة الوثب الثلاثى .....	أ- 60 ثانية	ب- 30 ثانية	ج- 90 ثانية	د- 120 ثانية
16	إذا لم يلمس المتسابق الأرض خلف لوحة الارتقاء بأى جزء من جسمه تحتسب المحاولة .....	أ- خطأ فنى	ب- فاشلة	ج- مقبولة	د- صحيحة
17	- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولتهم فى سباق 200 م عدو .....	أ- وفقا لسن اللاعبين	ب- بالقرعة	ج- بأسيقية التسجيل	د- بالترتيب الهجائى
18	- يتم حمل الرمح فوق الكتف والسن .....	أ- لأعلى	ب- لأسفل	ج- للجانب الأيمن	د- موازى للكتف
19	من أهم عناصر اللياقة البدنية فى مسابقة الوثب الثلاثى .....	أ- التحمل الدورى التنفسى	ب- تحمل القوة	ج- القوة المميزة بالسرعة	د- المرونة
20	عرض الحارة فى سباق 200 م عدو .....	أ- 125 م	ب- 122 م	ج- 126 م	د- 124 م

انتهت الأسئلة مع التمنيات بالنجاح والتوفيق.....

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



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مقرر : مناهج التربية الرياضية العام الجامعي 2023-2024 م

\*\*\*\*\*

نموذج (ج)

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الاول :- (٤٠ درجة) الاختبار من متعدد

- ١- البدائل والمتغيرات تعتبر ٠٠٠٠ لافراد (أ) : متغيره (ب) : منتطوره (ج) : حائط دفاعي
- ٢- المنهج المحوري قائم علي : (أ) : المعلم (ب) : المتعلم (ج) : الكتاب المدرسي
- ٣- دور الطالب في منهج المواد الدراسية المنفصلة: (أ) : البيئة الدراسية (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع
- ٤- من شروط الخبرة المربيه: (أ) : مباشره (ب) : الاستمرارية في البناء الهرمي (ج) : اراء المتخصصين
- ٥- دور المعلم في منهج المواد الدراسية المترابطه : (أ) ايجابي (ب) : محوري (ج) : النشاط
- ٦- التركيب من المستويات ٠٠٠٠٠ للمعرفة : (أ) : المتوسطه (ب) : العليا (ج) : الدنيا
- ٧- دور المعلم في منهج النشاط : (أ) : ميسر (ب) : محوري (ج) : التطبيق
- ٨- لا ٠٠٠٠٠ للمنهج دون تقويم : (أ) : تقويم (ب) : تطوير (ج) : تطبيق
- ٩- لا ٠٠٠٠ للمنهج دون تجريب : (أ) : تحسين (ب) : تعميم (ج) : تشغيل
- ١٠- ٠٠٠٠٠ جزء من خبره : (أ) : الاتجاهات(ب) : التعميم. (ج) : التلميذ
- ١١- من مشكلات اختيار محتوى المنهج : (أ) : الاستمرارية (ب) : الصدق (ج) : الانفجار المعرفي
- ١٢- صدق المحتوى يعني ان تكون المعلومات (أ) :متوازنه (ب) : تقيس سلوك المعلم (ج) : سليمه
- ١٣- دور المتعلم في منهج الوحدات : (أ) : ايجابي (ب) : سلبي (ج) : الاسترجاع
- ١٤- من شروط الأهداف السلوكية : (أ) : الوضوح (ب) : تقيس سلوك المعلم (ج) : مجردة
- ١٥- يهمل منهج التربية البنكية توجيه : (أ) : المعرفة (ب) : الخبره (ج) : السلوك
- ١٦- الخبره تنمو و ٠٠٠٠٠٠ : (أ) : تختفي (ب) : مباشره (ج) : تتغير
- ١٧- يكون الانتقال من المحسوس الي المجرد في منهج (أ) : المحوري (ب) : النشاط (ج) : التربية البنكية
- ١٨- من اهميه التقويم للمتعلم (أ) : الوضوح (ب) : التشخيص (ج) : الموضوعيه
- ١٩- من أنواع الأهداف السلوكية : (أ) : مجردة (ب) : مقيسة (ج) : مهارية
- ٢٠- من عناصر الخبره : (أ) : تحديد الاهداف (ب) : التقويم. (ج) : ان يحصل المتعلم علي نتيجة

## نموذج (ج)

السؤال الثاني :- (٣٠ درجة) ضع علامة (صح) أو (خطا) لكل عبارة من العبارات التالية:

- ١- دور المتعلم في المنهج المحوري سلبي
- ٢- منهج المجالات الواسعة يعتمد علي العمليات العقلية العليا
- ٣- الخبرة التي يكتسبها الطالب اعم واشمل من المعلومة
- ٤- من امثلة التنظيم السيكولوجي الانتقال من البسيط الي المركب
- ٥- اول عملية في بناء المنهج تحديد المحتوي
- ٦- منهج تربية المقهورين يعتمد علي التنظيم السيكولوجي
- ٧- لفعل المستخدم عند صياغة الهدف السلوكي فعل ماضي
- ٨- من مستويات الأهداف الوجدانية التقبل
- ٩- يعتبر منهج المجالات الواسعة من المناهج المتمركزة حول المادة الدراسية
- ١٠- من النقد الموجه لمنهج المواد المتصلة اهمال معظم جوانب النمو
- ١١- من شروط الخبرة المربية البناء الهرمي
- ١٢- المنهج التقليدي مجموعه من المعلومات التي تقدمها المدرسة للتلميذ بهدف النمو الشامل والمتكامل
- ١٣- من العمليات العقلية العليا الحفظ
- ١٤- منهج الوحدات الدراسية يعتمد علي التنظيم المنطقي
- ١٥- من المناهج المتمركزة حول المتعلم منهج المواد الدراسية المنفصلة
- ١٦- عند وضع محتوى المنهج يجب ان يكون مرتبط بالواقع الثقافي
- ١٧- دور الامتحان في المناهج المتمركزة حول المتعلم هو الاسترجاع
- ١٨- المنهج الحديث يعتمد علي التنظيم المنطقي
- ١٩- تعتبر الفلسفة التربوية من مصادر اشتقاق الأهداف
- ٢٠- الأهداف السلوكية غير مقيسة
- ٢١- خصوصيات الثقافة هي التي يشترك فيها جميع الافراد داخل الوطن الواحد
- ٢٢- من امثلة المناهج المتمركزة حول المادة الدراسية المنهج المحوري
- ٢٣- الثقافة هي معرفه كل شئ عن شئ
- ٢٤- من العناصر المادية للثقافة اللغة والعادات والتقاليد
- ٢٥- الثقافة غير قابلة للانتشار
- ٢٦- من عناصر الخبرة ان المتعلم يربط بين العمل الذي قام به والنتيجة التي حصل عليها
- ٢٧- التقويم المرحلي يكون اول خطوه في عملية التقويم
- ٢٨- الثقافة انسانية ومكتسبة
- ٢٩- لا تعتبر المادة الدراسية مصدر من مصادر اشتقاق الأهداف
- ٣٠- يحكم الهدف السلوكي علي نواتج العملية التعليمية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

المادة : كرة طائرة

الزمن : ساعتان

كود المادة : 010122 - 11 - 05 ج

تاريخ الإمتحان : 2024/6/3

إمتحان دور مايو للعام الجامعي 2024 / 2023

المستوي الأول ( بنين - بنات ) ساعات معتمدة

نموذج ( ج )

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة : ( الدرجة من 20 )

1	في أي عام ظهرت الكرة الطائرة	أ	1895	ب	1925	ج	1980
2	من أنواع مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	أ	الإرسال التبادلي	ب	الإرسال المزدوج	ج	الإرسال من أسفل
3	يبلغ محيط الكرة الطائرة	أ	65 - 67 سم	ب	55 - 70 سم	ج	40 - 50 سم
4	تعد من أشكال الكرة الطائرة	أ	الكرة الشاطئية	ب	الكرة الطائرة جلوس	ج	كل ما سبق
5	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال	أ	2.90 متر	ب	2.43 متر	ج	4.43 متر
6	من أهم القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة	أ	التركيز	ب	القوة العضلية	ج	الدافعية
7	من أنواع التحمل	أ	التحمل السريع	ب	التحمل الدوري التنفسي	ج	التحمل الذاتي
8	نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد	أ	جورج سميث	ب	وليام مورجان	ج	هاري جيمس
9	يبلغ وزن كرة الطائرة من	أ	من 350 : 370 جرام	ب	من 260 : 280 جرام	ج	من 270 : 290 جرام
10	تبلغ مساحة ملعب الكرة الطائرة	أ	18 × 9 متر	ب	15 × 8 متر	ج	18 × 6 متر
11	تعد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	أ	الوثب	ب	الضرب الساحق	ج	التصويب
12	تمارس رياضة الكرة الطائرة في	أ	الملاعب المفتوحة	ب	الصالات المغلقة	ج	كل ما سبق
13	من مميزات رياضة الكرة الطائرة أنها تتكون من	أ	6 لاعبين	ب	9 لاعبين	ج	3 لاعبين
14	يبلغ عرض جميع خطوط الملعب	أ	7 سم	ب	2 سم	ج	5 سم
15	يبلغ إرتفاع شبكة الكرة الطائرة للسيدات	أ	2.50 متر	ب	3.50 متر	ج	2.24 متر
16	يفوز في مباراة الكرة الطائرة الفريق الذي يحصل علي	أ	3 أشواط	ب	شوطين	ج	4 أشواط
17	يستطيع الفريق الفوز بالشوط بعد تحقيق	أ	10 نقاط	ب	25 نقطة أولا ويفارق نقطتين	ج	15 نقطة
18	من أنواع السرعة	أ	السرعة الحركية	ب	السرعة الإنتقالية	ج	كل ما سبق
19	من أنواع مهارة التمرير في الكرة الطائرة	أ	التمرير من أعلي	ب	التمرير من أسفل	ج	كل ما سبق
20	تعد أول دولة مارست الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة	أ	فرنسا	ب	جنوب أفريقيا	ج	كندا

السؤال الثاني : ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة : الدرجة من ( 20 )

- 1 يستطيع الفريق الفوز بالشوط بعد تحقيق 10 نقط ( )
- 2 تعد الكرة الطائرة واحدة من الألعاب القتالية ( )
- 3 تعد مهارة الوثب من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ( )
- 4 ظهرت الكرة الطائرة في عام 1980 ( )
- 5 تمارس رياضة الكرة الطائرة في الحدائق فقط ( )
- 6 يبلغ عرض منطقة الإرسال 9 متر ( )
- 7 جميع خطوط الملعب بعرض 5 سم ( )
- 8 تعتبر القوة العضلية من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة ( )
- 9 من أنواع مهارة التمرير في الكرة الطائرة مهارة التمرير من أسفل ( )
- 10 يكون عرض الشبكة متر واحد ، وطولها من 9.5 إلى 10 متر ( )
- 11 من مميزات رياضة الكرة الطائرة أنها تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين ( )
- 12 يفوز في مباراة الكرة الطائرة الفريق الذي يحصل علي 3 أشواط ( )
- 13 تعد السرعة الحركية من أهم أنواع عنصر السرعة ( )
- 14 عدد الأوقات المستقطعة في الشوط ( 2 ) وقت مستقطع ( )
- 15 تعتبر كندا أول دولة مارست الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة ( )
- 16 يبلغ محيط كرة الطائرة من 65 – 67 سم ( )
- 17 يعتبر التحمل الدوري التنفسي من أهم أنواع عنصر التحمل ( )
- 18 من أنواع مهارة الإرسال في الكرة الطائرة الإرسال من أعلي ( )
- 19 نشأت الكرة الطائرة علي يد السيد وليام مورجان ( )
- 20 يبلغ وزن كرة الطائرة من 260 : 280 جم ( )

مع تمنياتي بدوام النجاح والتوفيق ...

أ.م.د / مهند أبوحممر

أ.د / فائزة شيل



النموذج (1)

اسم الطالب	تاريخ الامتحان	المادة	المستوى	المحل الدراسي	درجة الكلية
الكراتيه	2024/6/10م	ساعتين	البكالوريوس	الأول	الثاني
					40 درجة

الأسئلة

(20 درجة)

\*\* السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من الإجابات التالية.

1	حصلت اللاعبة فريال أشرف علي الميدالية الذهبية في دوره الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020 خلال مشاركتها في ميزان ؟	أ	تحت 61	ب	تحت 50	ج	تحت 55	د	فوق 61
2	كلمة الكاراتيه تعني .....	أ	القتال باليد المفتوحة	ب	القتال بالسلاح	ج	القتال باليد الخالية	د	القتال باليد والرجل
3	من المهارات الدفاعية في الكاراتيه الدفاع من الاسفل لأعلي ويطلق عليه ؟	أ	شوتو اوكي	ب	سوتو اوكي	ج	اجا اوكي	د	اوتشي اوكي.
4	أي من هذه الكلمات يمثل المهارات الأساسية والأسس والمبادئ والقواعد الفنية الرئيسية لرياضة الكاراتيه ؟	أ	الكاتا	ب	الكوميتيه	ج	الكيهون	د	الشوتوكان
5	ما هي عدد حالات احتساب الوزاري ( نقطتين) ؟	أ	حاله واحدة	ب	حالتين	ج	ثلاث حالات	د	اربع حالات
6	كم عدد اللاعبين المصريين المشاركين في دورة الألعاب الاولمبية بطوكيو 2020 ... ؟	أ	3	ب	4	ج	5	د	6
7	انضم الاتحاد المصري للاتحاد الدولي للكراتيه في عام	أ	1971	ب	1972	ج	1973	د	1974
8	كوميته الفرق للرجال يشترك الفريق الخاص بالنادي أو المنطقة أو الدولة بعدد .....	أ	5 لاعبين	ب	6 لاعبين	ج	7 لاعبين	د	8 لاعبين
9	القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن وتشمل المهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي ، الركض).	أ	السرعة الحركية	ب	السرعة الانتقالية	ج	سرعة رد الفعل	د	القوة المميزة بالسرعة
10	هو وضع الوقوف مع ضم الرجلين والتصاق القدمين.	أ	وضع هيسوكو داتشي	ب	وضع موسوبي داتشي	ج	وضع هيكو داتشي	د	وضع زنكتسو داتشي
11	عدد حركات الدفاع في الكاتا الأولى هيان شودان	أ	16	ب	13	ج	8	د	10
12	كل ما يلي يعتبر من موازين السيدات فوق 18 سنه في ما عاذا ميزان ؟	أ	تحت 50	ب	تحت 55	ج	تحت 65	د	تحت 61
13	في اي عام اطلق اسم الكاراتيه على هذا الفن ؟	أ	1939	ب	1938	ج	1936	د	1937
14	عند استخدام منطقة المنافسات المرتفعة سوف يتم إضافة ..... للأمان من كل جانب.	أ	1 متر	ب	2 متر	ج	3 متر	د	4 متر
15	أي من هذه المهارات ليست هجومية ؟	أ	ماي جيرى	ب	جيدان براي	ج	اوي تسوكي جودان	د	اوي تسوكي شودان
16	يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما ويمتاز بلوي مفاصل الجسم، وقد أسسه شوجين مياج ؟	أ	الشيتوريو.	ب	الشوتوكان	ج	وادوريو	د	جوجوريو
17	تعتبر الكاتا الأولى أحد الكاتات التي يتم تدريسها في سلسلة مجموعة الهيان والتي تتكون من؟	أ	4 كاتات مختلفة	ب	7 كاتات مختلفة	ج	6 كاتات مختلفة	د	5 كاتات مختلفة
18	كم مرة تكرر وضع الاتزان الخلفي (كوكيتسوداتشي) في الكاتا الاولى؟	أ	مرة واحدة	ب	4 مرات	ج	5 مرات	د	3 مرات
19	أي من هذه لا ينتمي لمدارس الاتحاد الدولي؟	أ	الشوتوكان	ب	الجوجوريو	ج	البصاي داي	د	الشوتوريو
20	متى تم انشاء الاتحاد المصري للكراتيه؟	أ	1970	ب	1972	ج	1967	د	1973

تابع النموذج (1)

( 20 درجة )

\*\* السؤال الثاني : ضع علامة صح ( v ) أو خطأ ( X ) أمام العبارات التالية.

( )	1	يعتبر واقي الصدر من الاوقية الاجبارية لجميع المتسابقين في الكوميتيه
( )	2	وضع الاتزان الامامي يركز اللاعب علي الرجلين بنسبة 60% للرجل الامامية و 40% للرجل الخلفية.
( )	3	فريق السيدات في الكوميتيه يمكن الاشتراك بعدد 5 فقط من المسابقات.
( )	4	نظمت مصر مؤخرا سنه 2021 الدوري العالمي premier league في القاهرة .
( )	5	يمكن وضع الرقم التعريفي الذي تصوره اللجنة المنظمة على صدر اللاعب من جهة اليسار .
( )	6	يجلس القضاة في مسابقات الكاتا خارج الملعب ويكون عددهم سبع حكام .
( )	7	زمن مباريات الكوميتيه للسيدات دقيقتان
( )	8	يعتبر الإحساس بالتوقيت واستخدامه بدقة في أداء المهارات واحدة من اهم العناصر لممارسة رياضة الكاراتيه.
( )	9	يقف اللاعب علي خط بطول واحد متر وعلى بعد مترين من المنتصف في مباريات الكوميتيه .
( )	10	يعتبر التوقيت الجيد احد شروط احتساب الضربة الصحيحة
( )	11	يتم احتساب اليوكو (YOUKO) عند التسجيل بالرجل في منطقة الجيدان والشودان .
( )	12	المساحة الكلية لمنطقة اللعب ومساحة منطقة الأمان هي 8 أمتار x 10 أمتار .
( )	13	أقصى طول لأكامام الجاكت يجب ألا يزيد عن رسغ اليد وألا يقل عن ثلثي الساعد ولا يسمح بثني أكمام الجاكت
( )	14	دخلت رياضة الكاراتيه إلى سوريا على يد ( شمس الدين صوفانتي ) في 1964م
( )	15	وادوريو WADO RYU أسلوب شهير في اليابان، يمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني الآخر الجيوجيتسو.
( )	16	القوة المميزة بالسرعة هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .
( )	17	الدفاع من الخارج للداخل هي مهارة اوتشي اوكي.
( )	18	يعطى وزارى للنكمة صحيحة في منطقة الظهر.
( )	19	يعتبر الكوميتيه من القتال التخيلي في مسابقات رياضة الكاراتيه.
( )	20	يجب ان لا يتجاوز طول جاكيت بدلة الكاراتيه اكثر من ثلاثة ارباع الفخذ.

انتهت الأسئلة،  
مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

## اختبار المستوى الأول مادة مبادئ فسيولوجيا الرياضة (بنين + بنات)

### الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024/2023

اختر الإجابة الصحيحة لكل عبارة من العبارات الآتية : (نموذج ب)

- ١- من مراحل تكيف القلب للمجهود البدني  
أ- المرحلة الأولى .  
ب- المتقلة .  
ج- الثابتة .  
د- أ + ب
- ٢- المصدر المباشر لإنتاج الطاقة عند تكسيره في جسم الإنسان هو :  
أ- ATP  
ب- ADP  
ج- LDH  
د- PFK
- ٣- يغادر الدم عضلة القلب عن طريق .....  
أ- الأوردة  
ب- الشرايين  
ج- الوريدات  
د- الشعيرات الدموية
- ٤- من وظائف الدم : .....  
أ- حمل الأكسجين من أعضاء التنفس إلى أنسجة الجسم .  
ب- حمل ثاني أكسيد الكربون من أنسجة الجسم إلى الجهاز التنفسي للتخلص منه .  
ج- حمل ونقل المواد المهضومة والماء من الجهاز الهضمي إلى خلايا أنسجة الجسم .  
د- جميع ما سبق.
- ٥- يتراوح معدل التنفس في الدقيقة الواحدة ما بين :  
أ- ١٢ مرة  
ب- ٢٢ مرة  
ج- ٤٢ مرة  
د- ٨٢ مرة
- ٦- يعتمد النظام الفوسفاتي ATP - PC على مصدر :  
أ- غذائي  
ب- كيميائي  
ج- غذائي كيميائي  
د- حراري
- ٧- يعتبر ..... أحد الأمثلة الفسيولوجية لحدوث التكيف Adaptation للرياضيين  
أ- نقص معدل القلب .  
ب- ارتفاع معدل القلب  
ج- زيادة العرق .  
د- زيادة معدل التنفس
- ٨- التغيرات التي تحدث للقلب الرياضي  
أ- زيادة حجم القلب ووزنه عن القلب العادي  
ب- سرعة عودته للحالة الطبيعية بعد المجهود .  
ج- زيادة عدد ضربات القلب سواء أثناء الراحة أو المجهود  
د- أ + ب
- ٩- الدم سائل معقد التركيب ومن مكوناته الأساسية :  
أ- البلازما الدم فقط .  
ب- خلايا الدم فقط .  
ج- كرات دم حمراء فقط  
د- أ ، ب معا
- ١٠- الجهاز العصبي وحالة اللاعب قبل المنافسة:  
أ- حالة حمى البداية .  
ب- حالة الاستعداد للكفاح .  
ج- حالة التأهب القصوى .  
د- (أ+ب) معا
- ١١- أنواع التعب :-  
أ- الذهني والحسي الانفعالي، البدني .  
ب- الذهني والبدني فقط  
ج- أنواع التعب :-  
د- (أ + ب) معا
- ١٢- وظائف الجهاز التنفسي :-  
أ- مخزن للأكسجين اللازم للجسم  
ب- يعمل على توزيع الأكسجين .  
ج- يخلص الجسم من ثاني أكسيد الكربون  
د- (ب+ج)
- ١٣- أهمية علم الفسيولوجي  
أ- الانتقاء  
ب- تقنين حمل التدريب  
ج- التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب  
د- جميع ما سبق





- ١٤- العوامل المؤثرة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
- أ- الوراثة  
ب- الحالة التدريبية  
ج- العمر  
د- جميع ماسبق
- ١٥- الجهاز الدوري هو الجهاز المسنول عن :-
- أ- دورتين للدم  
ب- توزيع الأكسجين  
ج- نقل المواد الغذائية  
د- ب، ج معا
- ١٦- من ضمن الأنشطة التي تخضع لإنتاج الطاقة من خلال النظام الفوسفاتي.....
- أ- ١٠٠ متر عدو  
ب- مارثون  
ج- اختراق ضاحية  
د- ١٥٠٠ متر
- ١٧- أكبر حجم للهواء تستطيع الرئتان إخراجاه بعد أقصى شهيق ويقدر ٤٦٠٠ مللى لتر هو ....
- أ- السعة الحيوية  
ب- السعة الرئوية الكلية  
ج- سعة الشهيق  
د- السعة الوظيفية المتبقية
- ١٨- يعتبر النظام الساند في سباقات الماراثون وإختراق الضاحية هو :
- أ- النظام الفوسفاتي  
ب- نظام حامض اللاكتيك  
ج- نظام الأكسجين  
د- نظام الجلكرة اللاهوائية
- ١٩- وظائف الدم :-
- أ- نقل الأكسجين  
ب- خلط الهرمونات  
ج- رد المناعة  
د- جميع ما سبق
- ٢٠- التغيرات الفسيولوجية للدم المصاحبة للجهد البدني
- أ- قلة تركيز الهيموجلوبين  
ب- نقل كمية أكبر من الوقود  
ج- زيادة كمية الدم الشرياني  
د- أ + ج
- ٢١- تقوم عضلة الحجاب الحاجز أثناء عملية الشهيق :
- أ- بالارتفاع إلى أعلى  
ب- بالانخفاض إلى الأسفل.  
ج- بالارتفاع والانخفاض معاً  
د- بالثبات في وضع أفقي
- ٢٢- تنقسم المتغيرات الفسيولوجية للرياضي المرتبطة بالتدريب الرياضي إلى تغيرات .....
- أ- مؤقتة في وظائف الجسم عند أداء التدريب البدني لمرة واحدة .  
ب- دائمة في وظائف الجسم عند أداء التدريب البدني لعدة مرات.  
ج- ثابتة في وظائف الجسم عند أداء التدريب البدني لمرة واحدة .  
د- ( أ + ب ) معاً .
- ٢٣- خواص عضلة القلب :-
- أ- تتبع قانون الكل أو العدم  
ب- الإنتقباض الذاتي الغير منتظم .  
ج- الإنتقباض الذاتي المنتظم .  
د- أ + ب .
- ٢٤- العوامل المسببة للتعب :-
- أ- عامل عصبي.  
ب- عامل بدني.  
ج- نقص الدم.  
د- (أ + ب) معاً .
- ٢٥- الدراسات الفسيولوجية تهدف الى الاجابة على الأسئلة التالية :
- أ- ما هي الوظيفة وكيفية أدائها.  
ب- العوامل المؤثرة عليها.  
ج- إندماج الوظيفة مع وظائف الجسم الأخرى.  
د- ( أ + ب + ج ) .
- ٢٦- أهمية فسيولوجيا التدريب الرياضي:
- أ- الوقاية الصحية.  
ب- القيمة الاقتصادية.  
ج- تقنين حمل التدريب.  
د- ( أ + ب + ج ) .
- ٢٧- من العوامل المؤثرة في الأحجام والسعات الرئوية
- أ- المرحلة العمرية  
ب- الطول والعرض.  
ج- كثرة مرات التنفس  
د- ( ب + ج ) .





- ٢٨- من المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي:
- أ- زيادة الحمل.  
ب- الاختبارات الفسيولوجية.  
ج- أنماط الجهد البدني.  
د- (أ+ب)
- ٢٩- أنماط اختبارات الجهد البدني:
- أ- الاختبارات الميدانية.  
ب- الاختبارات المعملية.  
ج- الاختبارات الميدانية المعملية.  
د- (أ+ب+ج)
- ٣٠- التغيرات الفسيولوجية لعضلة القلب المصاحبة للجهد البدني:
- أ- زيادة مساحة المقطع العرضي للقلب.  
ب- اتساع الشريانان التاجيان.  
ج- زيادة قوة إنقباض العضلة القلبية.  
د- (أ+ب+ج)
- ٣١- وظائف الجهاز التنفسي:
- أ- توفير الأكسجين وتوزيعه والتخلص من ثاني أكسيد الكربون.  
ب- اختلاف الضغط الجوي.  
ج- اتلاف التركيب الهوائي المستنشق.  
د- (أ+ب+ج)
- ٣٢- العوامل المؤثرة على وظيفة القلب
- أ- العمر  
ب- الإنفعالات النفسية  
ج- المستوي الرياضي  
د- (أ+ب+ج)
- ٣٣- يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أجزاء وفقا للوظيفة هي :-
- أ- الجهاز العصبي  
ب- الجهاز العصبي الطرفي  
ج- الجهاز العصبي الذاتي  
د- (أ+ب+ج)
- ٣٤- الجهاز العصبي والتعلم الحركي
- أ- مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية  
ب- المرحلة المتوسطة للمهارة الحركية  
ج- المرحلة العالية للمهارة الحركية  
د- (أ+ب+ج)
- ٣٥- الجهاز العصبي وسرعة زمن الرجوع يجب التمييز بين
- أ- زمن الرجوع البسيط  
ب- زمن الرجوع الحركي  
ج- زمن الرجوع النهائي  
د- (أ+ب)

**ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة ، وعلامة (خطأ) امام العبارة الخاطئة :**

١. المتاح من مصدر الطاقة في النظام الاكسجيني محدد . ( )
٢. يعتبر انخفاض معدل القلب اثناء الراحة من المؤشرات الايجابية للقلب الرياضي ( )
٣. كلما زاد المقطع الفسيولوجي للعضلة قلت القوة العضلية . ( )
٤. من خصائص النظام الفوسفاتي ان تعويض ATP محدود جدا . ( )
٥. تعويض الـ ATP في نظام حامض اللاكتيك محدود ( )
٦. الجهاز الدوري هو جهاز حيوي يعمل باستمرار دون توقف . ( )
٧. يعتبر حامض اللاكتيك هو الصورة النهائية لاستهلاك الجليكوجين لاهوانيا . ( )
٨. تعتبر ظاهرة التمدد او الاتساع من اهم خصائص القلب الرياضي ( )
٩. زمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة نهاية مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير . ( )
١٠. زمن الرجوع المركب هو حالة مثير واحد للفرد الرياضي والاستجابة لمثير واحد . ( )







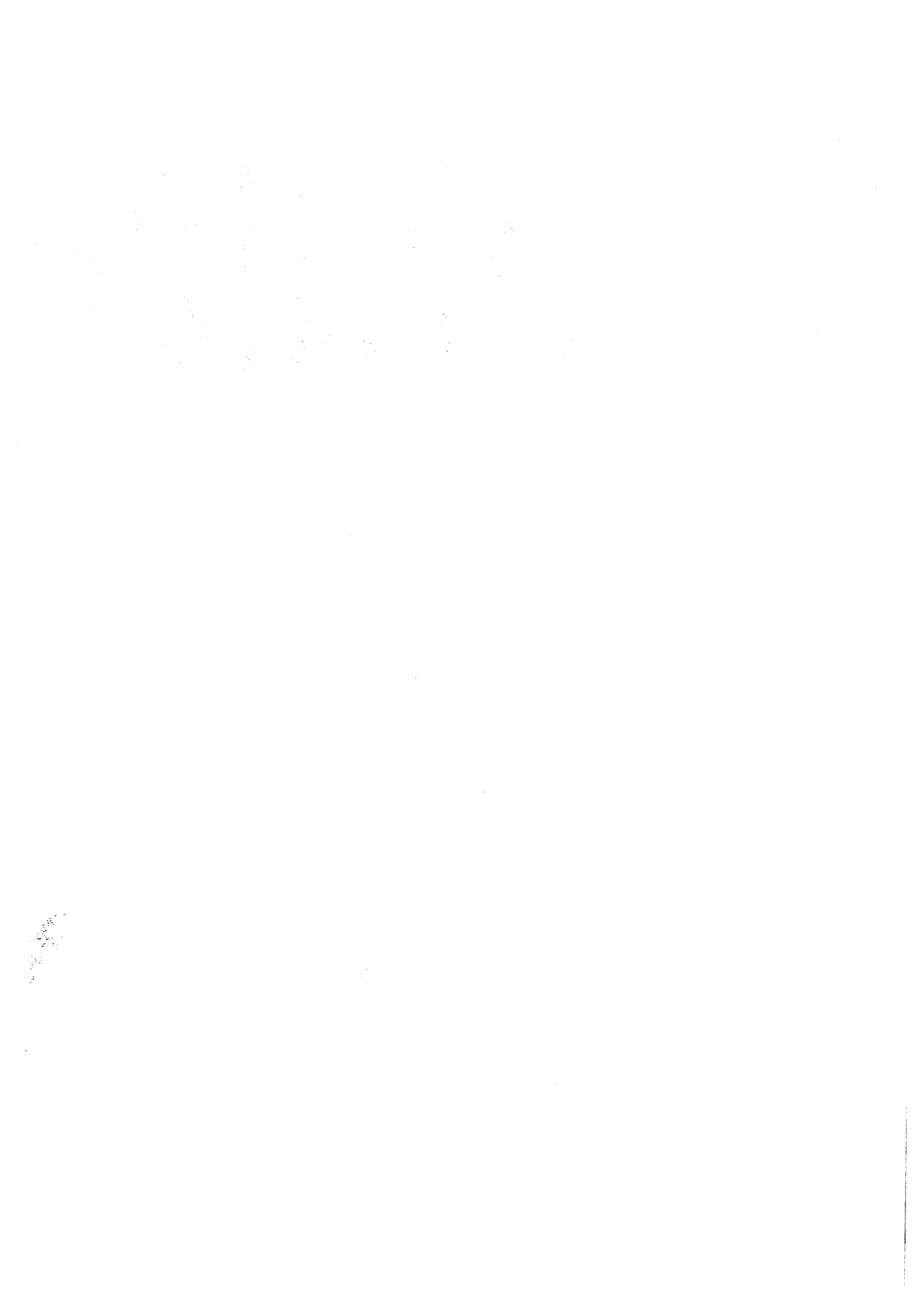
١١. متوسط حجم القلب الرياضي للإناث الأصحاء غير الرياضيين  
في عمر (٢٠-٣٠) سنة يكون ٣٦٠ سم ( )
١٢. التكيفات الفسيولوجية للقلب الرياضي القدرة علي التكيف مع العبء الملقى عليه ( )
١٣. التنفس الداخلي يعني انتقال الأكسجين من الدم إلي أنسجة الجسم المختلفة. ( )
١٤. من العضلات الإرادية في جسم الإنسان عضلة القلب. ( )
١٥. المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي هي مبادئ عامه ومبادئ خاصه ( )
١٦. الدورة الدموية الكبرى هي المسئولة عن تحميل الدم بالأكسجين. ( )
١٧. الجهاز العصبي الذاتي ( التلقائي ) يشمل جزئين رئيسيين هما السمبثاوي والباراسمبثاوي ( )
١٨. يكون معدل القلب لدى الرياضيين أكبر من الأشخاص العاديين. ( )
١٩. تعرف الطاقه انها المقدرة على عدم اداء العمل باستمرار. ( )
٢٠. أدينوسين ثلاثي الفوسفات عباره عن مركب غير كيميائي غنى جدا بالطاقه. ( )
٢١. معدل القلب الطبيعي لدى الأشخاص العاديين في حالة الراحة يتراوح ما بين ٨٠-١٢٠ نبضة دقيقة. ( )
٢٢. يتميز النظام الفوسفاتي للطاقة بأنه يمنح الجسم فرصة لأداء الجهد البدني لفترة طويلة ( )
٢٣. نظام حامض اللاكتيك يسمى ايضا بنظام الجلوكزة الهوائية ( )
٢٤. تعتبر الاستجابة هي التغيرات الدائمة التي تحدث في وظائف أجهزة الجسم المختلفة نتيجة التدريب الرياضي المنتظم. ( )
٢٥. علم الفسيولوجي هو دراسة الوظيفة في الكائن الحي. ( )
٢٦. تعتمد الدراسات الفسيولوجية على الملاحظة والتجريب للظواهر الحية لوصفها وتقديرها نوعًا وكما. ( )
٢٧. التكيف التنفسي لتدريبات التحمل قدرة الرئة الكلية تبقى بدون تغيير ( )
٢٨. عملية تعلم المهارة الحركية تمر بخمس مراحل أساسية. ( )
٢٩. الجهاز العصبي يعمل بالتحكم والتنسيق بين وظائف الجسم المختلفة ( )
٣٠. التوافق العضلي العصبي يعتبر من أهم العوامل التي يجب أن تكون قريبة من الرياضي ( )
٣١. يؤدي التدريب الرياضي الى قلت حجم الدم وزيادة حجم الهيموجلوبين. ( )
٣٢. علم الفسيولوجي هو العلم الذي يهتم بدراسة كيفية حدوث وظائف الكائن الحي المختلفة ( )
٣٣. وظيفة القلب ضخ الدم إلي معظم أجزاء الجسم ( )
٣٤. يعد علم الفسيولوجي احد الفروع الهامه لعلم المورفولوجي ( )
٣٥. مبدأ الفروق الفردية : لايتشابه الأفراد في قدراتهم وخصائصهم البيولوجية والعقلية ( )

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

د/فاطمة سعد

د/ فتحى ندا







### ثانياً: التنس الارضى: تابع نموذج (٣)

#### اسئلة الاختيار من متعدد

- ١١- يتراوح وزن كرة التنس ما بين .....جرام  
أ- ٥٦.٧٠ : ٥٨.٤٧ ب- ٥٥.٤٨ : ٥٧.٤٧ ج- ٥٣.٥٨ : ٥٨.٤٧  
١٢- هناك مواصفات قانونية لكرة التنس بأنها ترتد من الأرض بارتفاع  
أ- ١٢٥ : ١٤٠ سم ب- ١٣٠ : ١٤٥ سم ج- ١٢٠ : ١٤٥ سم  
١٣- يطلق علي نقطة الفوز الثالثة للاعب التنس بالنقطة  
أ- ٦٠ ب- ٤٠ ج- ٣٠  
١٤- من الأخطاء الشائعة في مهارة الضربة الأمامية في رياضة التنس اتجاه الخطوة الأولى يكون  
أ- للأمام ب- للخلف ج- للجانب الأيمن  
١٥- من الخطوات الفنية في مهارة الضربة الخلفية أثناء وضع الاستعداد يكون الارتكاز للاعب علي  
أ- القدم اليسرى ب- القدم اليمنى ج- قدم أمام قدم  
١٦- مهارة الإرسال في رياضة التنس تعد مهارة  
أ- هجومية ب- دفاعية ج- هجومية ودفاعية  
١٧- أثناء أداء مهارة الإرسال يقف اللاعب  
أ- خلف خط القاعدة ب- علي خط القاعدة ج- أمام خط القاعدة  
١٨- تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام  
أ- ١٩٢٥ م ب- ١٩١٧ م ج- ١٩٢٣ م  
١٩- ملعب التنس في مباريات الفردي ذو شكل مستطيل طوله ٢٣.٧٧ م  
أ- إضافة ٢ سم ب- طرح ٥ سم ج- عدم الاضافة او الحذف  
٢٠- ملعب التنس في مباريات الزوجي ذو شكل مستطيل عرضه  
أ- ١٠.٧٧ م ب- ١٠.٨٧ م ج- ١٠.٩٧ م

#### أسئلة صح او خطأ

( )	١١ هناك نوعان من القبضات والتي تعد مهارة أساسية في التنس
( )	١٢ من مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية والخلفية المرجحة
( )	١٣ خطأ شائع في الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية الوقوف بالجانب عند ضرب الكرة
( )	١٤ لا يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨٠,٣ سم
( )	١٥ يتراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥,١ جراماً إلى ٤٢٥,٢ جراماً.
( )	١٦ تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء
( )	١٧ تسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point"
( )	١٨ عند التعادل يجب علي أحد اللاعبين أن يفوز بنقطين متتاليين
( )	١٩ من ضمن صفات رياضة التنس أنها ترفع اللياقة البدنية والخطية والعقلية معا
( )	٢٠ تم تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام ١٩٥٥م.

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: تنس الطاولة- التنس  
زمن الامتحان : ساعتان  
امتحان المستوى الاول  
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٢٣



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

### نموذج (٣)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

#### اولا: تنس الطاولة

اسئلة الاختيار من متعدد

- ١- تأسس الاتحاد العربي لتنس الطاولة عام ١٩٥٦م في مدينة  
(أ) الإسكندرية (ب) القاهرة (ج) الرباط
- ٢- من مميزات رياضة تنس الطاولة رياضة  
(أ) رياضة بدنية وترويحية (ب) رياضة تنافسية فقط  
(ج) كل ماسبق
- ٣- المراحل السنوية لممارسة رياضة تنس الطاولة وفقاً لتقسيم الاتحاد المصري تحت  
(أ) ١١، ١٣، ١٥، ١٧ (ب) ١٢، ١٤، ١٦، ١٨ (ج) ١١، ١٥، ١٧، ١٩
- ٤- أنواع المنافسة في رياضة تنس الطاولة  
(أ) فردي وزوجي فقط (ب) الفرق (ج) كل ماسبق
- ٥- أنواع الدوران في رياضة تنس الطاولة :  
(أ) علوي وسفلي (ب) أمامي، خلفي، جانبي (ج) أمامي، خلفي، جانبي وبدون دوران
- ٦- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلاً، لا يقل عن ..... متر طولاً و..... أمتار عرضاً و..... أمتار ارتفاعاً  
(أ) ١٦ و ٨ و ٥ (ب) ١٤ و ٧ و ٥ (ج) ١٢ و ٦ و ٦
- ٧- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي  
(أ) ٨٥ سم (ب) ٨٠ سم (ج) ٧٥ سم
- ٨- لا يقل بعد مصدر الضوء عن ..... أمتار فوق الأرض.  
(أ) ٥ (ب) ٧ (ج) ٨
- ٩- تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة في عام  
(أ) ١٩٢٦م (ب) ١٩٣١م (ج) ١٩٢٨
- ١٠- تأسس الاتحاد المصري لتنس الطاولة ، وفي عام  
(أ) ١٩٢٦م (ب) ١٩٣٢م (ج) ١٩٣٨

#### أسئلة صح او خطأ

( )	١- ترفع الشبكة بخيط يربط كل من طرفيه بقائم مائل ارتفاعه ١٥.٢٥ سم
( )	٢- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، ذات قطر طوله ٤٤ ملليمتر
( )	٣- يبلغ وزن الكرة ٢.٧ جرام.
( )	٤- تصنع الكرة من مادة السليولويد، ولون الكرة أبيض أو أسود، ومعتم.
( )	٥- يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن
( )	٦- يبلغ عرض الشبكة ١٩٣ سم وارتفاعها ١٥٢.٥ سم
( )	٧- عند اداء ضربة الإرسال يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى قريباً من الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن ٢٢ سم
( )	٨- بطلة أفريقيا للسيدات عام ٢٠٢٤ هي اللاعبة المصرية مريم الهضيبي
( )	٩- الدوران اليميني (ويعني دوران الكرة حول مقطعها الطولي من اليمين إلى الشمال أي في عكس اتجاه عقارب الساعة)
( )	١٠- الطاولة يكون مستطيلاً طوله ٢٧٤ م وعرضه ١٥٥.٥ سم

انظر الى الصفحة التالية

اسم المقرر: تنس الطاولة- التنس  
 زمن الامتحان : ساعتان  
 امتحان المستوى الاول  
 التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٢٣



جامعة طنطا  
 كلية التربية الرياضية  
 قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

ثانياً: التنس الارضي: تابع نموذج (٢)

اسئلة الاختيار من متعدد

- ١١- من الأخطاء الشائعة في مهارة الضربة الأمامية في رياضة التنس اتجاه الخطوة الأولى يكون  
 أ- للأمام ب- للخلف ج- للجانب الأيمن  
 ١٢- من الخطوات الفنية في مهارة الضربة الخلفية أثناء وضع الاستعداد يكون الارتكاز للاعب علي  
 أ- القدم اليسرى ب- القدم اليمنى ج- قدم أمام قدم  
 ١٣- مهارة الإرسال في رياضة التنس تعد مهارة  
 أ- هجومية ب- دفاعية ج- هجومية ودفاعية  
 ١٤- أثناء أداء مهارة الإرسال يقف اللاعب  
 أ- خلف خط القاعدة ب- علي خط القاعدة ج- أمام خط القاعدة  
 ١٥- تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام  
 أ- ١٩٢٥ م ب- ١٩١٧ م ج- ١٩٢٣ م  
 ١٦- ملعب التنس في مباريات الفردي ذو شكل مستطيل طوله ٢٣.٧٧ م  
 أ- إضافة ٢ سم ب- طرح ٥ سم ج- عدم الإضافة أو الحذف  
 ١٧- ملعب التنس في مباريات الزوجي ذو شكل مستطيل عرضه  
 أ- ١٠.٧٧ م ب- ١٠.٨٧ م ج- ١٠.٩٧ م  
 ١٨- يتراوح وزن كرة التنس ما بين .....جرام  
 أ- ٥٦.٧٠ : ٥٨.٤٧ ب- ٥٥.٤٨ : ٥٧.٤٧ ج- ٥٣.٥٨ : ٥٨.٤٧  
 ١٩- هناك مواصفات قانونية لكرة التنس بأنها تتردد من الأرض بارتفاع  
 أ- ١٢٥ : ١٤٠ سم ب- ١٣٠ : ١٤٥ سم ج- ١٢٠ : ١٤٥ سم  
 ٢٠- يطلق علي نقطة الفوز الثالثة للاعب التنس بالنقطة  
 أ- ٦٠ ب- ٤٠ ج- ٣٠

أسئلة صح او خطأ

( )	١١	لا يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨٠,٣ سم
( )	١٢	يتراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥,١ جراماً إلى ٤٢٥,٢ جراماً.
( )	١٣	تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء
( )	١٤	تسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point"
( )	١٥	عند التعادل يجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطين متتاليين
( )	١٦	من ضمن صفات رياضة التنس أنها ترفع اللياقة البدنية والخطية والعقلية معا
( )	١٧	تم تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام ١٩٥٥م.
( )	١٨	هناك نوعان من القبضات والتي تعد مهارة أساسية في التنس
( )	١٩	من مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية والخلفية المرجحة
( )	٢٠	خطأ شائع في الأداء الفني للضربة الأرضية الأمامية الوقوف بالجانب عند ضرب الكرة

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: تنس الطاولة- التنس  
زمن الامتحان : ساعتان  
امتحان المستوى الاول  
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٢٣



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

## نموذج (٢)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

### اولا: تنس الطاولة

اسئلة الاختيار من متعدد

- ١- أنواع المنافسة في رياضة تنس الطاولة  
(أ) فردي وزوجي فقط (ب) الفرق (ج) كل ماسبق
- ٢- أنواع الدوران في رياضة تنس الطاولة :  
(أ) علوي وسفلي (ب) أمامي، خلفي، جانبي (ج) أمامي، خلفي، جانبي وبدون دوران
- ٣- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلا، لا يقل عن ..... متر طولاً و..... أمتار عرضاً و..... أمتار ارتفاعاً  
(أ) ١٦ و ٨ و ٥ (ب) ١٤ و ١٠ و ٧ (ج) ١٢ و ٦ و ٥
- ٤- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي  
(أ) ٨٥ سم (ب) ٨٠ سم (ج) ٧٥ سم
- ٥- لا يقل بعد مصدر الضوء عن ..... أمتار فوق الأرض.  
(أ) ٥ (ب) ٧ (ج) ٨
- ٦- تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة في عام  
(أ) ١٩٢٦ م (ب) ١٩٣١ م (ج) ١٩٢٨ م
- ٧- تأسس الاتحاد المصري لتنس الطاولة ، وفي عام  
(أ) ١٩٢٦ م (ب) ١٩٣٢ م (ج) ١٩٣٨ م
- ٨- تأسس الاتحاد العربي لتنس الطاولة عام ١٩٥٦م في مدينة  
(أ) الإسكندرية (ب) القاهرة (ج) الرباط
- ٩- من مميزات رياضة تنس الطاولة رياضة  
(أ) رياضة بدنية وترويحية (ب) رياضة تنافسية فقط (ج) كل ماسبق
- ١٠- المراحل السنوية لممارسة رياضة تنس الطاولة وفقاً لتقسيم الاتحاد المصري تحت  
(أ) ١٧، ١٥، ١٣، ١١ (ب) ١٨، ١٦، ١٤، ١٢ (ج) ١٩، ١٧، ١٥، ١١

### أسئلة صح او خطأ

( )	١ تصنع الكرة من مادة السليلولويد، ولون الكرة أبيض أو اسود، ومعتم.
( )	٢ يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن
( )	٣ يبلغ عرض الشبكة ١٩٣ سم وارتفاعها ١٥٢.٥ سم
( )	٤ عند اداء ضربة الإرسال يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى قريباً من الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن ٢٢ سم
( )	٥ بطلة افريقيا للسيدات عام ٢٠٢٤ هي اللاعبة المصرية مريم الهضيبي
( )	٦ الدوران اليميني (ويعني دوران الكرة حول مقطعها الطولي من اليمين إلى الشمال أي في عكس اتجاه عقارب الساعة)
( )	٧ الطاولة يكون مستطيلاً طوله ٢٧٤ م وعرضه ١٥٥.٥ سم
( )	٨ ترفع الشبكة بخيط يربط كل من طرفيه بقائم مائل ارتفاعه ١٥.٢٥ سم
( )	٩ يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، ذات قطر طوله ٤٤ ملليمتر
( )	١٠ يبلغ وزن الكرة ٢.٧ جرام.

انظر الى الصفحة التالية

اسم المقرر: تنس الطاولة- التنس  
زمن الامتحان : ساعتان  
امتحان المستوى الاول  
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٢٣



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

### ثانياً: التنس الارضي: تابع نموذج (١)

#### اسئلة الاختيار من متعدد

- ١١- ملعب التنس في مباريات الفردي ذو شكل مستطيل طوله ٢٣.٧٧ م  
أ- إضافة ٢ سم ب- طرح ٥ سم ج- عدم الإضافة أو الحذف  
١٢- ملعب التنس في مباريات الزوجي ذو شكل مستطيل عرضه  
أ- ١٠.٧٧ م ب- ١٠.٨٧ م ج- ١٠.٩٧ م  
١٣- يتراوح وزن كرة التنس ما بين ..... جرام  
أ- ٥٦.٧٠ : ٥٨.٤٧ م ب- ٥٥.٤٨ : ٥٧.٤٧ م ج- ٥٣.٥٨ : ٥٨.٤٧ م  
١٤- هناك مواصفات قانونية لكرة التنس بأنها ترد من الأرض بارتفاع  
أ- ١٢٥ : ١٤٠ سم ب- ١٣٠ : ١٤٥ سم ج- ١٢٠ : ١٤٥ سم  
١٥- يطلق على نقطة الفوز الثالثة للاعب التنس بالنقطة  
أ- ٦٠ ب- ٤٠ ج- ٣٠  
١٦- من الأخطاء الشائعة في مهارة الضربة الأمامية في رياضة التنس اتجاه الخطوة الأولى يكون  
أ- للأمام ب- للخلف ج- للجانب الأيمن  
١٧- من الخطوات الفنية في مهارة الضربة الخلفية أثناء وضع الاستعداد يكون الارتكاز للاعب علي  
أ- القدم اليسرى ب- القدم اليمنى ج- قدم أمام قدم  
١٨- مهارة الإرسال في رياضة التنس تعد مهارة  
أ- هجومية ب- دفاعية ج- هجومية ودفاعية  
١٩- أثناء أداء مهارة الإرسال يقف اللاعب  
أ- خلف خط القاعدة ب- علي خط القاعدة ج- أمام خط القاعدة  
٢٠- تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام  
أ- ١٩٢٥ م ب- ١٩١٧ م ج- ١٩٢٣ م

#### أسئلة صح او خطأ

( )	١١ من ضمن صفات رياضة التنس أنها ترفع اللياقة البدنية والخطية والعقلية معا
( )	١٢ تم تشكل أول اتحاد مصري للتنس عام ١٩٥٥م.
( )	١٣ هناك نوعان من القبضات والتي تعد مهارة أساسية في التنس
( )	١٤ من مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية والخلفية المرجحة
( )	١٥ خطأ شائع في الأداء الفني للضربة الأمامية الوقوف بالجانب عند ضرب الكرة
( )	١٦ لا يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨٠,٣ سم
( )	١٧ يتراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥,١ جراماً إلى ٤٢٥,٢ جراماً.
( )	١٨ تتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعات للنساء
( )	١٩ تسمى النقطة الرابع نقطة الشوط "Game Point"
( )	٢٠ عند التعادل يجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطين متتاليين

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

اسم المقرر: تنس الطاولة- التنس  
زمن الامتحان : ساعتان  
امتحان المستوى الاول  
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٢٣



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

## نموذج (١)

الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

اجب عن الاسئلة الاتية

### اولا: تنس الطاولة

اسئلة الاختيار من متعدد

- ١- تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة في عام  
(أ) ١٩٢٦ م (ب) ١٩٣١ م (ج) ١٩٢٨
- ٢- تأسس الاتحاد المصري لتنس الطاولة ، وفي عام  
(أ) ١٩٢٦ م (ب) ١٩٣٢ م (ج) ١٩٣٨
- ٣- تأسس الاتحاد العربي لتنس الطاولة عام ١٩٥٦م في مدينة  
(أ) الإسكندرية (ب) القاهرة (ج) الرباط
- ٤- من مميزات رياضة تنس الطاولة رياضة  
(أ) رياضة بدنية وترويحية (ب) رياضة تنافسية فقط (ج) كل ماسبق
- ٥- المراحل السنوية لممارسة رياضة تنس الطاولة وفقاً لتقسيم الاتحاد المصري تحت  
(أ) ١٧،١٥،١٣،١١ (ب) ١٨،١٦،١٤،١٢ (ج) ١٩،١٧،١٥،١١
- ٦- أنواع المنافسة في رياضة تنس الطاولة  
(أ) فردي وزوجي فقط (ب) الفرق (ج) كل ماسبق
- ٧- أنواع الدوران في رياضة تنس الطاولة :  
(أ) علوي وسفلي (ب) أمامي، خلفي، جانبي (ج) أمامي، خلفي، جانبي وبدون دوران
- ٨- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلاً، لا يقل عن ..... متر طولاً و..... أمتار عرضاً و..... أمتار ارتفاعاً  
(أ) ١٦ و ٨ و ٥ (ب) ١٤ و ٧ و ٥ (ج) ١٢ و ٦ و ٥
- ٩- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي  
(أ) ٨٥ سم (ب) ٨٠ سم (ج) ٧٥ سم
- ١٠- لا يقل بعد مصدر الضوضاء عن ..... أمتار فوق الأرض.  
(أ) ٥ (ب) ٧ (ج) ٨

### أسئلة صح او خطأ

١	الدوران اليميني (ويعني دوران الكرة حول مقطعها الطولي من اليمين إلى الشمال أي في عكس اتجاه عقارب الساعة)	( )
٢	الطاولة يكون مستطيلاً طوله ٢٧٤ م وعرضه ١٥٥.٥ سم	( )
٣	ترفع الشبكة بحيث يربط كل من طرفيه بقائم مائل ارتفاعه ١٥.٢٥ سم	( )
٤	يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، ذات قطر طولها ٤.٤ ملليمتر	( )
٥	يبلغ وزن الكرة ٢.٧ جرام.	( )
٦	تصنع الكرة من مادة السليلولويد، ولون الكرة أبيض أو اسود، ومعتم.	( )
٧	يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن	( )
٨	يبلغ عرض الشبكة ١٩٣ سم وارتفاعها ١٥٢.٥ سم	( )
٩	عند اداء ضربة الإرسال يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى قريباً من الاتجاه الراسي إلى مسافة لا تقل عن ٢٢ سم	( )
١٠	بطلة أفريقيا للسيدات عام ٢٠٢٤ هي اللاعبة المصرية مريم الهضبي	( )

انظر الى الصفحة التالية



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى (باقي للإعادة)  
امتحان دور مايو 2024  
نموذج (أ)  
الزمن: ساعتين  
التاريخ: 2024/6/26  
(مادة / حقوق الانسان)

- ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:
- 1- تكون العقوبة الحبس سنة فقط إذا نتج عن فعل الضرب مرض أو عجز عن الأعمال الشخصية مدة تزيد عن 20 يوماً
  - 2 - من القواعد المطلقة التي يتمتع بها الإنسان حرية الرأي والتعبير
  - 3- يجوز التصنت على المكالمات التليفونية حتى ولو لم يكن لها دور في اظهار الحقيقة
  - 4- تطبق عقوبة الإعدام على كل من لم يبلغ 18 سنة
  - 5 - يستحق الزوج معاش زوجته المؤمن عليها المتوفية حتى ولو كان عقد الزواج عرفياً
  - 6- الجنسية تحكمها علاقتان رأسية وأفقية
  - 7- يخضع حق الانسان في تغير جنسيته لقيود أو ضوابط محددة
  - 8- لا يجوز تفتيش الأنثى إلا بمعرفة أنثى
  - 9- الحرية الشخصية من الحقوق العامة التي منحها الله سبحانه وتعالى لعباده
  - 10- يشترط لاستحقاق الأرملة معاش زوجها المتوفي استمرار علاقة الزوجية حتى وفاته
  - 11- لا يجوز اعفاء رافع الدعوى من الرسوم القضائية حتى ولو ثبت عجزه عن الدفع
  - 12- أغفل المشرع في قانون العمل 12 لسنة 2003 التكوين الجسماني للمرأة
  - 13- لا تعد الحياة الاجتماعية من لوازم الوجود الإنساني

14- يمكن مراقبة التليفونات أو فض سرية المراسلات دون حاجة إلى إذن النيابة العامة

15- لا يشترط لاستحقاق الزوج معاش زوجته المتوفية أن يكون عاجزاً عن الكسب

16- يعتبر الحق في الحياة من بين الحقوق المقدسة التي أقرتها الشرائع السماوية

17- يعتبر حق الدفاع حق عام يتعلق بالنظام العام

18- تستحق الأم معاش ابنها ولو لم يكن يعولها فعلاً بل حتى ولو كانت متزوجة رجل آخر غير والده

19- من الشروط الواجب توافرها لحبس المتهم احتياطياً ضرورة استجوابه

20- تكفل الدولة لغير القادرين مالياً وسائل الالتجاء إلى القضاء

21- يمكن البدا في التحقيق مع الشخص حتى ولو لم يكن معه محامياً

22- يمكن مراقبة التليفونات أو فض سرية المراسلات ولو لم تكن هناك جريمة

23- للمرأة أن تحصل على اجارة رعاية طفل لمدة لا تتجاوز 3 سنوات في المرة الواحدة

24- كان للأديان السماوية الفضل في وضع النبت الأول لحقوق الإنسان

25- يعد الحكم بالإعدام في القتل بالسم وجوبياً

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
امتحان دور مايو 2024  
الفرقة الأولى (باقي للإعادة)  
نموذج (ب)  
الزمن: ساعتين  
مادة / حقوق الانسان)  
التاريخ: 2024/6/26

- ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:
- 1- تكون العقوبة الحبس سنتين إذا نتج عن فعل الضرب مرض أو عجز عن الأعمال الشخصية مدة لا تزيد عن 20 يوماً
  - 2 - من المتفق عليه أنه يجوز للفرد تغيير جنسيته دون التقيد بأوصاف وشروط معينة
  - 3- يجوز مراقبة التليفونات وفض سرية المراسلات دون التقيد بمدة معينة
  - 4- تعد إنجلترا من أوائل الدول التي اهتمت بحقوق الإنسان مع بداية القرن الثالث عشر الميلادي
  - 5 - يجوز أن تزيد مدة الحبس الاحتياطي في الجناية المعاقب عليها بالإعدام عن 24 شهراً
  - 6- من أهم الحقوق الاقتصادية والاجتماعية للإنسان العيش الكريم
  - 7- لا يجوز القبض على الشخص الا بإذن من النيابة العامة حتى ولو كان الشخص في حالة تلبس
  - 8- الاعتداء على الحرية الشخصية أو حرمة الحياة الخاصة لا تسقط الدعوى الجنائية ولا المدنية الناشئة عنها بالتقادم
  - 9- يمكن للنيابة العامة أن تتولى التحقيق مع الشخص حتى ولو لم يحضر معه محامياً
  - 10- يمكن مراقبة التليفونات أو فض سرية المراسلات في أي وقت حتى ولو لم تكن هناك جريمة ارتكبت
  - 11- من المتصور دخول المنازل وتفتيشها بدون إذن من النيابة العامة
  - 12- إذا نتج عن فعل الضرب أو الجرح عاهة مستديمة تكون العقوبة الحبس سنة
  - 13- يجب أن يعرض الشخص الذي تقيد حريته على النيابة العامة خلال 24 ساعة

- 14- لا يجوز تفتيش المنازل إلا بإذن من النيابة العامة مبين فيه أسم الشخص والزمان والمكان والغرض من الدخول
- 15- من القواعد الأساسية في النظم الديمقراطية حرية التعبير عن الرأي
- 16- ارتبط ظهور قوانين العمل بالثورة الصناعية التي حدثت في أوروبا
- 17- لا يعتبر حق الادعاء أمام القضاء وحرية من القواعد الأساسية في المرافعات
- 18- يعتبر مبدأ المساواة أمام القضاء من أهم المبادئ التي يقوم عليها النظام القضائي
- 19- لم يتعرض ميثاق منظمة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان بشكل تفصيلي
- 20- لا يشترط قانون المرافعات لقيود صحيفة الدعوى أن تكون مصحوبة بما يدل على سداد الرسوم أو الإعفاء منها
- 21- يشترط المشرع لاستحقاق الأرملة معاش زوجها المؤمن عليه المتوفى أن يكون دخل بها
- 22- لا تفرض عقوبة الإعدام إلا في أشد الجرائم خطورة
- 23- للمرأة الحق في الحصول على اجازة رعاية طفل 4 مرات طوال حياتها الوظيفية
- 24- جاء قانون العمل رقم 12 لسنة 2003 مجحفاً بالمرأة من حيث اجازة الوضع
- 25- لا تنفذ عقوبة الإعدام على المرأة الحامل أو المرضعة

جامعة طنطا

امتحان دور مايو 2024

نموذج (ج)

كلية التربية الرياضية

الفرقة الأولى (باقي للإعادة)

الزمن: ساعتين

(مادة / حقوق الانسان)

التاريخ : 2024/6/26

-ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- 1-يجوز أن تزيد مدة الحبس الاحتياطي في الجناية المعاقب عليها بالإعدام عن 24 شهراً
- 2-تطبق عقوبة الإعدام على كل من لم يبلغ 18 سنة
- 3- الاعتداء على الحرية الشخصية أو حرمة الحياة الخاصة لا تسقط الدعوى الجنائية ولا المدنية الناشئة عنها بالتقادم
- 4- لا يجوز اعفاء رافع الدعوى من الرسوم القضائية حتى ولو ثبت عجزه عن الدفع
- 5-تكون العقوبة الحبس سنتين إذا نتج عن فعل الضرب مرض أو عجز عن الأعمال الشخصية مدة لا تزيد عن 20 يوماً
- 6-يستحق الزوج معاش زوجته المؤمن عليها المتوفية حتى ولو كان عقد الزواج عرفياً
- 7-يجوز مراقبة التليفونات وفض سرية المراسلات دون التقيد بمدة معينة
- 8-تستحق الأم معاش ابنها ولو لم يكن يعولها فعلاً بل حتى ولو كانت متزوجة رجل آخر غير والده
- 9-يجب أن يعرض الشخص الذي تقيد حريته على النيابة العامة خلال 24 ساعة
- 10-تكفل الدولة لغير القادرين مالياً وسائل اللجوء إلى القضاء
- 11-لا يشترط قانون المرافعات المصري تقيد صحيفة الدعوى أن تكون مصحوبة بما يدل على سداد الرسوم المقررة قانوناً أو إعفاء المدعى منها
- 12-لا يجوز تفتيش الأنثى إلا بمعرفة أنثى
- 13-جاء قانون العمل رقم 12 لسنة 2003 مجحفاً بالمرأة من حيث اجازة الوضع

14-الجنسية تحكمها علاقتان رأسية وأفقية

15-لا تفرض عقوبة الإعدام إلا في أشد الجرائم خطورة

16- للمرأة أن تحصل على اجارة رعاية طفل لمدة لا تتجاوز 3 سنوات في المرة الواحدة

17-يعتبر مبدأ المساواة أمام القضاء من أهم المبادئ التي يقوم عليها النظام القضائي

18-لا يشترط لاستحقاق الزوج معاش زوجته المتوفية أن يكون عاجزا عن الكسب

19-من المتفق عليه أنه يجوز للفرد تغيير جنسيته دون التقيد بأوصاف وشروط معينة

20-يمكن البدا في التحقيق مع الشخص حتى ولو لم يكن معه محامياً

21-من المتصور دخول المنازل وتفتيشها بدون اذن من النيابة العامة

22-يعد الحكم بالإعدام في القتل بالسم وجوبياً

23-لا يعتبر حق الادعاء أمام القضاء وحرية من القواعد الأساسية في المرافعات

24-يعتبر حق الدفاع حق عام يتعلق بالنظام العام

25- من أهم الحقوق الاقتصادية والاجتماعية للإنسان العيش الكريم

Tanta University  
May, 2024

Faculty of Physical Education  
English

اللغة الانجليزية لائحة قديمة

Time: 2 hours

Answer the Following Questions

A- Write a paragraph about Reading

B- Write a Paragraph about the Internet

B- Do as Required:

1-He read a book (Add quickly and rewrite the sentence)

2- The class is loud today. (Add terribly and rewrite the sentence)

3 They are afraid ...losing the match. (Add a preposition)

4 Laura dreams ...living on a small island (Add a preposition)

5- He is responsible ... collecting the money (Add a preposition)

---

Best of Luck

Dr. Dalia Hamed







زمن الامتحان: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٤ / ٦ / ٨

الفرقة: الأولى لائحة ٢٠١٤ (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: ٧٠ درجة

إمتحان مادة التشريح الوظيفي للرياضيين \_ للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

### السؤال الأول (٢٠ درجة)

- عرف علم التشريح ووضح علاقة علم التشريح بعلوم التربية الرياضية.  
- اذكر أسماء عدد (٥) عظام بجسم الانسان.

### السؤال الثاني (٢٠ درجة)

ضح علامة صح (✓) أو خطأ (x) أمام العبارات التالية:-

- ١- يتكون مفصل الكتف من عظام: (الترقوة، لوح الكتف والعضد).
- ٢- مفصل الكتف من المفاصل عديدة المحاور ويقوم بحركات القبض والبسط.
- ٣- يتكون مفصل المرفق من عظام (العضد، الكعبرة والزند).
- ٤- تعتبر عظام (الفخذ، القصبة، الشظية)، من عظام الطرف السفلي.
- ٥- تعمل العضلات الصدرية العظمى على حركة مفصل الركبة.
- ٦- عظام فقرات العمود الفقري من النوع (غير المنتظم).
- ٧- يعتبر عظم الرذفة من أكبر العظام الطويلة بجسم الإنسان.
- ٨- من أنواع المفاصل بالجسم؛ الزلالية، الغضروفية والليفية.
- ٩- مفاصل ما بين فقرات العمود الفقري من النوع محدود الحركة.
- ١٠- عظم الرذفة من النوع (عظام سسمية).

### السؤال الثالث (٣٠ درجة)

تناول مفصل الركبة بالشرح موضحاً الآتي:

- نوع المفصل.
- العظام التي يتكون منها المفصل.
- أربطة المفصل.
- غضاريف المفصل.
- الحركات التي يقوم بها المفصل.
- العضلات العاملة على حركات المفصل



المادة : اصول التربية الرياضية

جامعة طنطا

الفرقة : اولي لائحة قديمة

كلية التربية الرياضية

الزمن : ساعتان

قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة اصول التربية الرياضية

اجب عن الاسئلة الاتية :

السؤال الاول :

" تعد الاسس الاجتماعية عبر برامج التربية الرياضية احد الاسس الرئيسية فهي تتسم ببراء المناخ الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية والتكيف مع المجتمع ومعايره الاجتماعية "

في ضوء ذلك وضح :

- اسهامات التربية الرياضية في تحقيق الوعي الاجتماعي ؟
- العلاقة بين التربية الرياضية وبين التنشئة الاجتماعية ؟

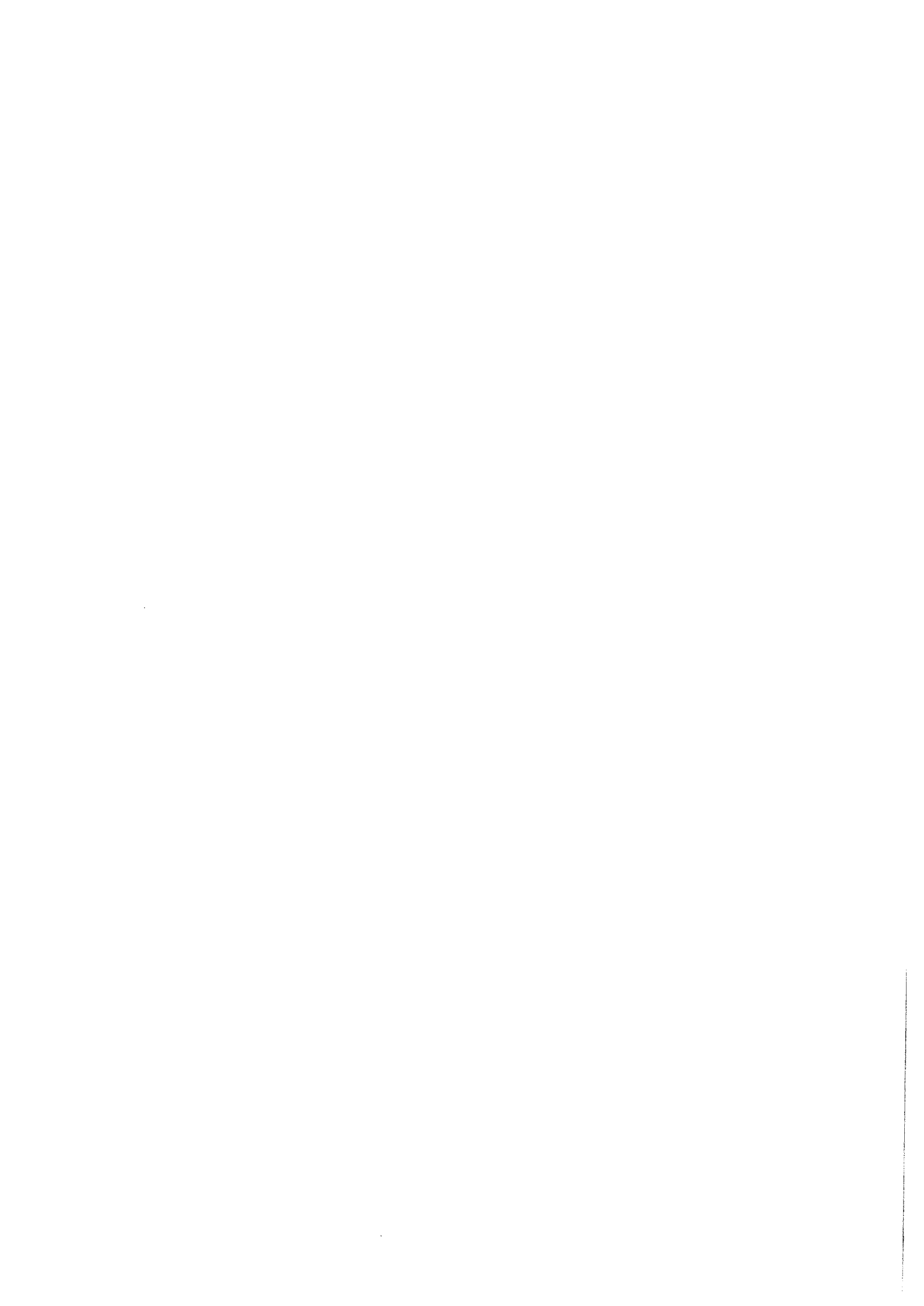
السؤال الثاني :

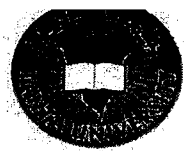
" يعد ارتباط التربية والتعليم بالاقتصاد امرا مسلما به لانها استثمار لطاقت الانسان وقدراته التي تعود عليه بالربح المادي والمعنوي "

في ضوء ذلك وضح :

- علاقة الاقتصاد بالرياضة ؟
- علاقة الرياضة بالاقتصاد ؟
- دور المؤسسات التعليمية في النهضة الاقتصادية للدول ؟

مع تمنياتنا بالتوفيق





جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

الزمن : ساعتان  
التاريخ : 2024 / 6 / 24  
الفصل الدراسي الثاني  
العام الجامعي 2023 / 2024  
الدرجة الكلية للاختبار : 40 درجة  
الفرقة الأولى (لائحة 2014)

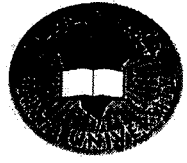
السؤال الثاني : من خلال دراستك لمنهاج المبارزة اختر الاجابة الصحيحة من الاختيار المتعدد التالي :

(16 درجة)

- اكتب في كراسة الاجابة رقم السؤال والاجابة الصحيحة من ( ا ، ب ، ج ، د )

م	السؤال	أ	ب	ج	د
1	المسافة الفاصلة بين خط الاستعداد وخط المنتصف في الملعب	م2	م3	م4	م7
2	عدد المباريات الملعوبة للاعب في مجموعة من 6 لاعبين	2	3	4	5
3	عدد المباريات الملعوبة للاعب في مجموعة من 7 لاعبين	5	6	21	4
4	عند ترتيب اللاعبين تكون الخطوة الاولى في الترتيب هي	HS	HR	DEF	V/M
5	اذا تساوى اللاعبين في الخطوة الاولى للترتيب يتم الرجوع الى	DEF	V/M	HR	HS
6	اذا تساوى اللاعبين في الخطوة الثانية للترتيب يتم الرجوع الى	V/M	HS	DEF	HR
7	نسبة انجاز المباراة في مجموعة من 6 لاعبين	% 15	% 20	% 10	% 5
8	B عدد اللاعبين في دور الـ 8 هو 6 لاعبين كم عدد مباريات	3	2	1	لا يوجد
9	اجمالي عدد المباريات الملعوبة في دور الـ 8	5	6	15	4
10	عدد اللاعبين في دور 8 هو 6 لاعبين كم عدد المباريات الملعوبة	5	4	3	2
11	اذا كان عدد اللاعبين في دور 16 هو 12 لاعب كم عدد مباريات B	4	5	6	7
12	في دور الـ 8 اللاعب رقم 5 يقابل اللاعب رقم	4	5	6	7
13	نسبة الاستبعاد من الدور الاول لعدد 20 لاعب	% 10	% 20	% 12	% 15
14	في دور الـ 16 اللاعب رقم 6 يقابل اللاعب رقم	10	11	12	13
15	عدد اللاعبين في دور 32 هو 26 لاعب كم عدد المباريات الملعوبة	10	9	8	7
16	في وضع الاستعداد تكون الزاوية بين خطي الكعبين	45 درجة	180 درجة	120 درجة	90 درجة
17	عدد اللاعبين في دور 16 هو 11 لاعب كم عدد المباريات الملعوبة	5	4	3	2
18	في وضع الاستعداد يكون مشط القدم الامامية متجهاً	للأمام	للجانب	للخلف	حر
19	في وضع الاستعداد تكون الذراع الخلفية	حرة	منخفضة	مرفوعة	عمودية
20	عدد المباريات الملعوبة في دور 128 هو	66 مباراة	68 مباراة	65 مباراة	64 مباراة
21	في دور الـ 8 اللاعب رقم 2 يقابل اللاعب رقم	4	5	6	7
22	نسبة الاستبعاد من الدور الاول لعدد 30 لاعب	% 20	% 21	% 22	% 30
23	في وضع الاستعداد المسافة بين المرفق والجذع تكون	20سم	قبضة يد	30 سم	حرة
24	في وضع الاستعداد المسافة بين القدمين تكون مساوية	للحوض	للقدمين	للكتفين	حرة
25	في وضع الاستعداد يكون النظر الى	الجانب	الأعلى	الأسفل	الأمام
26	في حالة الفوز بنتيجة V3 يكون احتمالات الهزيمة	1	3	2	4
27	الرياح الأعلى لعدد 16 لاعب هو	6 لاعب	7 لاعب	4 لاعب	5 لاعب
28	قانون ( ن - 1 ) هو لأيجاد عدد المباريات	للمجموعة	للاعب	% الانجاز	الهدف المتوقع
29	قانون $V/M * 100$ لايجاد	HS	HR	DEF	نسبة الانجاز
30	من شروط التأكد من صحة النتائج HS - HR تساوى	50	15	3	صفر
31	وزن سلاح سيف المبارزة	500جم	550جم	600جم	770جم
32	أعلى مستوى في هرم البطولات المحلية والدولية للمبارزة	العالمي	المحلي	الأولمبي	الأقليمي

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...



الزمن : ساعتان  
التاريخ : 2024 / 6 / 24  
الفصل الدراسي الثاني  
العام الجامعي 2023 / 2024  
الدرجة الكلية للأختبار : 40 درجة  
الفرقة الأولى (لائحة 2014 )

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة مبارزة للفرقة الأولى بنين/بنات

السؤال الاول :

( 24 درجة )

من خلال دراستك لتنظيم وأدارة مباريات المبارزة أحسب من الجدول التالي :

No	Name	1	2	3	4	5	6	7	V	%	HS	HR	Def	R
1	أسبانيا		V5	V5	V5	0	1	2						
2	ايطاليا	1		V5	V5	1	2	3						
3	فرنسا	0	1		0	V5	V5	V5						
4	مصر	3	1	V5		V5	V5	V5						
5	تونس	V5	V5	0	1		V5	1						
6	بولندا	V5	V5	1	1	0		V5						
7	سويسرا	V5	V5	1	0	V5	3							
شروط التأكد من صحة النتائج														

- نسبة الانجاز لكل دولة
- عدد مباريات الفوز لكل دولة
- عدد اللمسات الايجابية التي تم أحرزتها كل دولة
- عدد اللمسات السلبية التي تم استقبلتها كل دولة
- فرق عدد اللمسات للدولة
- الترتيب النهائي للدول المشاركة في المجموعة
- التأكد من شروط صحة النتائج



المستوي الاول الفصل الدراسي الاول (ساعات معتمدة)  
للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

الدرجة الكلية (٤٠) درجة

اجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول :-

(١٥ درجة)

- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل مع شرح احدي هذه المراحل ؟

السؤال الثاني :-

(١٥ درجة)

- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة ؟

- ما الاخطاء الشائعة في اداء مسابقة دفع الجلة ؟

السؤال الثالث :-

(١٠ درجات)

أكمل العبارات الآتية :

- طريق الاقتراب في الوثب الطويل لا يقل عن ..... متر وعرضه عن ..... سم .

- ترتيب المتسابقين لأداء محاولتهم في مسابقة ١٠٠ متر يكون ..... وتعتبر مسابقة ١٠٠ متر من المسافات .....

- عرض حارة مضمار الخاص بمسابقات العاب القوي ..... سم

- سباقات المسافات القصيرة في مسابقات المضمار هي ..... متر ، ..... متر ، ..... متر

- وزن الجلة سيدات ..... كجم

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أ.د/ حمدي يحيى

أ.د/ غادة عبد الحميد







الفصل الدراسي الثاني لعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤  
امتحان مسابقات الميدان والمضمار  
الفرقة الاولى " بين - بنات "  
لائحة قديمة ٢٠١٤ م

الدرجة الكلية (٤٠) درجة  
(١٥ درجة)

اجب عن الأسئلة الآتية :  
السؤال الأول :-

- اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي مع شرح احدي هذه المراحل ؟
- متي تحتسب المحاولة فاشلة في مسابقة الوثب الثلاثي ؟

(١٥ درجة)

السؤال الثاني :-

- اذكر الخطوات التعليمية لمسابقة رمي الرمح ؟
- ما الاخطاء الشائعة اثناء رمي الرمح ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :-  
أكمل العبارات الآتية :

- طريق الاقتراب في الوثب الثلاثي لا يقل عن ..... متر وعرض ..... متر
- ترتيب المتسابقين لأداء محاولتهم في مسابقة الرمي يكون ..... وإذا كان عددهم ٨ او اقل يعطي .... محاولات وإذا كان اكثر من عدد ٨ يعطي ..... محاولات
- عرض حارة مضمار العاب القوي ..... سم والخط الذي يفصل بين الحارات ..... سم وطول محيط المضمار .....
- سباقات المسافات المتوسطة هي ..... ، .....

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أ.د/ حمدي يحيى

أ.د/ غادة عبد الحميد





جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية



زمن الامتحان: ساعتان  
التاريخ: ٢٠٢٤ / ٦ / ١

الفرقة: الأولى لائحة ٢٠١٤ (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: ٧٠ درجة

إمتحان مادة فسيولوجيا الرياضة \_ للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

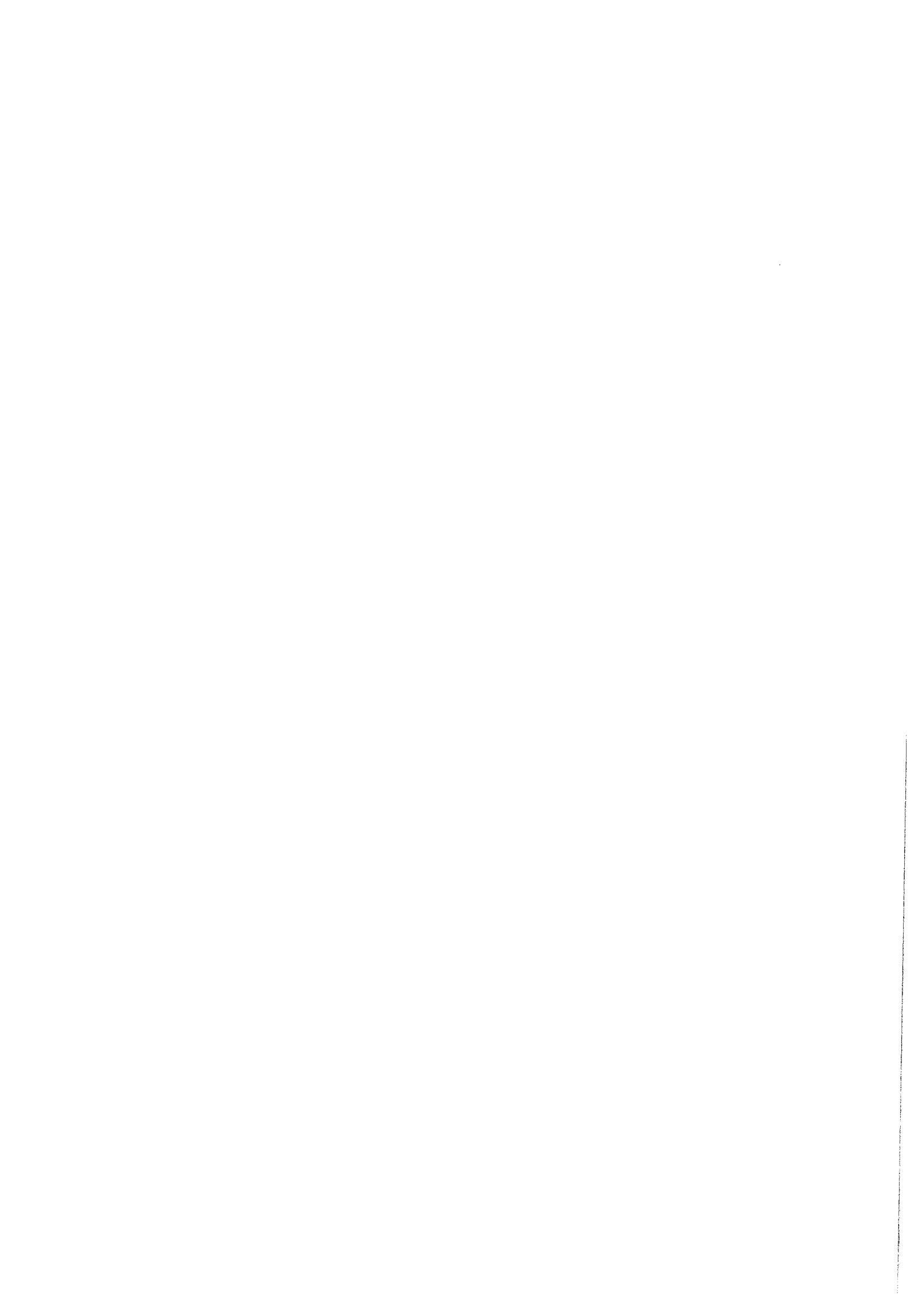
السؤال الأول (٣٠ درجة)

- (أ) عرف كلاً من: علم فسيولوجيا الرياضة - التكيف - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.  
(ب) اشرح أهمية فسيولوجيا الرياضة.

السؤال الثاني (٤٠ درجة)

- (أ) تناول مبادئ فسيولوجيا الرياضة بالشرح التفصيلي.  
(ب) قارن بين نظم إنتاج الطاقة المختلفة.

بالتوفيق ————— ق ☺ ☺ ☺







رقم كود المقرر : ....		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 40 درجة		قسم الرياضات المائية
الفرقة : الاولى (بنين+بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : السباحة (2)		
دور مايو/ للعام الجامعي : 2024/2023		

(20 درجة)

السؤال الأول:

من خلال دراستك لماده سباحة (2) تكلم عن .....

- (أ) أذكر التحليل الفني لسباحة الظهر .... مع شرح بالتفصيل كيفية أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين  
(ب) يشيع بين المبتدئين في سباحة الظهر العديد من الاخطاء مما يؤثر على سرعه اجادتهم للاداء الفني  
اشرح ذلك موضحا أحدي الاخطاء الشائعة في حركات الذراعين واخر في ضربات الرجلين ..... وكيفية اصلاحها.

( 20 درجة )

السؤال الثاني:

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة  
(1) تتسم ضربات الرجلين في سباحة الظهر بالتماثلية (تهبط معا وتصعد معا) ( )  
(2) تحقق حركات الذراعين أكثر من 75% من القوي المحركة للجسم في سباحة الظهر ( )  
(3) يكون البدء في سباحة الظهر من أعلي مكعب البدء ( )  
(4) المرحله الاساسيه للذراعين داخل الماء تنقسم الي (الدخول - الانزلاق - المسك - الشد - الدفع) ( )  
(5) في سباحة الظهر لا يوجد مشكله في التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس نتيجة وجود الوجه بصفة دائمه فوق سطح الماء ( )

مع تمنياتي بالنجاح

