



زمن الإمتحان : ساعتان
النهاية العظمى : ٢٠ درجة
الفرقة : الثانية بنين فقط

تمت الإجابة رقم (٢)

الامتحان النظري لمقرر (رفع الأثقال) الفصل الدراسي الثاني "دور للعام الجامعي ٢٠٢٣ : ٢٠٢٤

الدرجة ١٠

السؤال الأول : تخير الاجابة الصحيحة:

١.	تتكون مجموعة الأثقال (جهاز رفع الأثقال) من (.....) اجزاء	أ. ٣	ب. ٦	ج. ٨	د. ٤
٢.	زمن ٣ ثواني أ. تراجع الحكم عن الرقعة ب. المدة القانونية للاضاعة بعد اتخاذ الحكام الثلاثة قرارهم الخاص بالرقعة ج. تراجع المدرب عن الرقعة د. (أ، ب معاً)				
٣.	مسافة ١ متر هي المسافة بين أ. الطبلية والحكم الرئيسي ب. الامان ج. الرباع والحكم الرئيسي د. (أ، ب معاً)				
٤.	يمكن للرباع الواحد الحصول على عدد (.....) ميدالية في مسابقة واحدة	أ. ٣	ب. ١	ج. ٢	د. ٤
٥.	توجد (.....) طرق للقبض على عمود النقل	أ. ٣	ب. ١	ج. ٢	د. ٤
٦.	يعطى للرباع زمن (.....) دقيقة واحدة لتغير الوزن قبل الصعود على المنصة	أ. ٣	ب. ١	ج. ٢	د. ٤
٧.	قوة القبضة تتأثر بعاملين مهمين هما أ. مساحة كف الرباع والاحتكاك بين البار وكف اليدين للرباع ب. مساحة كف الرباع والوزن المرفوع ج. الاحتكاك بين البار وكف اليدين للرباع ووزن الرباع د. (أ، ب معاً)				
٨.	يمكن ارتداء الاربطة على (.....) أ. الرسخين والركبتين ب. الركبتين والكوعين ج. اليدين والاصابع والابهامين د. (أ، ج معاً)				
٩.	عام ١٨٦٩م أ. دخلت رياضة رفع الأثقال ضمن الألعاب الاولمبية ب. تأسس الاتحاد المصري لرياضة رفع الأثقال ج. تأسس الاتحاد الدولي لرياضة رفع الأثقال د. تأسس الاتحاد العربي لرياضة رفع الأثقال				
١٠.	عرض الحاجز الداخلي بما فيه اسطوانته لبار السيدات أ. ٣٠ سم ب. ٤٠ سم ج. ٥٠ سم د. (ب، ج معاً)				
١١.	الزمن عندما يتبع الرباع نفسة بين الرفعتين أ. ١٠ ق ب. ٢ ق ج. ٣ ق د. (ب، ج معاً)				
١٢.	يمكن ارتداء الاربطة على أ. الرسخين والكوعين ب. الركبتين والكوعين ج. اليدين والاصابع والابهامين د. (أ، ج معاً)				

١٣.	زمن تراجع الرباع عن الرقعة أ. ٣ ق ب. ٢ ق ج. ١٠ ق د. (أ، ج معاً)
١٤.	زمن تراجع الحكم عن الرقعة أ. ٣٠ ث ب. ٢ ث ج. ٣ ث د. (أ، ج معاً)
١٥.	زمن تراجع المدرب عن الرقعة أ. ٣ ق ب. ٢ ق ج. ١٠ ق د. (ب، ج معاً)
١٦.	ضوء ابيض واحد يطى محاولة أ. قفشة ب. صحيحة ج. تعاد د. (أ، ج معاً)
١٧.	مسافة ٣ متر هي المسافة بين أ. الرباع والحكم الجانبي ب. الرباع والحكم الرئيسي ج. الطبلية والحكم الرئيسي د. (أ، ب معاً)
١٨.	غير مسموح بارتداء الاربطة على أ. الكوعين والجزع ب. الفخذين والركبتين ج. الذراعين والركبتين د. (أ، ج معاً)
١٩.	قطر البار بالنسبة للرجال أ. ٢٨ مم ب. ١٨ مم ج. ٢٥ مم د. (ب، ج معاً)
٢٠.	طول البار للسيدات أ. ٢٢٠ سم ب. ٢١٠ سم ج. ٢٣٠ سم د. (أ، ب معاً)
٢١.	الزمن بين الرفعتين الاولمبيتين. أ. ١٠ ق ب. ٢ ق ج. ١٠ ق د. (أ، ب معاً)
٢٢.	مسافة ٦ متر هي المسافة بين أ. الطبلية والحكم الرئيسي ب. الحكام الجانبيين ج. الطبلية والحكم الجانبي د. (أ، ب معاً)
٢٣.	المسافة الداخلية بين الحاجزين لبار الرجال أ. ١٣١ سم ب. ٢٢٠ سم ج. ٢١٠ سم د. (أ، ب معاً)
٢٤.	المدة القانونية للإشارة "المرنية" على لوحة المحاولات أ. ٣ ث ب. ٢ ث ج. ٣٠ ث د. ٦٠ ث
٢٥.	زمن ٣٠ ثانية أ. تراجع الحكم عن الرقعة ب. تراجع الرباع عن الرقعة ج. تراجع المدرب عن الرقعة د. (ب، ج معاً)
٢٦.	زمن الدقيقة أ. بين المحاولتين ب. بين الرفعتين ج. أداء المحولة د. (ب، ج معاً)
٢٧.	وزن المحبس الواحد أ. ٥ كجم ب. ٢,٥ كجم ج. ٢ كجم د. (أ، ب معاً)
٢٨.	قطر الاسطوانة الخارجية لبار الرجال أ. ٥٠ مم ب. ٢٥ مم ج. ٢٨ مم د. (ب، ج معاً)
٢٩.	المسافة بين الرباع والحكم الجانبي أ. ٣ متر ب. ١ متر ج. ١٠ متر د. (أ، ج معاً)

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة: الدرجة ١٠

م	العبارة	الإجابة
١	رفعة الكلين تعني (رفع الثقل من علي الطيلية حتى أعلى الكتفين والترقوة)	
٢	رفعة الخطف تعني (رفع الثقل من علي الطيلية أعلى الرأس)	
٣	السقوط أسفل الثقل والتهوض بالثقل يكون الجذع عمودي علي الأرض	
٤	عند السقوط أسفل الثقل في رفعة الكلين والنظر يتم استقبال الثقل وتثبيتته على الكتفين والترقوة	
٥	يتم سحب الكتفين لأعلي في السحبة الثانية	
٦	أقل وزن يمكن للرياح رفعة هو وزن جسمه	
٧	بعد أداء النظر يتم الرجوع إلى وضع الوقوف فيتم الرجوع بالقدمين في وقت واحد	
٨	يتجه الحوض لأعلى وللأمام عند سحب الثقل في السحبة الثانية لرفعة الكلين والنظر	
٩	عند السقوط أسفل الثقل في رفعة الكلين والنظر تكون الذراعين مفردتين	
١٠	عمود الأثقال (البار) غير ملاصق للجسم في حركة السحب لرفعة الكلين والنظر حتى لا يسبب الإصابة	
١١	يسمح للرياح بثني الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفعة	
١٢	النظر يكون لأسفل حتى يتمكن الريح من التحكم بالبار وهو في وضع الاستعداد	
١٣	عند السقوط أسفل الثقل في رفعة الخطف يكون عمود الأثقال (البار) أعلى الرأس	
١٤	في مرحلة النظر يكون عمود الأثقال (البار) عمودي على الكتفين وموازي لخط الكتفين	
١٥	يتم سحب الكتفين لأعلى في السحبة الثانية في اتجاه الأذنين	
١٦	عند السقوط أسفل الثقل في رفعة الخطف تكون الذراعين مفردتين	
١٧	عند السقوط أسفل الثقل في رفعة الخطف تكون الذراعين مثبتيين	
١٨	في السحبة الثانية لرفعة الكلين والنظر تكون زاوية الركبتين قائمة	
١٩	في رفعة الخطف يبدأ الريح في الشروع في السقوط لاستقبال الثقل على الكتفين عندما يصل عمود الثقل إلى مستوى الفخذين	
٢٠	تتكون مجموعة الأثقال (جهاز رفع الأثقال) من الأجزاء الآتية عمود الأثقال (البار) - الأقراص - الطيلية - اللوحة الإلكترونية	
٢١	عدد الفئات لوزن الرجال لرفع الأثقال هي ١٣ فئة	
٢٢	عدد الفئات لوزن السيدات لرفع الأثقال هي ١٢ فئات	
٢٣	توجد على البار أجزاء مشرشرة لمساعدة الريح من تحديد مكان القبض	
٢٤	عند الاستعداد للنظر يتم الثني الكامل للركبتين كاملاً يمكن دفع الثقل لأعلى بقوة	
٢٥	عدم مقابلة الريح مع حكام الجانب في بداية الرفعة تحسب المحاولة خطأ	
٢٦	توجد ثلاثة أنواع للقبض على عمود الثقل أفضلهما هي القبضة الحديدية	
٢٧	في السحبة الثانية لرفعة الخطف تكون زاوية الركبتين منفرجة	
٢٨	النظر يعني (رفع الثقل من الكتفين حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)	
٢٩	عند بداية السحبة الثانية يكون البار أعلى الركبتين	
٣٠	لا يمكن لبس اربطة علي الأصابع والإبهامين	

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

٣٠	عرض الحاجز الداخلي بما فيه اسطوانته لبار الرجال أ. ٣٠ مم ب. ٤٠ مم ج. ٥٠ مم د. (أ، ج معاً)
٣١	زمن العشر دقائق أ. بين المحاولتين ب. بين الرفعتين ج. أداء المحاولة د. أداء الرفعة
٣٢	قطر الاسطوانة الخارجية لبار السيدات أ. ٥٠ مم ب. ٢٥ مم ج. ٢٨ مم د. (ب، ج معاً)
٣٣	إذا تساوى ريعان أو أكثر في النتيجة وكان لهم نفس الوزن قبل المسابقة فإنه يصنف المنافس الذي ... أ. أكثر نجاحاً في مسار المسابقة أولاً قبل الآخر ب. وصل سجل للنتيجة أولاً قبل الآخر ج. الأخف وزناً د. (ب، ج معاً)
٣٤	يمنح لكل ريعان (.....) محاولات في كل رفعة أ. ٣ ب. ٢ ج. ٦ د. ٤
٣٥	زمن ٦٠ ثانية أ. انتهاء وقت الرفعة ب. تراجع الريح عن الرفعة ج. تراجع المدرب عن الرفعة د. (ب، ج معاً)
٣٦	المدة القانونية التي تعطي الحكم لتغيير قراره بعد الإشارة "المرئية" المسموعة والمسموعة وقيل تشغيل أضواء القرار فتره زمنية (.....) لعكس قرارهم أ. ٣ ث ب. ٢ ث ج. ٣٠ ث د. ٦٠ ث
٣٧	يمنح لكل ريعان (.....) محاولات في البطولة أ. ٦ ب. ٢ ج. ٣ د. ٤
٣٨	الضوء الأخضر يعني أن المحاولة أ. صحيحة ب. استدعاء حكم ج. تعاد د. إلغاء
٣٩	غير مسموح بارتداء الأربطة علي أ. الكوعين والجذع ب. الفخذين والساقين ج. - الذراعين والركبتين د. (أ، ب معاً)
٤٠	ضوء أحمر واحد يعني أن المحاولة أ. صحيحة ب. استدعاء حكم ج. تعاد د. إلغاء



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية
الامتحان النهائي مقرر: (جسود)
الفصل الثانى ٢٠٢٣/٢٠٢٤
ف٢ (بنين بنات) لائحة عام 2014 المعدلة
درجة الامتحان: ٤٠ درجة - عدد الأوراق: ١ ورقة (2 صفحة)

- السؤال الثالث:** اختر الاجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات (أ، ب، ج، د، هـ) ممّا بين القوسين لكل عبارة. (١٠ درجة)
1. زمن "الاسايكومي" للحصول على " وزارى أوستى ايون Waza-ari-awsete-ippon " هو (أ. 10 ثوان، ب. 15 ثانية، ج. 20 ثانية، د. 25 ثانية، هـ. 30 ثانية).
 2. يصطف لاعبي الجودو على البساط بداية التدريب حسب.....(أ. سبق النزول على البساط، ب. العمر، ج. الطول، د. الأقدمية، هـ. فئة الوزن).
 3. يحصل اللاعب على شيكو عند(أ. رمى المنافس، ب. ارتكاب خطأ، ج. تثبيت المنافس ارضا، د. الهجوم السريع، هـ. سرعة الهجوم المضاد)
 4. يواجى" يعنى فى الجودو.....(أ. البساط، ب. رباط القدم فى حالة الإصابة، ج. جاكيت بدلة الجودو، د. زى الجودو، هـ. حزام بدلة الجودو)
 5. يطلق علي صالة الجودو بالياباني (أ. جودوجي، ب. جودوكا، ج. دوجو، د. زيون، هـ. كودوكان)
 6. أحد منجزات جيجورو كانو(أ. رفع مستوى التربية البدنية باليابان وتأسيس اللجنة الأولمبية باليابان، ب. تأسيس أول جمعية وطنية للجودو في بريطانيا، ج. تأسيس الاتحاد الدولي للجودو، د. تنظيم البطولات العالمية والأولمبية للجودو، هـ. الحصول على ميدالية أولمبية)
 7. قطر حلبة مصارعة السومو قدم. (أ. 10، ب. 15، ج. 17، د. 20، هـ. 25)
 8. تبلغ فنون الرمي في الجودو وفق وحدات التعليم الخمس مهارة (أ. 30، ب. 35، ج. 40، د. 45، هـ. 50)
 9. هي أحد المدارس الأشهر لفن الجوجيتسو (أ. مدرسة "تاكنو اوتشى Takenouchi-Ryu"، ب. مدرسة "كي اوشين"، ج. مدرسة "يوشين وميور"، د. مدرسة "تاكنو اوتشى هيسا مورى")
 10. هو خطأ شائع يقع فيه المبتدئ عند أداء السقطة الجانبية اليمنى. (أ. شد عضلات الرقبة ولمس الذقن للصدر، ب. وضع الذراع بجانب الجسم، ج. ضرب البساط بظهر الكفين، د. السقوط المباشر على الجانب)

السؤال الرابع: (15 درجة)

- أ- أذكر آداب وتقاليد رياضة الجودو التي يجب أن يتعلمها ويمارسها لاعب الجودو؟
- ب- أذكر أساسيات الجودو ... التي تم دراستها في الجانب التطبيقي مع تناول أحدها بالشرح؟
- ج- وضح مواصفات ملعب الجودو؟

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)

ف٢ (بنين، بنات) لائحة عام 2014 المعدلة

تاريخ الامتحان الاثني 2024/6/3

زمن الامتحان 2 ساعة

كود المادة: (2212م)

عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)



الامتحان النهائي

مقرر: (جودو)

درجة الامتحان: 40 درجة



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات والرياضات الفردية

الفصل الثان 2024/2023

التعليمات:

1. ضرورة الالتزام بالاجابة على الأسئلة المقررة فقط وان ينظر إلى الاسئلة الزائدة.
2. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الاجابة وتصرف ورقة اجابة واحدة لكل طالب.
3. لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام، المسطرة، أدوات الرسم، الآلات الحاسبة... وغيرها).
4. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة على التليفون المحمول.

السؤال الأول: اختر الاجابة (أ) عندما تكون العبارة صحيحة واختر الاجابة (ب) عندما تكون العبارة خاطئة. (10 درجة)

1. كان لبداية رياضات النزال تقاليدھا التي صورتھا النقوش التاريخية عند المصري القديم حيث تبدأ المباراة بأن يشد كل يد منافسه بيسراه ويجذب عنقه بيميناه وهو تقليد يهدف للاعب به اختبار قوة منافسه
2. اهتم "كانو" بتوظيف قوة الفرد للوصول الي رمي الخصم بأكبر مجهود لإعطاء الفرد إمكانية تطبيق فنون الجودو. ب
3. المصارعة الحرة للهواة تسمح بتطبيق المسكات على الرجلين والذراعين والرأس.
4. "الكودوكان" هي أول مدرسة أسست لنشر وتعليم وتدريب الجودو بمدينة طوكيو باليابان
5. دخل البطل "محمد رشوان" تاريخ رياضة الجودو مرتين، مرة بخلقه الرياضي الرفيع وأخرى بمستواه الرياضي كبطل عالمي معروف وأحراز الميدالية الفضية في أولمبياد لوس أنجلوس عام ١٩٨٤م
6. تؤدى ماى او كيمي "Mae Ukemi" بالسقوط على الكفين فقط ورفع المرفقين عن البساط للحماية من الاصابة
7. تحتاج ممارسة رياضة الجودو قدرات ومواصفات خاصة فلا يستطيع ممارستها إلا الأحجام البدنية الكبيرة والقوية.
8. فئات الأوزان للاعبات الجودو ستة هي (-٤٨ كجم، -٥٢ كجم، -٥٧ كجم، -٦٣ كجم، ٧٠ كجم، +٧٠ كجم).
9. تتنوع فنون "كتامى وازا" بين فنون "اوساى وازا" وفنون "سمى وازا" وفنون "كانستسو وازا"
10. توجب تقاليد رياضة الجودو خلال المنافسات المصافحة بين اللاعبين عقب نهاية كل مباراه

السؤال الثانى: اكتب مكان النقاط الكلمات المناسبة مما درسته فى الجودو (5 درجة)

11. اعلان ونداء حكم المباراة اشارة..... يعنى حصول المهاجم على النقطة الكاملة.
12. كان أهم شعار للرياضة عند الفراعنة هو
13. مهارة من مجموعة مهارات فنون الرمي "أشى وازا".
14. مهارة من مجموعة مهارات فنون الرمي "كوشى وازا".
15. زمن مباراة الجودو فى الرجال



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائية

رقم كود المقرر:
زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى: ٤٠ درجة
الفرقة: الثانية ٢٠١٤ (بنين/بنات)

الامتحان النظري لمقرر: (سباحة +٤+ انقاذ)

للعام الجامعي: ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

اولا: اسئلة السباحة

(الدرجة: ١٠)

السؤال الاول:

- 1- ليس كل سباح جيد يجيد مهارة البدء. تناول هذه العبارة بالشرح مع ذكر الصفات التي يتطلبها البدء الجيد ؟
- 2- اذكر ثلاث تدريبات لتحسين تكنيك سباحة الفراشة ؟

(الدرجة: ١٠)

السؤال الثاني:

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

- أ- في مرحلة التوافق لسباحة الفراشة يتم عمل دورة كاملة للذراعين يقابلها ضربتين للرجلين. ()
- ب- من اهم الاخطاء الشائعة في البدء رفع الرأس عاليا اكثر من اللازم ()
- ج- تتشابه سباحة الفراشة مع السباحة الحرة من حيث تماثل عمل الذراعين والرجلين. ()
- د- القدرة العضلية وسرعة الاستجابة من اهم متطلبات البدء الجيد. ()
- هـ- تمر حركات الذراعين في سباحة الفراشة بمرحلتين وهما مرحلة اساسية ومرحلة ختامية ()

ثانيا: اسئلة الانقاذ

(الدرجة: ١٠)

السؤال الاول:

1- ما هي الشروط الواجب توافرها في المنقذ ؟

2- اذكر المهارات الاساسية لدراسة الانقاذ ؟

(الدرجة: ١٠)

السؤال الثاني:

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

- أ- التاكيد من وجود ادوات الانقاذ الضرورية من واجبات ومسئوليات المنقذ. ()
- ب- تعتبر السباحة على الجنب من الطرق التي يمكن استخدامها في الانقاذ. ()
- ج- ليس من الضروري عمل كشف طبي دوري على الأشخاص قبل السماح لهم بممارسة السباحة. ()
- د- المواقف والانطباعات من اهم اسباب الغرق. ()
- هـ- تعتبر الاستغاثة والقفز للماء من مراحل الانقاذ. ()

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

النهائية العظمى : 40 درجة

الفرقة : الثانية لسنة 2014 (بنين- بنات)

التاريخ: الأربعاء 2024/6/12، الزمن: ساعتان

امتحان مقرر - كرة يد

الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2024/2023م

السؤال الأول (20 درجة)

- 1- ارسم ملعب كرة اليد ، موضحا عليه المقاييس الخاصة بالملعب وبالمرمي .
- 1- اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ، مع شرح إحداها بالتفصيل .

السؤال الثاني (10 درجات)

- اذكر المهارات الأساسية في كرة اليد ، ثم تناول بالشرح إحدى المهارات الهجومية.

السؤال الثالث (10 درجات)

ضع علامة صح او خطأ :

1. القياسات الانثروبومترية غير مهمة في عملية المفاضلة (الانتقاء) بين اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة . (.....)
2. من أنواع الانتقاء التأهيلي . (.....)
3. زمن المباراة لفريق عمر 16 سنة شوطان مدة كلا منهما 30 دقيقة ، بينهما فترة راحة مدتها 10 دقائق . (.....)
4. يتكون فريق كرة اليد من 16 لاعب داخل الملعب . (.....)
5. من العوامل التي يعتمد عليها في الانتقاء تحديد طرق الانتقاء المستخدمة . (.....)
6. يمكن بدأ المباراة بعدد يقل عن 5 لاعبين داخل الملعب . (.....)
7. طول سلاميات الأصابع مهم في انتقاء لاعب كرة اليد . (.....)
8. من المهارات الدفاعية بالكرة مهارة المقابلة الدفاعية . (.....)
9. خط منطقة التبديل يمتد مسافة 15 سم الي داخل وخارج الملعب . (.....)
10. من أهداف الإنتقاء التوجيه المثمر للراغبين في ممارسة النشاط الذي يتفق مع إستعداداتهم وقدراتهم . (.....)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د/ زينب إسماعيل ، د/ احمد زكي



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (النموذج الثاني)

للفرقة الثانية (بنين/ بنات)

لنصف الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

الدرجة / ٤٠ درجة

زمن الامتحان: ساعتان

اسئلة الاختيار من متعدد:

١. دراسة مادة تكنولوجيا التعليم :

أ. تساعد على إعداد جيل يستطيع التعامل مع كل مستحدثات العصر ولغته ب. تكمن قوتها في مجرد امتلاكها
ج. يكون لدى المجتمع متعلم غير قادر على تنمية المجتمع د. لاتنمي اتجاهات التفكير العلمي في حل المشكلات

٢. من خصائص انها علم مستقل بذاته له أصوله وقواعده وأهدافه ونظرياته.
أ. البيئة الصالحة ب. العملية التعليمية ج. التكنولوجيا د. الأنشطة

٣. دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعليم والتعلم :
أ. تخاطب جميع حواس المتعلم.
ب. تساعد على عدم تفهم المصطلحات والألفاظ اللغوية
ج. تساعد على تكوين المفاهيم والعلاقات الغير السليمة د. تجعل المتعلم سلبيا في اكتساب الخبرة

٤. المكونات الثلاث للتكنولوجيا :

أ. مدخلات ونتائج واساليب عمل ب. مدخلات وعمليات ومواد ج. نظريات وبحوث وافراد د. مدخلات وعمليات ومخرجات

٥. تصنف الوسائل التعليمية على أساس :

أ. تواجدها في البحث ب. تكوينها ج. السن د. الأجهزة والأدوات التعليمية

٦. أسس استخدام الوسائل التعليمية:

أ. تحديد الأهداف التعليمية
ب. معرفة خصائص العاملين ومراعاتها
ج. عدم تجربة الوسيلة التعليمية قبل استخدامها د. تهيئة وجدان التلاميذ لاستقبال المحتوى التعليمي

٧. اهداف التعليم الالكتروني هي:

أ. تنمية وتطوير شخصية المتعلم من جميع جوانبها ب. إعداد وتهيئة هيئة تعليمية غير قادرة على تصميم أساليب تدريسية حديثة
ج. عدم استفادة المتعلمين القصوى من المعلومات والمعارف د. توفير مواقف وبيئات تعليمية مناسبة وصعبة

٨. دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعليم والتعلم :

أ. تساعد في تنوع أساليب الحياة التي تؤدي إلى تثبيت الاستجابات الصحيحة.
ب. تساعد على تنوع أساليب التعليم لمواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين
ج. تؤدي إلى تشتت الأفكار التي يكونها المتعلم
د. تؤدي إلى تعديل السلوك وتكوين الاتجاهات القديمة

٩. اسس بناء الحقيقة التعليمية:

أ. تحديد الأهداف تحديداً دقيقاً مسبقاً
ب. التنوع في عدم احتواء الحقيقة التعليمية على العديد من المواد التعليمية.
ج. تغير دور المعلم ليكون محورياً للعملية التعليمية
د. تصمم الحقيقة التعليمية بطريقة تصعب من حفظ موادها وسهولة تداولها

١٠. استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية ساعد على :

أ. فتور الطلاب في العملية التعليمية
ب. مخاطبة حاسة واحدة فقط
ج. عدم اثاره اهتمام الطلاب
د. إتاحة حرية التعلم للمتعلم وفقاً لميوله وقدراته

اسئلة صح وخطأ :

تابع (النموذج الثاني)

١	التكنولوجيا علم لانها طريقة ومنهج للتفكير بهدف الوصول إلي إيجاد حلول المشكلات في جميع مناحي الحياة.....
٢	التكنولوجيا فن لانها الاستخدام المنظم والأمثل لتطبيق نتائج البحث العلمي، ونظرياته.....
٣	تكنولوجيا التربية هي منظومة لتصميم العملية التعليمية وتنفيذها وتقويمها وفق أهداف محددة.....
٤	من خصائص التكنولوجيا انها علم تطبيقي منظم يسعى لتطبيق المعرفة.....
٥	تهدف تكنولوجيا التعليم الي تنمية القدرات العقلية والتفكير الابتكاري في تحديد مشكلات الأنشطة المختلفة.....
٦	من خصائص التكنولوجيا انها عملية تشتمل علي مدخلات وعمليات ومخرجات.....
٧	التكنولوجيا هي التطبيق المنظم للمعرفة العلمية.....
٨	من خصائص التكنولوجيا انها عملية ديناميكية أي أنها حالة من التفاعل النشط المستمر بين جميع مكوناتها.....
٩	من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية عدم تغير دور المعلم.....
١٠	دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم والتعلم زيادة خبرة المتعلم مما يجعله أقل استعداداً للتعلم.....
١١	من خصائص التكنولوجيا انها ذاتية التطوير المستمر في عمليات المراجعة والتعديل والتحسين.....
١٢	العمليات وهي الطريقة المنهجية المنظمة التي تعالج بها المدخلات لتشكيل النتائج.....
١٣	المخرجات وهي النتيجة النهائية في شكل نظام كامل وجاهز للاستخدام كحلول للمشكلات.....
١٤	تكنولوجيا التعليم موجهة إلي القائمين بالعملية التعليمية، ولكل ذو صلة بالشأن التربوي.....
١٥	تصاغ الأهداف السلوكية بشكل يوضح للمتعلم ما سيقوم به خلال أو بعد الانتهاء من الحقيبة التعليمية.....
١٦	الحقيبة التعليمية تمزج وبطريقة متكاملة بين عمليات التعلم وعمليات التقويم في وقت واحد.....
١٧	تكنولوجيا التعليم تدل علي تنظيم عملية التعلم والتعلم، والظروف المتصلة بها.....
١٨	تحتوي الحقيبة التعليمية على أنشطة حركية ووسائل تعليمية، تجعل المتعلم أقل نشاطاً وفعالية في عملية التعلم.....
١٩	دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم والتعلم تؤدي إلي تشتت الأفكار التي يكونها المتعلم.....
٢٠	تهدف تكنولوجيا التعليم الي تنمية القدرات العقلية والتفكير الابتكاري في تطوير الأداء المهاري للأنشطة المختلفة.....
٢١	من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية قلة عدد السكان.....
٢٢	تهدف تكنولوجيا التعليم الي زيادة التشويق والسرور خلال تنفيذ العملية التعليمية لكل من التلميذ والمعلم.....
٢٣	من خطوات اعداد الرسوم التعليمية تحديد الأهداف وصياغتها علي شكل سلوك يمكن قياسه.....
٢٤	تهدف تكنولوجيا التعليم الي التعرف علي الأجهزة والمعدات التكنولوجية وكيفية التعامل معها.....
٢٥	الوسائل التعليمية توفر جهد المتعلم في الشرح، وتتيح له فرصة الإشراف والتوجيه.....
٢٦	تهدف تكنولوجيا التعليم الي زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي تصميم وتطوير الجانب الاجتماعي.....
٢٧	الوسائل التعليمية تساعد في تطوير دور المتعلم وتنمي لديه روح الاعتماد علي الغير.....
٢٨	من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية تغير دور المعلم.....
٢٩	دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم والتعلم تساعد علي تكوين المفاهيم الخاطئة.....
٣٠	من الوسائل السمعية لوحة الجيوب.....

أرجو من الله التوفيق،،،

تاريخ الامتحان ٢٠٢٤/٦/١٠م

جامعه طنطا

مدة الامتحان : ساعتين

كلية التربية الرياضية

درجة الامتحان : ٧٠ درجة

قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان دور يونيه لمادة الصحة الرياضية (الفرقة الثانية بنين وبنات)

لائحة قديمة للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م

السؤال الاول :

٣٠ درجة

تكلم عن

- تغذية الرياضي يوم المباراة ؟
- ماهى الفوائد الصحية للنشاط الرياضي ؟
- دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة التلاميذ ؟

٢٠ درجة

السؤال الثاني :

- تكلم عن المنشطات وتأثيرها على المستوى البدني والرياضي ؟
- ماهي شروط الغذاء الكامل ؟

٢٠ درجة

السؤال الثالث :

تكلم عن

- ١- اعراض السمنة ؟
- ٢- العوامل التي تساعد علي ظهور السمنة ؟

تمنياتنا بالنجاح

الزمن: ساعتان		جامعة طنطا
الفرقة : الثانية (بنين - بنات)		كلية التربية الرياضية
لائحة قديمة ٢٠١٤		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

السؤال الأول. (٢٠ درجة)

ماهي المفاهيم الأساسية للحركة و علم الحركة وأهميته في المجالات المختلفة.

السؤال الثاني (٢٥ درجة)

اشرح تقسيمات الحركة من الناحية الفسيولوجية والميكانيكية والشكلية مع تطبيق ذلك بمثال لكل تصنيف

السؤال الثالث (٢٥ درجة)

ماهي المستويات والمحاور والحركات التي تتم فيها مع ذكر مثال تطبيقي لكل مستوى



الدرجة النهائية: (٤٠)

تاريخ الامتحان : ٢٠٢٤/٦/٢٣

المستوى: الثاني بنات

عدد صفحات الامتحان : صفحتان

نموذج الامتحان : (٢)

الامتحان النهائي للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية


قسم الجيمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية

اسم المقرر: الايقاع الحركي ١

مدة الامتحان: ساعتان

(٢٠ درجة)


اولا: اسئلة الاختيار من متعدد

- ١- زمن علامة النوار تساوي دبل كروش. (أ- ستة ب- اثنان ج- اربعة د- ثمانية)
- ٢- تعد آلة السكسافون من الالات (أ- الوتر بالنبر ب- الوتر القوسية ج- النفخ الخشبية د- النفخ النحاسية)
- ٣- يعد ايقاع من أكثر الايقاعات ثنائية الميزان استعمالا في التعبير الحركي والتمرينات.
أ- البولريكا ب- الفالس ج- المازوركا د- الرومبا
- ٤- العالم استنتج بأن جميع الحواس تصاحب تصور الحركة وياعها وتكوينها.
أ- دباتشكوف ب- بافلوف ج- كرستوف د- جيمس مارسيل
- ٥- اي من العلامات التالية تمثل علامة الكروش. (أ- ب- ج- د- )
- ٦- زمن علامة تساوي نصف علامة البلاش وربع علامة الروند.
أ- النوار ب- الكروش ج- الدبل كروش د- السكته
- ٧- الشق الزمني في الموسيقى يطلق عليه (أ- اللحن ب- الصوتي ج- الايقاع د- الوتري)
- ٨- الايقاع هو تنسيق النسب بشكل منتظم في المساحة والزمن. يعد ذلك تعريفا للعالم (أ- ماتي لوتس ب- ارسطو ج- بافلوف د- داندي)
- ٩- بطارية معروفة شعبيا متمثلة في الاكسيلفون والكاسات التركبية المزدوجة والمثلث والرق وانواع مختلفة من الطبول. (أ- الهارب ب- التيماني ج- السكسافون د- الفلوت الكبير)
- ١٠- أسرة الكمان هي من الالات (أ- النفخية ب- الوتري بالنبر ج- الايقاعية د- الوتري القوسية)
- ١١- اميل جاك دالكروز بابتكاره للايقاع اضفى على الموسيقى قوة وحيوية عملت على ترقية الموسيقى مالم تعلمه المؤتمرات الدولية وجميع الدارسين. من قائل تلك العبارة من العلماء
(أ- كلاجس ريبودا ب- الفريد كورتر ج- داندي د- بافلوف)
- ١٢- تم تصنيف تمرينات دالكروز في أنواع رئيسية تتطلب استجابات من الطالبة للسير والغناء والتصفيق وإشارات الذراع والقيادة والغناء والعزف على الآلة. (أ- اثنان ب- اربعة ج- خمسة د- ستة)
- ١٣- وك العالم الموسيقي اميل جاك دالكروز عام (أ- ١٦٨٥ ب- ١٨٨٥ ج- ١٨٦٥ د- ١٨٥٦)
- ١٤- مقياس ترمزي يستعمل في التدوين الموسيقي الغربي لبيان عدد النبضات الموجودة في كل مازورة وتحديد قيمة النغمة التي تساوي النبضة
أ- مقياس الايقاع ب- الميزان الموسيقي ج- اللحن الموسيقي د- المازورة)
- ١٥- هي حجرة يكون بداخلها عدة نوارات ويحدد الرقم العلوي الذي يكتب في الميزان، ويحدد هذه الوحدات خط رأسي فاصل. (أ- المازورة ب- اللحن ج- الميزان د- النوتة)
- ١٦- يأتى الايقاع على الانسان من الناحية (أ- العاطفية ب- العقلية ج- الجسمية د- جميع ماسبق ذكره)
- ١٧- يوجد مصدران طبيعيين للموسيقى هما الطيور الغردة و.....
أ- الامواج ب- الحنجرة البشرية ج- تعاقب الليل والنهار د- الذراعين والقدمين
- ١٨- تعد الموازين من أكثر الموازين شيوعا في مجال التعبير الحركي.
أ- $\frac{4}{4}$, $\frac{4}{3}$, $\frac{4}{2}$ ب- $\frac{4}{4}$, $\frac{8}{8}$, $\frac{9}{8}$ ج- $\frac{8}{7}$, $\frac{8}{6}$, $\frac{8}{5}$ د- $\frac{8}{7}$, $\frac{8}{8}$, $\frac{4}{4}$
- ١٩- الوحدات الايقاعية التي يحتويها كل ضرب من الضروب العربية تتمثل في.....
أ- ثلاث أنواع ب- نوعان ج- نوع واحد د- ارب أنواع
- ٢٠- يتميز ميزان بأنه يصاحب الحركات ذات المدى الواسع والمرجحات والتموجات والاضاع الثابتة.
أ- $\frac{4}{2}$ ب- $\frac{4}{3}$ ج- $\frac{4}{4}$ د- $\frac{8}{8}$

(٢٠ درجة)

ثانياً: اختاري الاجابة المناسبة لكل سؤال (صح) او (خطأ)

- ١- السكتة تساوي زمن العلامة الدالة عليها.
 - ٢- يعمل الايقاع على سرعة ظهور مظاهر التعب على الطلاب أو اللاعبين.
 - ٣- تساعد الموسيقى على ادراك ايقاع الحركة.
 - ٤- من طرق تنظيم الايقاع الحركي للطالبة استخدام عبارات صوتية تدل على التوزيع الديناميكي للحركة.
 - ٥- يظهر مقياس الايقاع في نهاية المقطوعة الموسيقية .
 - ٦- (الدم) تعبر عن الضغط القوي , ويعبر عنها حركيا بالخطوة الى الامام .
 - ٧- الفيلسوف الفرنسي ساران Saran حلل ايقاع جسم الانسان على انه اوتوماتيكي
 - ٨- الصولفيج من الارقان الرئيسية المتكاملة التي اعتمد عليها طريقة دالكروز.
 - ٩- (التثك) تؤدي مع بسط كف اليد اليمنى عند أداء الايقاع بالكفين.
 - ١٠- تعتبر طريقة ايمي باريس في دراسة للايقاع بالبداية بعلامة النوار قبل العلامات الاخرى هي الطريقة المناسبة التي تتبعها في مجالنا الرياضي.
 - ١١- تعبر تلك العلامة (ل) عن علامة النوار .
 - ١٢- يعمل الايقاع الموسيقي كحافز لتكرار الحركات خاصة في المرحلة الاولى من التعلم.
 - ١٣- الايقاع نلمسه بالسمع فقط.
 - ١٤- التوقيت الحركي هو الوقت اللازم لتنفيذ قطعة موسيقية.
 - ١٥- الموسيقى علم كأي علم من العلوم الاجتماعية .
 - ١٦- دور الافراد على استيعاب ايقاع الحركة مماثله..
 - ١٧- التوقيت جزء من الايقاع.
 - ١٨- يعد الايقاع غير منتظم في الظواهر الطبيعية كدوران الارض حول محورها.
 - ١٩- يستخدم مصطلح ايقاع الحركة في التعبير الحركي فقط.
 - ٢٠- النغمات الموسيقية مثل الالوان قد تكون حادة اولازعة أو حلوة وهادئة.
- مع خالص تمنياتنا باتوفيق

جامعة طنطا		زمن الامتحان: ساعتان
كلية التربية الرياضية		النهاية العظمى: ٤٠ درجة
قسم الجمباز والتمرينات والتعبير		الفرقة الثانية (لائحة ٢٠١٤م)
الحركي والعروض الرياضية		الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٣/٢٠٢٤م
امتحان مادة تمرينات (٢) بنات		
كود المقرر: (٢١١٥ ع)		

(١٠ درجات)

السؤال الأول : الاختيار من متعدد

١. من تقسيمات التمرينات من حيث الغرض والهدف تمرينات
 أ- باستخدام الاجهزة. ب- الأساسية العامة. ج- الإطالة.
 ٢. الهدف من طريقة استخدامها مع التمرينات المركبة.
 أ- تثبيت واتقان المهارة. ب- الجزئية. ج- الكلية.
 ٣. يبلغ قطر الكرة من الىسم.
 أ- (٢٠ : ٢٤) ب- (١٨ - ٢٠) ج- (١٢ : ٢٤)
 ٤. من أنواع التوازن.....
 أ- التوازن العام. ب- التوازن الديناميكي. ج- التوازن المميز بالسرعة.
 ٥. يقوم فيه المعلم بعرض نموذج التمرين إما بنفسه أو على لاعب ماهر أو بعض صور للحركة
 أ-التقديم السمعي . ب- التقديم المرئي . ج- التقديم السمعي المرئي.

(١٠ درجات)

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

١. تنقسم التمرينات من حيث الأداء والأسلوب الى تمرينات (حرة - بالأدوات - باستخدام الأجهزة) ()
٢. الوضع (الظهر مواجه) يعني أن يكون ظهر (أ) مواجه لظهر (ب). ()
٣. من أكثر عيوب الطريقة الجزئية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ. ()
٤. يجب أن يتم اصلاح الاخطاء بصورة فردية اذا كان الخطأ عاماً ()
٥. ينبغي التنوع في اختيار التمرينات حتى لا يتسرب الملل وعدم الاقبال إلى نفوس التلاميذ. ()

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث :

١. اذكر تقسيم أدوات الجمباز الإيقاعي طبقاً لخواصها الفيزيائية مع توضيح المهارات باستخدام الشريط (٥ درجات)
٢. اذكر قواعد كتابة التمرينات الزوجية مع شرح مراحل تعليم التمرينات (٥ درجات)
٣. اذكر تعريف العروض الرياضية وأنواعها موضحة كيفية التحضير للعروض الرياضية. (١٠ درجات)

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق؛

أ.د/ سلوى عبدالمهدي شبيب

أ.م.د/ داليا السيد عنتر

كود المقرر : 05-11-08214 ز		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٤٠ درجة		قسم الجميز والتمرينات والعروض
الفرقة : الثانية بنين		
الامتحان النظري لمقرر التمرينات ٢		
الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م دور مايو ٢٠٢٤		

السؤال الأول : (١٥ درجة)

- أ - أذكر تعريفين للتمرينات ثم اشرح أهم تقسيمات التمرينات .
ب - في ضوء دراستك للتمرينات أذكر في نقاط محددة أهمية ومميزات التمرينات .

السؤال الثاني : (١٥ درجة)

- أ - عرف التمرينات الزوجية ثم أذكر أوضاع واتجاهات الزميلين في التمرينات الزوجية .
ب - أذكر مكونات النداء على التمرين مع شرح إحداها بالتفصيل .

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

- أ - ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة .
- ١- من أهم معايير اختيار التمرينات أن تتدرج من الصعب إلى السهل وخصوصا لدى فئة الشباب . ()
 - ٢- تصنع كرة التمرينات من الكاوتش ويبلغ قطرها (٢٠ - ٢٥) سم ووزنها ٤٠٠ جرام . ()
 - ٣- تفتقر التمرينات الزوجية لروح التشويق والإثارة والمرح والسرور . ()
 - ٤- تكتب كلمة تبادل في بداية كتابة حركة التمرين وتعني الاستمرار في أداء التمرين دون التوقف في الوضع الابتدائي . ()
 - ٥- في التمرينات الزوجية مواجه الظهر تعني أن وجه الزميل (أ) مواجه لظهر الزميل (ب) . ()
- ب - اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس .
- ١- تصنع المقاعد السويدية من : (الخشب - الخشب المكسو بالجلد - البلاستيك - جميع ما سبق)
 - ٢- يجب أن تستند التمرينات المختارة إلى (الأسس الفسيولوجية - المبادئ التربوية - الأسس التشريحية - جميع ما سبق)
 - ٣- في كتابة التمرين عند تحريك الجزء المتحرك في مستوى أفقي واحد يكتب نوع الحركة . (وضع - رفع - تحريك - وضع أو تحريك - جميع ما سبق)
 - ٤- تؤدي تمرينات النظام بهدف تعليم الطلاب . (النظام - الدقة والعمل مع الجماعة - اتخاذ وضع مناسب للقيام بالتمرين - جميع ما سبق)
 - ٥- (جثو مواجه . الذراعان تشبيك) ثني الركبتين كاملا (:) ، التمرين السابق ذكره ينتمي إلى (القاعدة الأولى للتمرينات الزوجية - القاعدة الثانية - القاعدة الرابعة - ليس من التمرينات الزوجية)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

الزمن ساعتان الدرجة ٧٠	امتحان مادة (القياس والتقويم في المجال الرياضي) لطلاب المستوى الثاني (بنين- بنات) للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم علم النفس الرياضي
---------------------------	--	--

نموذج (٥)

أولاً : اختر الإجابة الصحيحة :

- ١- يقصد بها الأخطاء التي تتكرر عند تكرار القياس.....
أ- الأخطاء الذاتية
ب- أخطاء التركيب.
ج- الأخطاء الريبية.
- ٢- يرجع الفضل الى ابتكار الارتباط واستخدام الدرجات المعيارية في القياس الى
أ- كارل بيرسون
ب- كيبتييه
ج- جالتون
- ٣- عندما نريد الحكم على مدى نجاح وفعالية المنهج ومدى تحقيقه للأهداف فعلىنا استخدام عملية
أ- القياس
ب- التقويم
ج- القياس والتقويم معا
- ٤- يستخدم التقويم بيانات ومعلومات ذات طبيعة.....
أ- كمية
ب- كمية.
ج- كمية كيفية.
- ٥- عملية توجيه المعرفة للطلاب مقرونة بتقويم متكرر لمعرفة مدى التقدم الذي يحرزونه مفهوم يطلق على
أ- التعليم الفعال
ب- متابعة التعلم.
ج- الارشاد التعليمي.
- ٦- من اساليب عملية التقويم
أ- المقارنة
ب- الاستبيانات
ج- التحليل
- ٧- من الاسس والقواعد التي تبنى عليها عملية التقويم
أ- الديمقراطية
ب- الشمولية
ج- كل ماسبق
- ٨- يقصد به عدم تأثر نتائج الاختبار كلما أمكن ذلك بالعوامل الشخصية.....
أ- الموضوعية.
ب- الصدق
ج- التمييز.
- ٩- يعتبر التقويم.....
أ- وسيلة.
ب- غاية.
ج- وسيلة وغاية.
- ١٠- تتأثر الموضوعية بدرجة كبيرة عندما يكون التقويم قائم على أساس.....
أ- ذاتي.
ب- اعتباري.
ج- كل ما سبق.
- ١١- عندما يكون الاختبار صالحاً لقياس ما وضع من أجله دون غيره . يعنى هذا
أ- صدق الاختبار
ب- ثبات الاختبار
ج- موضوعية الاختبار
- ١٢- تنفيذ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية بانها تعمل على
أ- صياغة المشكلات
ب- زيادة الإدراك والمعرفة
ج- تحديد الأهداف
- ١٣- يعرف بأنه قيم احصائية رقمية تصنف وتحدد مستويات الأداء على الاختبار.....
أ- الإحصاء.
ب- القياس.
ج- المعيار
- ١٤- اول من اكتشف المنحنى الاعدالي هو
أ- داى موافر
ب- جاوس
ج- كيبتييه
- ١٥- تهتم الطرق السيكومترية بالقياس.....
أ- العقلي
ب- النفسي.
ج- الجسدي
- ١٦- أي من الاختبارات الآتية يتطلب أقصى أداء لبيين المستوى الزهن للفرد ؟
أ- اختبارات البرامج.
ب- اختبارات القدرة
ج- الاختبارات الميدانية.
- ١٧- مقدار التقدم الذي وصل إليه الأفراد بعد ممارسة البرنامج مفهوم يطلق على.....
أ- النجاح
ب- الهدف.
ج- الحصيلة
- ١٨- التقويم الذى يتواجد ويستمر مع كل مراحل وخطوات البرنامج بهدف تطبيق جزئياته يطلق عليه
أ- التقويم التكويني
ب- التقويم التجميعي
ج- التقويم الاعترابى
- ١٩- تبدأ خطوات عملية التقويم ب
أ- تحديد المشكلة
ب- تحديد الهدف
ج- الاستعداد للتقويم
- ٢٠- من وسائل التقويم
أ- الامتحانات الشفوية
ب- الاستفتاء
ج- كل ماسبق

ثانياً : ضع علامة (صح / خطأ) أمام العبارات التالية.

- ١- يصنف التقويم وفقاً لتوقيت اجرائه الى تقويم داخلي وتقويم خارجى وتقويم داخلي خارجى .
- ٢- من الأخطاء الشائعة للقياس في مجال التربية البدنية أخطاء عدم الفهم.
- ٣- يقتصر التقويم على الحكم التحليلي للظاهرة اما القياس فيعنى الحكم الكلى عليها مستخدماً الاختبارات المختلفة .
- ٤- تعتبر عملية الاكتشاف وعملية التوجيه غرض من أغراض القياس في التربية الرياضية .
- ٥- التقويم الذاتى هو التقويم المتمركز حول الذات بينما التقويم الاعترابى يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات.
- ٦- يطلق على مصطلح الدرجة المعيارية اسم المسطرة.
- ٧- يعتبر كيبتييه اول من استخدم المنحنى الاعدالي وطرق الاحصاء على بيانات البيولوجيا والمجتمع.
- ٨- من ضمن متطلبات المعايير أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي.
- ٩- تعتبر دراسة الحالة والمقابلات الشخصية من اساليب التقويم .
- ١٠- يعتبر ثبات الخطأ على جميع الأفراد الذين يطبق عليهم القياس مبرراً للتغاضي عنه .
- ١١- يستخدم القياس للتعبير عن خصائص الظواهر والاشياء والسمات تعبيراً كمياً وكيفياً من أجل الموضوعية .
- ١٢- اخذ علم النفس عن العلوم الطبيعية منهج التجريب وعن علم الرياضيات منهج القياس .
- ١٣- يعتبر الصدق والثبات والتنوع أهم محددات الاسلوب العلمى لعملية القياس .
- ١٤- التقويم الموضوعى هو أسلوب تقويمى منظم للحكم على قيمة العائد او الحصيلة من البرنامج .
- ١٥- تهدف عملية التقويم الى التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التى تواجه العملية التدريبية.

مستوى ثانى (بنين، بنات)
الاثنين: 10-6-2024 - الزمن 2 ساعة
كود المادة: (09226 - 11-05 م)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)



الامتحان النهائى:

(جودو) نموذج (2)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفصل الثانى 2023-2024

درجة الامتحان: 40 درجة

- السؤال الأول:** اختر الاجابة (√) عندما تكون العبارة صحيحة واختر الاجابة (x) عندما تكون العبارة خاطئة. (20 درجة)
1. الاشكال الثلاثة لفنون اللعب الأرضى فى الجودو هي: (فنون اوساى وازا، فنون شيمى وازا، فنون كانستسو وازا).
 2. يجب أن يكون أطراف اليدين والقدمين مقصوفة للاعبين الرجال فقط.
 3. يرتدى المتسابق حزاماً مطابق لدرجة حزامه ويكون طول الحزام بعد أن يلتف حول الوسط مرتين ويربط العقدة يتدل من 20-30 سم.
 4. العناصر الأساسية لفن الرمى فى الجودو (كوزوشى، تسكورى، كاكى).
 5. مرحلة المتابعة بعد الرمى يقوم فيها اللاعب باستمرار مسك كم المنافس لمتابعة اللعب.
 6. مهارات الرمى واقفاً فى الجودو هي مهارات فنون "تسى وازا"، وفنون "اشى وازا" وفنون "سوتيمى وازا" حسب تقسيم الكودوكان.
 7. كان من شروط الفوز فى مباراة المصارعة عند المصرى القديم تمديد المغلوب على ظهره أو بطنه.
 8. لصالة منافسات الجودو قواعد تحتم على اللاعبين عدم الاحماء داخلها والنزول للنزال فقط.
 9. المسك الطبيعى: مسك ياقه البدلة بيد والكم بالأخرى، وتقوم أربع أصابع بمسك البدلة ووضعها فى باطن الكف والغلق عليهم بالإبهام.
 10. من الأخطاء الشائعة التى يقع فى المبتدأ عند أداء السقطة الخلفية النزول على مفصل المرفق.
 11. مثلث الرياضة عند المصرى القديم: (الرياضة الفردية، الرياضة الزوجية، الرياضة الجماعية).
 12. من شروط بدلة الجودو أن تكون مصنوعة من البوليستر المتين.
 13. انتشرت رياضة السومو بالاتحاد السوفيتى قبل تفككه وحركاتها عبارة عن خلط بين مجموعة رياضات نزال.
 14. تبني فلسفة فن الجوجيتسو على المثل القائل لاتكن صلباً فتتكسر ولا تكن ليناً فتعصر.
 15. دخلت رياضة الجودو للرجال ضمن البرنامج الرسمى فى أولمبياد طوكيو 1964 م.
 16. يؤكد "كانو" مؤسس رياضة الجودو أن الجودو رياضة تربوية قبل كل شئى فهى تربية بدنية تعلى من قيمة الأخلاق.
 17. بدأ "محمد رشوان" بطل الجودو بممارسة رياضة فى نادى الشبان بمدينة طنطا حتى انتقل إلى القاهرة.
 18. أداء السقطات المختلفة فى الجودو تعرض لاعب الجودو لكثير من الإصابات أثناء اللعب أو خلال حياته الطبيعية.
 19. يعتبر الجودو نشاطاً ترويحياً لاستغلال وقت الفراغ مِمَّا يعود على الفرد بالنفع.
 20. يؤدي لاعب الجودو التحية عند دخول البساط والخروج منه وعند اللعب مع الزميل فقط.
 21. يجلس لاعبي الجودو على البساط بشكل موحد وفق تقاليد الجودو فى شكل الجلوس تربع أو جلسة الجنو "سيزا".
 22. رتب أحزمة رياضة الجودو تقوم على اختيار اتقان الممارس للأساسيات والكاتا والمعارف والمعلومات المرتبطة بها.
 23. يُسَمَّح أن يختلف لون جاكيت بدلة الجودو عن لون البنطلون الذى يرتديه اللاعب فى منافسات الجودو الرسمية.
 24. تأخرت مكانة الرياضة عند المصرى القديم لبعدها عن الثقافة وعقيدة المجتمع.
 25. "انطونيو جوهانس" الهولندى أول من كسر احتكار اليابان للذهب الأولمبى فى الجودو وفاز بذهبية طوكيو 1964 م.
 26. التواجد داخل صالة الجودو يفرض على الجميع الاحترام المتبادل سواء المدرب أو اللاعب الأقدم.
 27. تحقق الجودو لممارسيها الفوائد النفسية والترويحوية والبدنية، ويمكن تعلمها ذوى القدرات الخاصة كالمكفوفين.
 28. يمنع ارتداء لاعب الجودو أى جسم صلب لحماية الممارسين والمتنافسين من التعرض للإصابة.
 29. يوجب الجودو الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة بدلة التدريب وحسن المظهر وقص أطراف اليدين والقدمين.
 30. يراعى فى الناشئين الصغار التدريب على بعض الحركات كالخنق وحبس المفصل.
 31. يعتبر الأطفال والنشء هما الثمرة الأولى لإعداد الأبطال، والانتقال إلى مرحلة البطولات، والاعداد للأمبياد.
 32. يوجد طريقتين لأداء تحية رياضة الجودو أولها من وضع الوقوف والأخرى من وضع الجلوس.
 33. أداء تحية الجودو من وضع الوقوف يكون الانحناء بزاوية 90 درجة للأمام.
 34. "كومى كاتا" من الأوضاع الأساسية التى تعتمد على قوة عضلات الرجلين للهروب من المنافس.
 35. التحرك السليم على البساط يكون بمحاظفة اللاعب دائماً على ميله للأمام قليلاً على قاعدة ارتكازه حتى لا يرميه المنافس.
 36. "تائ سباكى" فى الجودو هو تحرك جسم اللاعب بالدوران المحورى على إحدى القدمين برشاقة وسرعة وحفظ الاتزان.
 37. يجب ربط الشعر الطويل للاعب الجودو حتى لا يسبب للمنافس أى مضايقات.
 38. الاتجاهات الرئيسة لإفقاد الخصم توازنه فى الجودو هي شمال وجنوب وشرق وغرب.

39. المرحلة الأولى لتعلم السقطة الخلفية في الجودو هي الانبطاح على الساعدين.

40. يجب توافر نظافة مكان تدريب الجودو والبساط والشروط الصحية حتى يتم استخدامه.

السؤال الثاني: اختر الإجابة المناسبة مكان النقاط من الخيارات المتاحة مما بين القوسين لكل عبارة. (20 درجة)

1. مرحلة ... هي أول مرحلة من مراحل مهارة الرمي في الجودو. (أ. كومي كاتا، ب. كوزوشي، ج. تسكوري، المتابعة)
2. تدخل مهارات الرمي ضمن فنون ... في رياضة الجودو (أ. كتامى وازا، ب. اوساى وازا، ج. الناجى وازا، د. تى وازا)
3. مهارة ... إحدى مهارة فنون الرمي بالوسط. (أ. ابيون سيوناجى، ب. أوجوشى، ج. هون كيسا جاتاميه، د. اوسوتوجارى)
4. زمن مباراة الجودو للسيدات دقائق (أ. 4، ب. 5، ج. 6، د. 8)
5. إشارة الحكم "اوسايكومي" ... (أ. رفع ذراعه للأعلى، ب. يواجه المتسابقين مشيراً بذراعه لأسفل، ج. رفع ذراع جانباً، د. إشارة بالسبابة)
6. أسس المصريون القدماء شعار الرياضة... (أ. صحة النفس من صحة العقل، وصحة العقل من صحة الجسد، ب. قوة العقل والجسم، ج. صحة النفس من قوة العمل، د. رياضة الجسد تسمو بالفرد)
7. مصارعة تشتمل على حركات الرمي والخنق وحبس المفصل... (أ. الرومانية، ب. الحرة للهواة، ج. الجودو، د. السومو).
8. مصارعة يرتدي ممارسها مايوه وحذاء مصارعة وجاكت بدلة الجودو... (أ. رومانية، ب. الحرة للهواة، ج. سامبو، د. سومو)
9. فن الجوجيتسو... (أ. فن الرماية الياباني، ب. فن القتال أثناء الحرب وبدون قواعد، ج. فن الدفاع باللكمات، د. فن القفز والتسلق)
10. "جيجورو كانو" ... (أ. مؤسس الجودو، ب. مؤسس مدرسة "كي. اوشين"، ج. مؤسس فن الدفاع عن النفس، د. مؤسس الجوجيتسو)
11. ممارس الجودو يتعلم مع الجانب البدني... (أ. كيفية الفوز، ب. الامتثال للقوانين واحترام الآخر، ج. هزيمة المنافس، د. الاندفاع)
12. المصلحة المتبادلة مع اليسر تعنى... (أ. استخدام القوة بانسجام مع المحافظة على النفس والآخر، ب. غلبة القوة، ج. استخدام العقل، د. إصابة الخصم)
13. "يواجى" يعنى فى الجودو... (أ. البساط الجودو، ب. جاكيت بدلة الجودو، ج. زى الجودو، د. مكان التدريب)
14. ألوان بدلة الجودو... (أ. أزرق، واحمر، ب. اخضر، أبيض، ج. أبيض، أزرق، د. أبيض، وأسود)
15. "كومي كاتا" في الجودو تتطلب من اللاعب... (أ. قوة القبضة، ب. التحرك المتزن، ج. البعد عن المنافس، د. القرب من المنافس)
16. إخلال التوازن في الجودو هو... (أ. قلة التوازن، ب. خروج مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز، ج. الحفاظ على التوازن، د. الرمي)
17. طريقة المشى الطبيعى على بساط الجودو... (أ. تسوجى آشى، ب. أبومي آشى، ج. ماى آشى، د. تاى سباكى)
18. بلى مرحلة الجلوس طويلاً في تعلم السقطة الخلفية في الجودو مرحلة... (أ. القفز، ب. الجرى، ج. القرفصاء، د. الوقوف)
19. مهارات "اوساى وازا" فى الجودو يعنى... (أ. فنون التثبيت، ب. فنون الرمي، ج. فنون الخنق، د. فنون حبس المفصل)
20. زمن التثبيت الأرضى للحصول على "ايون" فى الجودو... (أ. 10 ثوان، ب. 20 ثانية، ج. 30 ثانية، د. 40 ثانية)
21. يفوز المهاجم بفن الخنق عندما... (أ. يستسلم المنافس، ب. يسقط المنافس، ج. يضغط على المنافس بالكف، د. يمسك رقبته منافسه)
22. الوزن الأقصى لفئة الرجال في الجودو هو... (أ. 66 كجم، ب. 73 كجم، ج. 81 كجم، د. 100+ كجم)
23. يتواجد حكم مباراة الجودو بوجه عام... (أ. أمام المدربين، ب. منطقة الأمان، ج. منطقة اللعب، د. منتصف البساط)
24. إشارة الحكم "ايون" ... (أ. رفع أحد ذراعيه عالياً فوق رأسه، ب. رفع أحد ذراعيه جانباً، ج. توجيه إشارة باليد، د. تشبيك الكفين)
25. قطر حلبة مصارعة السومو هو ... قدم. (أ. 10، ب. 15، ج. 20، د. 25)
26. يقوم الحكم فى المباراة... (أ. إدارة المباراة واتخاذ قرارات التحكيم، ب. تسجيل القرارات، ج. قياس الوقت، د. فحص المصاب)
27. الإشارة التي تستخدم للإعلان عن بدء المباراة بين اللاعبين... (أ. ماتى، ب. اوسايكومي، ج. هاجيمي، د. غير ذلك)
28. إشارة تثبيت وضع اللاعبين لإعطاء إنذار للاعب المخطأ ثم استئناف المباراة... (أ. سنوماما، ب. شيدو، ج. اوسايكومي، د. ابيون)
29. يدير المباراة فى الجودو... (أ. المدرب، ب. الجمهور، ج. الحكم والقاضاة، د. اللاعبين)
30. عرض منطقة الامان فى البساط لا تقل عن... (أ. 1متر، ب. 2متر، ج. 4متر، د. 8متر)
31. مصارعة تحظى بشعبية كبيرة في اليابان ولها طقوس يابانية قديمة (أ. الرومانية، ب. الحرة للهواة، ج. الجودو، د. السومو).
32. يتعلم لاعب الجودو ضرورة احترام مكان التدريب والذي يعرف بـ ... (أ. دوجو، ب. تاتامى، ج. جودجى، د. كودوكان)
33. تبلغ فنون الرمي في الجودو وفق وحدات التعليم الخمس ... مهارة. (أ. 30، ب. 35، ج. 40، د. 45)
34. يطلق علي بنطلون بدلة الجودو مصطلح ... بالياباني. (أ. زييون، ب. أوبى، ج. يواجى، د. بنداج)
35. ضرب "محمد رشوان" بطل الجودو مثالا للخلق الرياضى الرفيع بأولمبياد لوس انجلوس...م (أ. 1964، ب. 1968، ج. 1984، د. 1986)
36. اتساع كوم جاكيت بدلة الجودو يكون... سم بين الكم والذراع للاعب شاملة البنديج (أ. 5-10، ب. 10-15، ج. 15-20، د. 25)
37. يوجد عدد من الدرجات أو رتب لأحزمة اللاعبين المبتدئين فى الجودو والتي تصل إلى... رتبة (أ. 12، ب. 9، ج. 6، د. 3)
38. وقوف... هي الأقل شيوعاً فى الاستخدام فى رياضة الجودو (أ. اوكىمى، ب. ايومي آشى، ج. جيجوتاي، د. شيزن هون تاي)
39. التحرك أماماً وخلفاً وجانبياً يعرف بمصطلح... ويكون بالزحف بالقدم على البساط (أ. شنتاي، ب. ماى سباكى، ج. اوكىمى، د. شيزن تاي)
40. فنون الجودو الأكثر استخداماً حسب مدرسة الكودوكان... (أ. فنون الرمي، ب. فنون اللعب الأرضي، ج. الكاتا، د. فنون الضربات)

أطيب التمنيات انتهت الأسئلة بالنجاح والتفوق

<p>الزمن : ساعتين</p> <p>الدرجة النهائية : 70 درجة</p> <p>المستوى الثاني (بنين - بنات)</p>	 <p>الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي نموذج رقم (2) 2024-2023 م الفصل الدراسي الثاني</p>	<p>جامعة طنطا</p> <p>كلية التربية الرياضية</p> <p>قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية</p>
--	--	---

السؤال الأول : الاختيار من متعدد (30 درجة)

- 1- الحركات الدورانية لاجزاء الجسم كما في تؤدي الى حركات انتقاليه [أ- المشى ب- الوثب ج- السباحه د- كل ما سبق]
- 2- العلم الى يبحث في الحركة ودراسه مقوماتها [أ- علم الحركة ب- الاستاتيكا ج- الديناميكا د- الكينماتيك]
- 3- تقسيم الحركات الى حركات و زاويه وحركات عامه يسهل من التحليل الميكانيكي [أ- دائريه ب- منحنيه ج- خطيه د- متوازيه]
- 4- المتغير الوحيد المستقل في علم الميكانيكا [أ- الكينماتيك ب- الزمن ج- السرعة د- الجسم]
- 5- هي مسافه الخط المستقيم من وضع البدايه الى وضع النهايه [أ- النقل الحركي ب- الازاحه ج- المنحنى د- لا (أ، ب، ج)]
- 6- تؤدي مهاره العجله الاماميه على مستوى ومحور [أ- جانبي عرضي ب- جانبي سهمي ج- جانبي د- امامي سهمي]
- 7- القوى هي التي تعمل على الجسم نتيجته تفاعله مع البيئه المحيطة به [أ- الخارجيه ب- الداخليه ج- المتصله د- كل هذا]
- 8- يتكون جسم الانسان من عدة مرتبطه ببعضها بواسطة المفاصل [أ- وصلات ب- عضلات ج- كل من (أ، ب) د- دهون]
- 9- يستخدم الوضع كمرجع قياسي لوضع الجسم عند وصف المكان او الوضع او حركه اجزاء الجسم [أ- المستعرض ب- العضلي ج- التشريحي د- الراسي]
- 10- عظام الطرف السفلي من الجسم من العظام المكونه للطرف العلوي [أ- اصغر ب- اكبر ج- اضعف د- اقوى]
- 11- هي انتقال الجسم او احد اجزائه لمسافه معينه في زمن معين [أ- الحركه ب- الاتساييه ج- الحركه الرياضيه د- السكون]
- 12- حركه المفاصل تتم في المستوى الافقي وحول المحور الراسي [أ- الكب ب- الدوران ج- البطح د- كل ما سبق]
- 13- الحركه الزاويه يمكن ان تحدث حول محور داخل الجسم أو [أ- خارجه ب- زاويته ج- محيطه د- كل ما سبق]
- 14- معدل تغير الازاحه بالنسبه للزمن [أ- السرعة المتجهه ب- السرعة ج- المسافه د- كلا من (أ، ج)]
- 15- تتكون مستويات الحركه من مستويات [أ- 6 ب- 4 ج- 5 د- 3]

(40 درجة)

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

- 1- السرعة هي معدل تغير السرعة المتجهه بالنسبه للزمن .
- 2- السرعة المتجهه هي معدل تغير الزمن بالنسبه للازاحه .
- 3- السرعة اللحظيه هي المتجه الذي تؤول اليه العجله المتوسطه عندما تؤول الفتره الزمنيه الى الصفر .
- 4- الوزن لقياس القصور الذاتي اما الكتله فأنها تقيس قوه الجاذبيه العامله على هذا الجسم .
- 5- يتحدد شكل و هيئه جسم الانسان بواسطة العضلات العميقه .

نموذج رقم (2)

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

- 6- تشير كلمه Upper الى الاتجاه لأعلى وكلمه Lower الى الاتجاه لأسفل أقرب الى القدم .
- 7- الحركه الانتقاليه الخطيه المستقيمه تتم في خط مستقيم ولا يشترط ان أجزاء الجسم تتحرك في نفس الاتجاه .
- 8- المحور الرأسى خط وهمى يمر من الرأس للقدمين عمودى على المستوى الافقى .
- 9- الأستاتيكا هو العلم الذى يبحث في سكون وأتزان الاجسام تحت تأثير القوى .
- 10- الطول(المسافه) Length يستخدم لوصف الفراغ او الحيز الذى تمت فيه الحركه .
- 11- دوران اللاعب حول العقلة (محور حقيقى) .
- 12- رمى الجله تؤدى على المستوى الجانبي والمحور العرضى فقط .
- 13- القوه المتصله تحدث بين الاجسام المتلامسه او المتصله بعضها ببعض .
- 14- المسافه كميّه قياسيه لها مقدار فقط بينما الازاحه كميّه متجهه لها مقدار واتجاه .
- 15- من اهداف الميكانيكا الحيويه في الرياضه (تحسين الاداء – منع الاصابه – التأهيل بعد الاصابه) .
- 16- من وضع الوقوف رفع الذراعين جانبا لأعلى يؤدى على المستوى الامامى والمحور السهمى .
- 17- يتكون جسم الانسان من عدة وصلات مرتبطه ببعضها بواسطه المفاصل وعددها 15 وصله .
- 18- المستوى الافقى يقسم الجسم الى نصفين نصف علوى ونصف سفلى .
- 19- يعرف الوضع بانّه مكان في الفراغ وهو اول الخصائص الكينماتيكيه .
- 20- لا يمكن قياس الزمن بالايام ولكن يمكن قياسه بالثوانى والدقائق .
- 21- من العضلات الكبيره في الجسم (العضله الداليه – العضله ذات 3 رؤوس – العضله ذات الرأسين العضديه) .
- 22- تتعامد المستويات على بعضها البعض وتتلاقى عند نقطه مركز ثقل الجسم فيحدث الاتزان .
- 23- حركه ضرب الكره في الجولف تؤدى على المحور القطرى يقع بين المحور الرأسى والمحور العرضى .
- 24 – تنقسم الميكانيكا الى قسمين اساسيين الكينماتيكا والاستاتيكا .
- 25- العجله هي انتقال او دوران الجسم او احد اجزائه من مكان الى اخر .
- 26- تعتبر من وصلات الجسم (الامشاط – عظم العضد – الساعد) .
- 27- الهيدروستاتيكا هو العلم الذى يتناول حركه الهواء والغازات .
- 28- من المفاصل الكبيره في الجسم (مفصل المرفق – مرفق رسغ اليد – الركبه) .
- 29- المحور العرضى موازى لسطح الأرض .
- 30- الميكانيكا الحيويه هي وصف حركه الانسان ومنسبباتها بطريقه كفييه .
- 31- الكيناتيكا هو العلم الى يدرس الحركه وعلاقتها بالقوى المسببه لها .
- 32- الميكانيكا الكميّه احد تقسيمات الميكانيكا .
- 33 – المستوى الامامى يقسم الجسم الى نصفين متساوين احدهما جهة اليمين والاخر جهة اليسار .
- 34- الزمن ليس الكميّه الوحيدّه التي تتغير بانتظام وباستمرار دون الارتباط باي كميّه أخرى .
- 35- اذا اثرت قوه خارجيه على جسم سوف يكتسب الجسم عجله تسارع عكس اتجاه القوه المؤثره عليه .
- 36- القوه تنقسم الى سرعه داخليه وقوه خارجيه .
- 37- وصلات الجسم هي التي تنتج القوه والتي تتسبب في تغير حركه الجسم .
- 38- المرجحه على جهاز العقلة في الجمباز من احد امثله الحركه الزاويه .
- 39- السرعه الداخليه تعمل على دعم الأجزاء الداخليه ببعضها البعض عندما يكون التركيب البنائى تحت التوتر .
- 40- من اهم تقسيمات الميكانيكا (ميكانيكا الاجسام الصلبه – ميكانيكا الموائع – الميكانيكا النسبيّه) .

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح

المادة : جمباز (٢)		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/٣		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة :المستوى الثاني – بنات		
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤		

نموذج (١)

السؤال الاول :- أختير من متعدد

- ١- أماكن تدريب الجمباز تتنوع وفقا للبيئة إلى أماكن تدريب -----
 أ - مفتوحة
 ب- مغلقة
 ج- مفتوحة ومغلقة
- ٢- يجب أن يصل أقل ارتفاع لصالة الجمباز إلى ----- متر
 أ- ٧
 ب- ٨
 ج- ٦
- ٣- الوضع يكون عن طريق ثني الجذع على الفخذ مع قبض المقعدة والرجلين مفردتين.
 أ- المنكور
 ب- المنحني
 ج- المستقيم
- ٤- مجموعة حركات الدرجات عبارة عن دوران حول المحور -----
 أ- العرضي
 ب- الرأسي
 ج- الموازي
- ٥- تستخدم لتجفيف عرق كف اليد
 أ- المنشفة
 ب- الما نيزيا
 ج- المايوه
- ٦- زمن الاحماء يكون علي جهاز عارضة التوازن والأرضي لكل لاعبة
 أ- ٤٥ ث
 ب- ٣٠ ث
 ج- ٢٠ ث
- ٧- تبلغ مساحة منطقة جهاز الأرضي بدون منطقة الامان
 أ- ١٣×١٣ م
 ب- ١٤×١٤ م
 ج- ١٢×١٢ م
- ٨- تترك مساحه من كل جانب كعامل أمان لجهاز الحركات الارضية
 أ- مترين
 ب- متر
 ج- اربع امتار
- ٩- من متطلبات الأداء علي جهاز الحركات الأرضية أداء سلاسل
 أ- أكروباتية
 ب- راقصه
 ج- أكروباتية وراقصه
- ١٠- في مهاره الوقوف علي الذراعين درجة أمامية تميل للاعبه بالجسم بعيدا عن الخط
 أ- الأفقي
 ب- العمودي
 ج- المائل
- ١١- يتم سحب الكتفين في مهارة الوقوف علي اليدين نزول علي الصدر
 أ- للخلف
 ب- للأمام
 ج- لأعلي
- ١٢- طريقة السند في مهاره العجلة تمسك اللاعبه من الخلف واليدين من الوسط
 أ- عمودين
 ب- متقاطعين
 ج- مائلين
- ١٣- طريقة السند في مهاره القبه تكون من اللاعبه حتي تصل إلي الوضع الصحيح
 أ- وسط
 ب- ساق
 ج- كتف
- ١٤- تعتبر اللغات ، القفزات ، تموجات الجسم من الحركات
 أ- الأكروباتية
 ب- الجمبازية
 ج- الرياضية
- ١٥- تعطى اشاره مسموعه قبل انتهاء الزمن المحدد ب..... ثانيه عند أداء التمرين على عارضه التوازن
 أ- ١٠
 ب- ٢٠
 ج- ١٥
- ١٦- في حالة السقوط من فوق عارضة التوازن على اللاعبه العوده إلى العارضة من خلال ثانية.
 أ- ١٥
 ب- ١٠
 ج- ٢٠
- ١٧- طلوع القرفصاء في منتصف عارضة التوازن يكون بالارتقاء

ج- المائل	ب- الزوجي	أ- الفردي
ج- رجل الارتكاز	ب- الارضي	أ- الرجل الحرة
ج- ١١٠×٦٠	ب- ١٢٠×٧٠	أ- ١٢٠×٦٠
ج- اليدين	ب- الصدر	أ- الرجلين
		١٨- يتم نقل مركز ثقل الجسم على في الميزان الأمامي
		١٩- سلم القفز مساحته سم .
		٢٠- كافة القفزات يجب أن تتم بوضع على حسان القفز .

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :- صح او خطأ

- ١- من مميزات أماكن التدريب المغلقة توافر طرق الأمن والسلامة للأجهزة ()
- ٢- مهارة الوقوف علي اليدين مثال لوضع التمدد ()
- ٣- يعتبر السند غير الصحيح من أهم أسباب وقوع الإصابات ()
- ٤- تهدف تمارين التهيئة إلى إعداد وتهيئة الجسم للنشاط البدني ()
- ٥- حزام الأمان اليدوي هو عبارة عن كوبري حلق به حلقات متينة به أسلاك من الصلب ()
- ٦- رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج لفترة وجيزة لإعداد اللاعب بنجاح ()
- ٧- يجب ان تحتوي جملة الجمباز علي مهارات حركية ذات صعوبات مختلفة ()
- ٨- تتحقق الأهداف الأساسية لعملية الإعداد الفني من خلال عمليتي التعليم والتدريب ()
- ٩- يجب ان يكون مايوه الجمباز بأ كما م طويله فقط ()
- ١٠- يمكن استخدام المغنيسيوم لوضع علامات علي جهاز العارضة ()
- ١١- من متطلبات الأداء علي جهاز عارضة التوازن أداء سلاسل أكروباتية وراقصه ()
- ١٢- يهدف التطور علي جهاز الحركات الأرضية من جهة الصناعة زيادة مرونة سطحه للحصول علي أقصى دفع ()
- ١٣- الوقوف عي الكتفين مهاره مركبه تجمع بين الوقوف علي الذراعين والدرجة الأمامية ()
- ١٤- جهاز عارضة التوازن من الأجهزة التي تحتاج درجه عاليه من الاحساس بالسرعة ()
- ١٥- الرجل المرفوعة اثناء أداء الميزان الأمامي تكون في مستوي أعلى من الرأس ()
- ١٦- مساحه سطح حسان القفز القانونيه تبلغ (١٢٠ × ٩٠) سم ()
- ١٧- لا يعتبر الاقتراب عامل من العوامل الهامة المؤثرة في الاداء علي حسان القفز ()
- ١٨- يجب لا تزيد مسافة الاقتراب عن ٢٥ متر على جهاز حسان القفز ()
- ١٩- يتطلب الدفع باليدين على جهاز حسان القفز الي بعض القدرات الحركية كالقوه والسرعة ()
- ٢٠- مرحلة الهبوط على حسان القفز تتم على المشطين أولا ثم الكعبين ()

مع تمنياتي بالتوفيق,,,,,,

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الجميز والتدريب والتعبير

الحركي والعروض الرياضية

الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م

الزمن / ساعتان الدرجة الكلية (٤٠) درجة

التاريخ ٣ / ٦ / ٢٠٢٤ م

امتحان مادة / جميز (٢) المستوى الثاني (بنين)

نموذج (أ)

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام كل عبارة من العبارات التالية :-

- ١- من ضمن مراحل الأداء المهاري مرحلة التوافق الأولى للأداء حيث تتميز هذه المرحلة بالدقة في الأداء .
- ٢- في مرحلة اكتساب التوافق الأولى لا ينصح باستخدام الوسائل المعينة السمعية والبصرية والعملية .
- ٣- في مرحلة الاتقان والتثبيت عند تعلم المهارات المختلفة يكون احساس وادراك وتصور الطالب للمهارة غير واضح .
- ٤- عند أداء مهارات حسان القفز يكون الارتقاء على سلم القفز بقدم واحدة .
- ٥- في أماكن التدريب المغلقة لا يسمح بإقامة المباريات الدولية .
- ٦- مساحة منطقة الأداء على الجهاز الأرضي هي (١٤ م x ١٢ م) .
- ٧- يجب أن تتميز منطقة الأداء على الجهاز الأرضي بخاصية الامتصاص .
- ٨- لأداء الشقلبة الجانبية (العجلة) يكون وضع الذراعين على الأرض باتساع الصدر وعلى خط مستقيم .
- ٩- في مهارة الطلوع من المرجحة خلفاً على جهاز العقلة تكون المساحة بين الرجلين باتساع الصدر .
- ١٠- عند أداء مهارة المرجحة من الارتكاز على جهاز المتوازيين يكون الجسم على استقامه واحدة والنظر للأمام .

السؤال الثاني :- الاختيار من متعدد

- ١- بعد الانتهاء من الشرح اللفظي للمهارة يلي ذلك المحاولة الأولى لأداء المهارة وفي هذه المرحلة
- (أ) يجب تصحيح الأخطاء والأوضاع (ب) يجب التغاضي عن الأخطاء (ج) من الممكن التغاضي عن تصحيح الأخطاء .
- ٢- يتميز الأداء في مرحلة الاكتساب الأولى للمهارة
- (أ) دقة الأداء (ب) كثرة الأخطاء (ج) الآلية والانسائية في الأداء
- ٣- يتميز الأداء في مرحلة الاتقان والتثبيت للمهارة بـ
- (أ) الاقتصاد في الجهد (ب) عدم الاقتصاد في الجهد (ج) جهد متوسط
- ٤- يتميز الأداء في مرحلة التوافق الجيد للمهارة بـ
- (أ) درجة مرتفعة من الاحساس والادراك والتصور (ب) إحساس وادراك وتصور غير واضح (ج) تطور في الإدراك والاحساس والتصور
- ٥- يكون الارتقاء على سلم القفز عند أداء مهارات حضان القفز
- (أ) بقدم واحدة (ب) بالقدمين مضمومتين (ج) بالقدمين فتحاً
- ٦- تتعرض أجهزة تدريب الجمباز للتلف في أماكن التدريب
- (أ) المفتوحة (ب) المغلقة (ج) كليهما
- ٧- تكون مساحة منطقة الأداء على الجهاز الأرضي
- (أ) (١٤ × ١٤ م) (ب) (١٤ × ١٢ م) (ج) (١٢ × ١٢ م)
- ٨- يعتبر سلم القفز في رياضة الجمباز
- (أ) أحد أجهزة الجمباز الأساسية (ب) جهاز مساعد (ج) غير ضروري
- ٩- تكون مساحة الأمان حول الجهاز الأرضي لتأمين وسلامة اللاعبين هي
- (أ) ١ متر (ب) ٢ متر (ج) ٣ متر
- ١٠- في مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين يكون وضع الزراعين
- (أ) منثنيه (ب) مفردة (ج) انثناء بسيط

الزمن : ساعتان
الفرقة : الثانية (بنين و بنات)
الدرجة : ٤٠ درجة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان و المضمار
دور: مايو للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤
المادة: مسابقات الميدان والمضمار (٤)
السؤال الأول : الاختيار من متعدد (٢٠ درجة)

- ١- في سباقات المشى الرياضى تنتهى مرحلة الاستناد الامامى -----
(أ) بالوضع العمودى (ب) بالمرجحة الامامية (ج) بالمرجحة الخلفية
- ٢- يبدأ سباق ٤٠٠م حواجز رجال بالبده -----
(أ) الطائر (ب) المنخفض (ج) العالى
- ٣- يبلغ عدد الحواجز في سباق ١١٠م حواجز رجال----- حواجز
(أ) ٦ (ب) ٨ (ج) ١٠
- ٤- في سباقات المشى الرياضى تعتبر حركة ----- هي المحرك الرئيسى للرجلين لإنجاز الخطوة
(أ) الظهر (ب) الحوض (ج) الكتفين
- ٥- تبلغ المسافة بين الحواجز في سباق ٤٠٠م حواجز سيدات -----
(أ) ٣٥م (ب) ٤٠م (ج) ٤٥م
- ٦- تبدأ مرحلة المرجحة الامامية -----
(أ) بالوضع العمودى (ب) بالاستناد المزدوج (ج) بالاستناد الامامى
- ٧- في سباق ١٠٠م حواجز سيدات يكون ارتفاع الحاجز -----
(أ) ٨٤سم (ب) ٩١,٤سم (ج) ١٠٦,٧م
- ٨- في سباق ١١٠م حواجز رجال تبلغ المسافة من اخر حاجز وخط النهاية -----
(أ) ١٠,٥م (ب) ١٣,٠٢م (ج) ١٤,٠٢م
- ٩- تبدأ مرحلة ----- برفع قدم الرجل المرحجة من الأرض وتنتهى بالوضع العمودى
(أ) المرجحة الامامية (ب) المرجحة الخلفية (ج) الاستناد الخلفى
- ١٠- يبلغ ارتفاع الحاجز في سباق ٤٠٠م حواجز رجال -----
(أ) ٧٦,٢سم (ب) ٨٤سم (ج) ٩١,٤سم
- ١١- يجب على المتسابق عند تخطى الحاجز أن يحرك الذراع المقابلة للرجل الحرة -----
(أ) للجانب (ب) للخلف (ج) للأمام
- ١٢- يجب على المتسابق بعد تخطى الحاجز أن يهبط ----- بعد الحاجز
(أ) بقدم الارتقاء (ب) بالقدم الحرة (ج) بالقدمين معاً
- ١٣- تعد المرحلة ----- هي أولى الخطوات التعليمية في مسابقات المشى الرياضى
(أ) التمهيديّة (ب) الاستناد الامامى (ج) الاستناد الخلفى
- ١٤- تتطلب أخر المراحل الفنية لسباقى ١٠٠م حواجز سيدات، ١١٠م حواجز رجال عنصر -----
(أ) الرشاقة (ب) المرونة (ج) السرعة
- ١٥- يبلغ الوزن الكلى للحاجز -----
(أ) ٥كجم (ب) ١٠كجم (ج) ٢٠كجم
- ١٦- في سباق ٤٠٠م حواجز رجال تبلغ المسافة بين خط البداية والحاجز الأول -----
(أ) ٣٥م (ب) ٤٠م (ج) ٤٥م
- ١٧- في سباقات المشى الرياضى تبدأ مرحلة الاستناد المزدوج بوضع -----
(أ) كعب القدم الامامية (ب) مشط القدم الامامية (ج) كعب القدم الخلفية
- ١٨- يجب على المتسابق عند تخطى الحاجز أن يحرك الرجل الحرة -----
(أ) للأمام ولأعلى (ب) للجانب الايمن (ج) للجانب الايسر
- ١٩- يبلغ عرض الحاجز -----
(أ) ١٠٠سم (ب) ١٢٠سم (ج) ١٣٠سم
- ٢٠- تبدأ مرحلة الاستناد الامامى بوضع كعب القدم الامامية ورفع ----- عن الأرض
(أ) كعب القدم الخلفية (ب) مشط القدم الخلفية (ج) مشط القدم الامامية

السؤال الثاني: الصواب والخطأ (٢٠ درجة) (٢٢)

- ١- في سباقات المشى الرياضى يجب أن تكون القدم الأمامية متصلة بالأرض قبل أن تترك القدم الخلفية الأرض (أ) ✓ (ب) X
- ٢- في سباقات المشى الرياضى تتحرك الذراعين للأمام وللخلف (أ) ✓ (ب) X
- ٣- لا يشترط أن تجرى جميع سباقات الحواجز في حارات (أ) ✓ (ب) X
- ٤- تتطلب سباقات المشى الرياضى عنصر التحمل (أ) ✓ (ب) X
- ٥- في سباقات المشى الرياضى يجب أن يكون هناك توافق بين حركة الذراعين والكتفين والحوض (أ) ✓ (ب) X
- ٦- يجب أن يأخذ الجذع الوضع العمودى أثناء المشى الرياضى (أ) ✓ (ب) X
- ٧- تسمى المرحلة الأخيرة من الخطوات التعليمية لسباقات الحواجز بالعدو حتى خط النهاية (أ) ✓ (ب) X
- ٨- يلغى السباق إذا لم يتخطى المتسابق أحد الحواجز (أ) ✓ (ب) X
- ٩- يعد سباقى ٢٠ كم و ٥٠ كم من سباقات المشى الرياضى (أ) ✓ (ب) X
- ١٠- لا يختلف ارتفاع الحاجز في سباق ٤٠٠م حواجز رجال عن سباق ٤٠٠م حواجز سيدات (أ) ✓ (ب) X
- ١١- تعتبر مرحلة الاستناد الخلفى أهم مرحلة من مراحل خطوة المشى الرياضى (أ) ✓ (ب) X
- ١٢- تتطلب سباقات الحواجز عنصر المرونة (أ) ✓ (ب) X
- ١٣- تبدأ حركة القدم في المشى الرياضى من الكعب الى المشط مروراً بالجانب الخارجى لباطن القدم (أ) ✓ (ب) X
- ١٤- يجب على القضاة أذكار متسابق المشى الرياضى بمجرد حدوث المخالفة (أ) ✓ (ب) X
- ١٥- في سباقات المشى الرياضى يجب ثنى رجل الار تكازر في الوضع العمودى (أ) ✓ (ب) X
- ١٦- تصنع عارضة الحاجز من الخشب (أ) ✓ (ب) X
- ١٧- يمكن استخدام الخطوط المستقيمة لتعليم سباقات المشى الرياضى (أ) ✓ (ب) X
- ١٨- يلغى سباق متسابق الحواجز إذا أسقط الحاجز بدون تعمد (أ) ✓ (ب) X
- ١٩- تعد مرحلة العدو حتى الحاجز هي آخر المراحل الفنية في سباقات الحواجز (أ) ✓ (ب) X
- ٢٠- لا يلغى سباق متسابق الحواجز الذي يمرر قدمه من جانب الحاجز (أ) ✓ (ب) X

الزمن: ساعتان
المستوي الثاني (بنين و بنات)
الدرجة : ٤٠ درجة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار
دور: مايو للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤
المادة: مسابقات الميدان والمضمار (٣)
السؤال الأول: الاختيار من متعدد (٢٠ درجة)

- ١- في مسابقة قذف القرص يقف المتسابق في مرحلة وقفة الاستعداد في ----- الدائرة.
(أ) جانب (ب) وسط (ج) مؤخرة
- ٢- يعد سباق ٥٠٠٠ م جرى من سباقات المسافات -----
(أ) القصيرة (ب) المتوسطة (ج) الطويلة
- ٣- يتراوح طول عارضة الوثب العالي من -----
(أ) ٢,٩٨-٣,٠٤ م (ب) ٣,٩٨-٤,٠٢ م (ج) ٤,٠٢-٥,٠٢ م
- ٤- في مرحلة وقفة الاستعداد لمسابقة قذف القرص يجب أن يكون مركز ثقل المتسابق على -----
(أ) القدمين معاً (ب) القدم اليسرى (ج) القدم اليمنى
- ٥- يجب ألا يقل طول طريق الاقتراب في مسابقة الوثب العالي عن -----
(أ) ١٥ م (ب) ٢٥ م (ج) ٣٥ م
- ٦- في مسابقة قذف القرص تبدأ مرحلة ----- بعد مرحلة حمل القرص.
(أ) الدوران (ب) المرجحة (ج) رقيقة الاستعداد
- ٧- في مسابقة قذف القرص يقوم المتسابق بمرحلة ----- بعد أداء المرجحات التمهيدية.
(أ) الاقتراب (ب) الدوران (ج) التخصص
- ٨- يبلغ وزن القرص للسيدات -----
(أ) ١ كجم (ب) ٢ كجم (ج) ٤ كجم
- ٩- تتطلب مرحلة الاقتراب في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية عنصر -----
(أ) المرونة (ب) التوازن (ج) السرعة
- ١٠- أولى السراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية -----
(أ) الاقتراب (ب) الارتقاء (ج) الطيران
- ١١- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تسمى المرحلة التي يتم فيها تحويل السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب الى قوة دفع رأسية -----
(أ) بالارتقاء (ب) بالطيران (ج) بالهبوط
- ١٢- يعد سباق ----- مشى من سباقات المسافات الطويلة.
(أ) ٨٠٠ م (ب) ١٥٠٠ م (ج) ٢٠ كم
- ١٣- تعتبر المحاولة صحيحة في مسابقة قذف القرص إذا سقط القرص ----- مقطع الرمي.
(أ) داخل (ب) خارج (ج) جانب
- ١٤- أولى الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية تسمى -----
(أ) بالمرحلة التمهيدية (ب) بالاقتراب (ج) بالارتقاء
- ١٥- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يمرحج المتسابق الرجل الحرة -----
(أ) لأسفل (ب) لأعلى (ج) للجانب
- ١٦- في مرحلة وضع الرمي لمسابقة قذف القرص يجب على المتسابق أن يواجه مقطع الرمي -----
(أ) بالصدر (ب) بالجانب (ج) بالظهر
- ١٧- في مسابقة قذف القرص إذا كان عدد المتسابقين أقل من ثمانية فيسمح لكل متسابق بأداء ----- محاولات.
(أ) ٣ (ب) ٥ (ج) ٦
- ١٨- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يؤدي المتسابق الثلاث خطوات الأخيرة من الاقتراب بميل الجذع -----
(أ) للأمام (ب) للخلف (ج) للجانب
- ١٩- لتعليم زاوية الرمي في مسابقة قذف القرص يمكن استخدام -----
(أ) عارضة الوثب (ب) صندوق الوثب (ج) حواجز تعليمية
- ٢٠- في مرحلة المرجحة التمهيدية لمسابقة قذف القرص يتم نقل ثقل الجسم على -----
(أ) القدمين بالتبادل (ب) القدم اليمنى فقط (ج) القدم اليسرى فقط

السؤال الثاني: الصواب والخطأ (٢٠ درجة) (٢٢)

- ١- في مسابقة قذف القرص إذا خرج المتسابق بعد أدائه للمحاولة من النصف الامامي لدائرة الرمي فتعتبر المحاولة صحيحة (أ) ✓ (ب) X
- ٢- يعد سباق ٣٠٠٠ م جرى من سباقات المسافات الطويلة (أ) ✓ (ب) X
- ٣- يسمح لمتسابق الوثب العالي بلمس منطقة الهبوط دون تعديده العارضة (أ) ✓ (ب) X
- ٤- تتطلب سباقات المسافات الطويلة عنصر التحمل (أ) ✓ (ب) X
- ٥- يتم تعليم حمل القرص ودحرجته على الأرض في المرحلة الأساسية لتعليم مسابقة قذف القرص (أ) ✓ (ب) X
- ٦- تتطلب مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية عنصر الدقة (أ) ✓ (ب) X
- ٧- في مسابقة الوثب العالي تعتبر المحاولة صحيحة إذا ارتقى المتسابق بالقدمين (أ) ✓ (ب) X
- ٨- في مسابقة قذف القرص يحيط بالدائرة قصص حديدي (أ) ✓ (ب) X
- ٩- يجب على متسابق قذف القرص أن يؤدي الدوران من دورة ونصف (أ) ✓ (ب) X
- ١٠- تصنع عارضة الوثب العالي من الفيبر (أ) ✓ (ب) X
- ١١- في مسابقة قذف القرص تتطلب مرحلة التخلص عنصر القوة المميزة بالسرعة (أ) ✓ (ب) X
- ١٢- في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية يجب على المتسابق دفع الحوض لأعلى وسحب الذراعين بجانب الجذع وذلك في مرحلة الهبوط (أ) ✓ (ب) X
- ١٣- إذا حدثت عقدة على المركز الأول في مسابقة قذف القرص فيؤخذ بثاني أحسن محاولة وإذا استمرت العقدة فيؤخذ بثالث أحسن محاولة (أ) ✓ (ب) X
- ١٤- يجب على متسابق المسافات الطويلة توزيع الجهد على مدار السباق (أ) ✓ (ب) X
- ١٥- يبلغ قطر دائرة القرص ٢,٥ م (أ) ✓ (ب) X
- ١٦- تعتبر المحاولة فاشلة في مسابقة قذف القرص إذا لمس المتسابق الأرض خارج دائرة الرمي بأي جزء من أجزاء الجسم أثناء أداء المحاولة (أ) ✓ (ب) X
- ١٧- تبدأ سباقات المسافات الطويلة بالبدا المنخفض (أ) ✓ (ب) X
- ١٨- في مسابقة قذف القرص إذا سمحت الظروف فيسمح لكل متسابق بأداء محاولتين للتمرين على الأكثر (أ) ✓ (ب) X
- ١٩- تعتبر المحاولة صحيحة إذا خرج متسابق المسافات الطويلة قبل الأذن بالبدا (أ) ✓ (ب) X
- ٢٠- يؤدي متسابق الوثب العالي بالطريقة الظهرية مرحلة الاقتراب في منحني فقط (أ) ✓ (ب) X

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية التربية الرياضية الساعات المعتمدة
النهاية العظمى: ٤٠ درجة		قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية
المستوى الثاني الفصل الدراسي الثاني		نموذج (ج)
الامتحان النظري لمقرر: الاعداد البدني		
للعام الجامعي: ٢٠٢٣ ٢٠٢٤		

اجب عن الاسئلة الاتية:

(٢٠ درجة)

السؤال الاول:

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة امام العبارة الخاطئة

- ١- العتبة الفارقة اللاهوائية هي شدة الحمل الذي يزيد معدل انتقال اللاكتيك من العضلات الي الدم.
- ٢- تعب موضعي عند اشتراك اقل من ثلث العضلات في النشاط البدني الممارس.
- ٣- تحمل ستاتيكي (تحمل عضلي ثابت)
- ٤- التحمل العام هو قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لأوقات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر على الجهاز العضلي والعظمي
- ٥- رد فعل المركب: هي استجابة حركية محددة على اشارة معروفة ومنتظرة مسبقا (سماع طلقة الانطلاق).
- ٦- التحمل قدرة الفرد على اداء العب البدني دون انخفاض في مستوى الأداء لمدة طويلة (الزمن) هو الفاصل.
- ٧- يقصد بالانقباض العضلي الثابت " أن العضلة تنقبض دون ما تتغير في طولها
- ٨- القوة العظمي هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.
- ٩- القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة
- ١٠- الاعداد البدني هو نوع من النشاط الحركي يعمل على اكتساب الممارس لعناصر الإعداد البدني الشامل التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الذي يستخدمه في رياضته بصورة متكاملة. الإجابة.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

- ١- ما معنى كلمة "بليومتري"؟
 - a. يقيس قوة العضلات.
 - b. يحسن الأداء في المهارات الحركية.
 - c. يزيد من قدرة العضلات على الانقباض.
 - d. يعني "زيادة" و"قياس" في اللغة اليونانية.

٢- ما هو الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري)؟

- a. عندما تتغير طول العضلة أثناء الانقباض.
b. العضلة تنقبض بدون تغير في طولها.
c. يتم استخدام المقاومات الثابتة.
d. العضلة تنقبض و تتبسط و تتغير طولها.

٣- ما هي الأداة المستخدمة في تدريبات الثبات وتوازن الجسم؟

- a. الدمبلز (Dumbbells).
b. القضبان الحديدية (Bar).
c. الوثب أماما بالقدمين (Jump Squats).
d. العقلة (Pull-up bar).

٤- ما هو الاختلاف الأساسي في القوة العضلية بين الرجال والنساء؟

- a. العضلات في الرجال أكبر من النساء.
b. النساء أقوى من الرجال في بعض العضلات.
c. نسبة الدهون في الجسم تؤثر على القوة.
d. القوة العضلية متساوية بين الرجال والنساء.

٥- ما هو نوع القوة العضلية التي تظهر أقصى قوة في أقل وقت ممكن؟

- a. القوة العضلية المطلقة.
b. القوة العضلية المميزة بالسرعة.
c. القوة العظمى.
d. تحمل القوة.

٦- ماذا يعني مفهوم القوة العضلية؟

- a. المرونة ومرونة العضلات.
b. قوة العضلات في تحمل المقاومة الخارجية.
c. قوة العضلات في القيام بالحركات المعقدة.
d. قوة انقباض عضلة واحدة وأقصى مقدار للقوة التي يمكن للعضلة إنتاجها.

٧- ما هي الطريقة المستخدمة في التدريب خلال الأعداد البدني الخاصة؟

- a. التدريب المستمر.
b. التدريب الفئري.
c. التدريب التكراري.
d. يعتمد ذلك على نوع الرياضة.

٨- هل هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد العامة والخاصة؟

- a. نعم، هناك فواصل واضحة.
b. لا، لا يوجد فواصل واضحة.
c. يختلف ذلك من نوع الرياضة.
d. يعتمد ذلك على مكونات التمرينات.

٩- ما هو مبدأ الاحماء في التدريب البدني؟

- a. نشاطات تحريك العضلات التي تستخدم أثناء النشاط.
b. زيادة تدفق الدم ورفع درجة الحرارة في الجسم.
c. تفعيل الجهاز الدوري التنفسي للانتقال من الراحة للنشاط.
d. جميع ما ذكر صحيح.

١٠- ما هو مبدأ FITT في التدريب البدني؟

- a. التكرار ، الشدة ، الزمن ، نوع النشاط.
b. التحمل الزائد والتدرج.
c. الاحماء والتهنئة.
d. الفروق الفردية في الأداء الرياضي.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

كود المقرر : 05-11-010225 ج

النهاية العظمي : 40 درجة

المستوي : الثاني (بنين- بنات)

التاريخ: 2024/6/25 ، الزمن: ساعتان

امتحان مقرر- كرة يد

الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2024/2023م

نموذج (ج)

السؤال الاول: (20 درجة) ظلل الدائرة التي تعبر عن رأيك من بين الاختيارات المتعددة (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د).

- 1- هو المرحلة الاخيرة لانتقاء أفضل الناشئين واعدادهم للمستويات العليا.
أ- الانتقاء المبني ب- الانتقاء التأهيلي ج- الانتقاء الخاص د- غير ذلك
- 2- هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة في أقل زمن ممكن
أ- الرشاقة ب- المرونة ج- السرعة الحركية د- التحمل
- 3- تشكيل الطلاب المستخدم أثناء الشرح يكون
أ- قطار ب- دائرة ج- مربع ناقص ضلع د- انتشار حر
- 4- من أنواع التصويب بالوثب في كرة اليد.....
أ- التصويب مع ميل الجذع ب- التصويب بالسقوط ج- التصويب بالوثب الطويل د- التصويب بالطيران
- 5- من مهارات حارس المرمى الدفاعية.....
أ- الخداع ب- الدفاع بالجسم ج- الدفاع بالقدم د- جميع ما سبق
- 6- يمكن تحقيق هذا الانتقاء من خلال الاختبارات الرياضية التي يتم إجرائها على اللاعبين (المنتخبات).
أ- الانتقاء التجريبي ب- الانتقاء الميداني ج- الانتقاء المركب د- جميع ما سبق
- 7- ينقسم الاستلام في كرة اليد الى وإيقاف الكرة والتقاط الكرة.
أ- تنطيط الكرة ب- تصويب الكرة ج- لقف الكرة د- الجري بالكرة
- 8- ينقسم التميرر البندولي الى أنواع
أ- 4 أنواع ب- 3 أنواع ج- نوع واحد د- نوعين
- 9- أساسى فى عملية الانتقاء ويظهر من خلال سلوك اللاعب مثل سرعة الاستيعاب والإبتكار.
أ- الصفات الجسمية ب- الصفات البدنية الأساسية ج- العوامل النفسية د- الذكاء
- 10- تصحيح الأخطاء الجماعية يتطلب توقف
أ- جميع الطلاب ب- نصف الطلاب ج- الطالب المخطئ د- أي طالب
- 11- يمكن التصويب من مستوي اعلي من الكتف أو مستوي
أ- الحوض ب- الرقبة ج- اسفل الركبة د- الكاحل
- 12- يتم إصلاح الأخطاء بداية من الخطأ
أ- الواضح ب- الصغير ج- الكبير د- كل الأخطاء
- 13- يبدأ زمن المباراة ب.....
أ- صافرة الميقاتى ب- صافرة حكم الملعب ج- حكم المرمى د- صوت الساعة الاليكترونية.
- 14- تتضمن المهارات الدفاعية فى كرة اليد.....
أ- العدو ب- الخداع ج- التنطيط د- وقلة الاستعداد

- 15- من أنواع التصويب بالوثب التصويب بالوثب الطويل و.....
- أ- بالثبات ب- بالسقوط ج- بالارتكاز د- بالوثب العالي
- 16- علامة منطقة التبديل تمتد (15) سم الى.....
- أ- داخل الملعب ب- خارج الملعب ج- داخل وخارج الملعب د- كل ما ذكر صحيح.
- 17- من الصفات البدنية فى كرة اليد.....
- أ- السرعة ب- المرونة ج- الدقة د- كل ما ذكر
- 18- لا يسمح للاعب الاحتفاظ بالكرة لأكثر من.....
- أ- 3 ثوانى ب- 5 ثوانى ج- 6 ثوانى د- 7 ثوانى
- 19- يقف الطلاب أمام المعلم بحيث تكون الشمس مواجهه.....
- أ- للطالب ب- للمعلم ج- للحائط د- للارض
- 20- يقصد بها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.
- أ- السرعة ب- المرونة ج- التحمل د- الدقة

السؤال الثانى: (20 درجة) ظل الدائرة التي تعبر من رايك في العبارة التي امامك .

- 1- من مهارات حارس المرمى الدفاع بالقدم والمراوغة.
- 2- يتكون الفريق من 14 لاعب ولا يسمح لأكثر من 6 لاعبين داخل الملعب والباقي بدلاء.
- 3- عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى لعبة كرة اليد القوة والسرعة فقط.
- 4- تعتبر القوة المميزة بالسرعة من العناصر الأساسية فى تحديد المستوى فى كرة اليد.
- 5- الانتقاء التأهيلي من انواع الانتقاء.
- 6- من المهارات الهجومية بالكرة فى كرة اليد وضع الاستعداد الدفاعي، البدء، العدو، الجري، التوقف، الخداع، الحجز.
- 7- يمكن بدء المباراة بعدد 5 لاعبين على الأقل.
- 8- لا تحتاج لعبة كرة اليد الى تحمل السرعة، تحمل القوة .
- 9- من المهارات الهجومية بدون كرة القطع والنزول على الدائرة.
- 10- الملعب مستطيل الشكل طوله 40 م وعرضه 15 م.
- 11- محددات الانتقاء الصفات الجسمية والبدنية والعوامل النفسية والذكاء .
- 12- العوامل المؤثرة فى التصويب هي قوة التصويب ودقة التصويب فقط .
- 13- سمك جميع خطوط الملعب 8 سم فيما عدا خط المرمى بين القائمين 5 سم.
- 14- زمن المباراة للاعبين من 16 سنة فيما فوق شوطان كلا منهما 30 دقيقة وبينهما فترة راحة 10 دقائق.
- 15- حجم الكرة للسيدات من 56:54 سم بينما حجمها للرجال من 60:58 سم.
- 16- الاستلام فى كرة اليد يكون الكفين مرتحيان .
- 17- تحدد منطقة المرمى بخط طوله 3 أمتار وعلى بعد 6 أمتار من خط المرمى.
- 18- لا يسمح لحارس المرمى التحرك والدوران بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.
- 19- من أهداف الانتقاء تقنين الوقت والجهد.
- 20- خط حارس المرمى طوله متر وعلى بعد 3 أمتار من خط المرمى وموازيا له.

مع اطيب الامنيات



إمتحان مقرر الإصابات والإسعافات الأولية "الرمز الكودي: 05-11-02224"
دور يونيو- للعام الجامعي 2023 - 2024

الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (٢٠ درجة): اجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

١-	قد تستلزم إصابة قطع الرباط الصليبي بالركبة ...	(أ) تثبيت اللاعب والعودة للمباراة	(ب) التأهيل البدني لمدة عام، أو تجبره على الاعتزال مبكرا	(ج) الكمادات الساخنة فور حدوث الإصابة	(د) التبدليك
٢-	يحدث ... بمرحلة الالتهاب، وهي أولى مراحل الإصابة	(أ) تطور خلايا الكولاجين من النوع الثالث الى النوع الأول	(ب) تهتك جدران الاوعية الدموية، نزيف داخلي، وتورم	(ج) تدليك سطحي خفيف	(د) تشكيل خيوط الكولاجين على شكل شبكة
٣-	من الاسس الفورية للإسعاف الأولي ...	(أ) الكمادات الساخنة	(ب) الضغط	(ج) الرفع	(د) ب&ج معا
٤-	من أشهر مسببات التقلص العضلي ...	(أ) فقد الأملاح المعدنية بالجسم	(ب) فقد الثقة بالنفس للرياضي	(ج) زيادة الكربوهيدرات بتغذية الرياضي	(د) الكسور
٥-	من الاسباب العامة للإصابة ...	(أ) عدم كفاية اللياقة البدنية	(ب) درجة الحرارة العالية	(ج) التغذية الغير مناسبة لمتطلبات النشاط	(د) كل ماسبق
٦-	من الإجراءات الفورية والتدخل السريع للمحافظة على حياة المصاب	(أ) إيقاف النزيف وخاصة النزيف الشرياني	(ب) تغذية المصاب	(ج) استعادة المرونة للمفصل المصاب	(د) العمليات الجراحية
٧-	الإسعاف الأولي هو عبارة عن ...	(أ) تأهيل بدني يستخدم تمارين تأهيلية سلبية وإيجابية	(ب) تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب	(ج) اجراءات فورية يتلقاها اللاعب المصاب لإنقاذ حياته أو حتى منع تفاقم الإصابة	(د) جميع ما سبق
٨-	(الراحة REST) من ضمن اجراءات الاسعاف الأولي، وتستخدم الراحة السلبية في اسعاف ...	(أ) الرضوض	(ب) الكسور	(ج) السحجات	(د) ب&ج معا
٩-	من الشروط الواجب توافرها في المسعف: ...	(أ) التهور وسرعة القرارات لإنقاذ المصابين	(ب) الإلمام بمبادئ الإسعاف الأولي	(ج) طول القامة	(د) الإصراف في عملية الإسعاف خاصة بالأعداد الكبيرة
١٠-	تختلف إصابة الرياضي عن غير الرياضي في الآتي ...	(أ) الرياضي يتمتع بكفاءة الاجهزة الحيوية	(ب) الرياضي يصاب بشكل أخطر من غير الرياضي	(ج) الرياضي يتعافى بشكل ابطأ من غير الرياضي	(د) الرياضي يتغاضى عن الاصابات
١١-	تحدث إصابة الإرتجاج من اللعب العنيف أو ارتطام الرأس بالأرض بعنف، ومن أعراضها: ...	(أ) فقدان وقتي للذاكرة	(ب) الدوار والغثيان	(ج) ضبابية الرؤية	(د) كل ماسبق
١٢-	من مسببات إصابة الكسور ...	(أ) الإنقباض العضلي المتكرر والإجهاد	(ب) الأمراض	(ج) نقص أملاح الكالسيوم	(د) كل ماسبق
١٣-	A, B, C من قواعد تقييم المصاب فمثلاً تمثل A: فحص مجرى التنفس بالطريقة الآتية:	(أ) ملاحظة النبض بالشريان السباتي	(ب) ميل الرأس للأمام مع الضغط على الأنف بإصبعين	(ج) ميل الرأس للخلف ورفع الذقن، دفع الفك السفلي	(د) أ&ب
١٤-	من الاصابات الشديدة والدرجة الثالثة ...	(أ) الكسور	(ب) السحجات	(ج) تهمد الخلايا	(د) التقلص
١٥-	يعتبر اجبار اللاعب على العودة للملعب بدون الجاهزية النفسية ...	(أ) محفز نفسي عالي	(ب) من قواعد الاسعاف الأولي	(ج) من مسببات الإصابة	(د) من اسس الوقاية من الاصابة



الوقت: ساعتان
التاريخ: ٢٠٢٤/٦/١

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



المستوى: الثاني ساعات معتمدة (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

١٦-	يؤدي نقص الكالسيوم، زيادة الكلوريد بالألياف العضلية الى جانب نقص الكسجين الواصل للعضلة الى اصابة ...	(أ) التمزق	(ب) التقلص	(ج) الكسر	(د) الكدمات
١٧-	يستخدم التدليك أو كمادات الثلج في عملية الاسعاف الأولي للحد من التورم والألم وتستخدم بالبروتوكول التالي: ...	(أ) ٤٠ دقيقة بالمرّة الواحدة/ ٦ مرات باليوم ولمدة اسبوع	(ب) في نهاية المرحلة الحادة من الإصابة	(ج) مرّة واحدة يوميًا لمدة ٤٨ ساعة	(د) ١٠-١٥ دقيقة/ كل ساعتين باليوم ولمدة يومين
١٨-	قد يؤدي ... الى زيادة فرص اصابة اللاعب	(أ) الكمادات الباردة	(ب) قصر بعض العضلات الخلقية	(ج) الكمادات الساخنة	(د) طول الطرف السفلي
١٩-	وقاية اللاعبين من خطر الإصابة تتم من خلال العديد من الإجراءات ...	(أ) الوقاية من خلال برامج القوة والمرونة	(ب) الوقاية من خلال الأداء المهاري السليم	(ج) الوقاية من خلال التغذية المناسبة لنوع النشاط الممارس	(د) كل ماسبق
٢٠-	اصطدام اللاعب بالمنافس أو بأرضية الملعب يعتبر مؤثر ... ادى للإصابة	(أ) قوي	(ب) فني ذاتي	(ج) ميكانيكي	(د) كيميائي

السؤال الثاني (٢٠ درجة) ضع علامة √ او x أمام العبارات التالية:

- ١ - من نواهي استخدام التبريد في الإسعاف الأولي: حالات الإغماء والاضطرابات القلبية.
- ٢ - يشعر المصاب بحالة من الشلل في حالة كدم الأعصاب لذا يجب استخدام الثلج بصورة فورية فور حدوث الإصابة.
- ٣ - من اجراءات الإسعاف الأولي للكسور؛ عدم تحريك الجزء المصاب، وعمل جبائر لتثبيت العظام المكسورة.
- ٤ - كسر الغصن الأخضر يحدث عادة بين اللاعبين الكبار بسبب صلابة عظامهم.
- ٥ - من أعراض الكدمات العضلية: التورم وتغير لون الجلد من الأحمر إلي الأزرق ثم إلي الأصفر ثم إلي الطبيعي خلال أسبوع أو أسبوعين حسب درجة الإصابة.
- ٦ - يوضع المصاب في حالة وضع الإفاقة، عند عودة العلامات الحيوية (النبض والتنفس الطبيعي).
- ٧ - تتعرض العظام المكشوفة إلي كدمات مثل عظام الوجه والساق وتسمى كدمات المفاصل.
- ٨ - من المهارات التي يتمتع بها المسعف الجيد: معرفة كيفية الوصول لجميع المراكز الطبية والنجدة والدفاع المدني.
- ٩ - لإسعاف حالة بلع اللسان: يتم إمالة الرأس للخلف وجعل الذقن في أعلى مستوى ثم يتم فتح الفم بدفع الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب.
- ١٠ - تعرف الإصابات الرياضية بأنها مثير يحدث للجسم نتيجة حدث غير متوقع أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية وتشريحية للممارس.
- ١١ - من المضاعفات الخطيرة للكسور: الجلطات الدموية والدهنية.
- ١٢ - من الواجب اعطاء المصاب العصير بالفم في حال الإغماء، لضبط سكر الدم.
- ١٣ - من أنواع التقلص العضلي: التشنج (الارتعاش) البسيط بالعضلة، والتقلص (الإنقباض) الكامل بجميع ألياف العضلة.
- ١٤ - من أساسيات الإسعاف الأولي: فحص العلامات الحيوية للمصاب، كفحص النبض، ومن أشهر أماكن لفحص النبض: الشريان الشظوي.
- ١٥ - لإسعاف حالات الرعاف: ميل الرأس للأمام والضغط على الأنف بالإصبعين "الإبهام والسبابة".
- ١٦ - لنجاح اعطاء "نفس" أثناء عملية الإنعاش القلبي الرئوي: مراقبة ارتفاع الصدر وعدم العودة مرة أخرى.
- ١٧ - هرمون البروستجلاندين عامل مساعد في عملية الالتهاب، كما ان له مهمة اساسية في مرحلة إعادة التشكيل للخلايا.
- ١٨ - مرحلة التكلس العظمي الأخير وهي المرحلة الثالثة للإلتئام وتتم بمدي ٦ أشهر ويمنع الضغوط الميكانيكية على العظام.
- ١٩ - الضغط علي مكان الكدم باستخدام كمادات البارافين لمدة ١٠ : ١٥ ق لإيقاف النزيف الداخلي، ويكرر كل ساعتين علي مدار الـ ٤٨ ساعة التالية.
- ٢٠ - (الضغط compression) من قواعد الاسعاف وتستخدم الأريطة المطاطية، ويتم الربط بإحكام وتغطي الأطراف.

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق ☺☺

المقرر : إدارة المنافسات الرياضية .		جامعة طنطا
الفرقة : المستوى الثانى (بنين/بنات) .		كلية التربية الرياضية
زمن الإمتحان : ساعتان .		قسم الإدارة والترويج الرياضى
النهاية العظمى : ٤٠ درجة .		تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٤/٦/٥ م
نموذج رقم (٢)		

إمتحان الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

- أجب عن الأسئلة التالية :

- السؤال الأول : صح أو خطأ : الدرجة = (١٠)

* حدد إجابة واحدة لكل سؤال من بين الاختيارات (✓) أو (×) وقم بتظليلها فى نموذج الإجابة .

م	العبارة	(✓)	(×)
١	تسمح طريقة الدورى الكامل بتأجيل المباريات عند تعارض جدول المباريات مع الأجنده القارية أو الدولية .		
٢	لا تتيح طريقة الدورى الكامل الفرص لكل فريق لتعويض النقاط التى قد يفقدها أثناء مشواره فى البطولة .		
٣	تتيح طريقة الدورى الكامل لكل فريق فرصة اللعب مرة واحدة مع جميع الفرق المشتركة فى البطولة مما يزيد من فرص الإحتكاك ورفع مستوياتهم الفنية .		
٤	تعتمد طريقة المزج على تنظيم المباريات بطريقتين من طرق إدارة المنافسات ويُعد الأسلوب السائد فى هذه الطريقة هو المزج بين طريقة النصف دورى وطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .		
٥	لا يُسمح إلا بحضور كلاً من رئيس البعثة والمدير الفنى وقائد الفريق فقط عند إجراء قرعة الدورات والبطولات الرياضية الأولمبية والعالمية والدولية .		
٦	الدورات الرياضية هى سلسلة المنافسات التى تُقام بين مجموعة من اللاعبين أفراداً أو جماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم .		
٧	يُطلق مُسمى البطولة الرياضية على المنافسات الرياضية التى تشتمل على ثلاث أنشطة رياضية فأكثر .		
٨	يتوقف إختيار أى طريقة من طرق إدارة المنافسات الرياضية على الموارد المادية والمالية والبشرية المتوفرة لتنظيم البطولة .		
٩	لا تخرج الفرق الرياضية المهزومة فى كل دور لعب من البطولة عند اللعب بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .		
١٠	يتم حساب عدد المباريات المنعوية فى البطولة ككل والتى يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة بنظام الترضية باستخدام المعادلة التالية = (عدد الفرق المشتركة فى البطولة - ١) + (عدد الفرق فى بطولة الترضية - ١)		

تابع باقى الأسئلة فى خلف الصفحة ←

- السؤال الثاني : إختيار من متعدد : الدرجة = (١٠)

* حدد إجابة واحدة لكل سؤال من بين الاختيارات (أ) أو (ب) أو (ج) أو (د) وقم بتظليلها في نموذج الإجابة .

١- عدد الفرق الوهمية في بطولة يتم تنظيمها بطريقة النصف دورى لعدد (٧) فرق رياضية =			
أ- ١ فريق وهمى	ب- ٣ فرق وهمية	ج- ٥ فرق وهمية	د- ٧ فرق وهمية
٢- عدد الفرق الوهمية في بطولة يتم تنظيمها بطريقة الدورى الكامل لعدد (٦) فرق رياضية =			
أ- ٤ فرق وهمية	ب- ٦ فرق وهمية	ج- ١٠ فرق وهمية	د- لا توجد فرق وهمية
٣- القانون الخاص بتحديد عدد المباريات الملعوبة عند تنظيم بطولة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة هو			
أ- $(١ - ن)$	ب- $٢ (١ - ن)$	ج- $\frac{ن (١ - ن)}{٢}$	د- $٢ (١ - ن) + ١$
٤- القانون الخاص بتحديد عدد المباريات الملعوبة عند تنظيم بطولة بطريقة النصف دورى هو			
أ- $(١ - ن)$	ب- $٢ (١ - ن)$	ج- $\frac{ن (١ - ن)}{٢}$	د- $ن (١ - ن)$
٥- القانون الخاص بتحديد عدد المباريات الملعوبة عند تنظيم بطولة بطريقة الدورى الكامل هو			
أ- $(١ - ن)$	ب- $٢ (١ - ن)$	ج- $ن (١ - ن)$	د- $ن (١ - ن)$
٦- يُطلق مسمى الدورة الرياضية على المنافسات الرياضية التى تشتمل على			
أ- نشاط رياضى واحد	ب- نشاط رياضى فردى	ج- نشاط رياضى جماعى	د- أكثر من نشاط رياضى
٧- عدد المباريات الملعوبة في البطولة ككل لعدد (١٥) فريق بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة =			
أ- ٢٢ مباراة	ب- ١٤ مباراة	ج- ١٠ مباريات	د- ٧ مباريات
٨- عدد المباريات الملعوبة في البطولة ككل لعدد (٨) فرق بطريقة النصف دورى =			
أ- ١٤ مباراة	ب- ٢٨ مباراة	ج- ٥٦ مباراة	د- ٧٠ مباراة
٩- عدد المباريات الملعوبة في البطولة ككل لعدد (٨) فرق بطريقة الدورى الكامل =			
أ- ٢٠ مباراة	ب- ٢٨ مباراة	ج- ٥٦ مباراة	د- ٨٠ مباراة
١٠- عدد الفرق الوهمية في بطولة يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد (١١) فريق رياضى =			
أ- ١ فريق وهمى	ب- ٣ فرق وهمية	ج- ٥ فرق وهمية	د- ٧ فرق وهمية

- السؤال الثالث : الدرجة = (٢٠)

تم تكليفك بتنظيم بطولة لعدد (١٢) فريق رياضى بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة كنموذج لتنظيم المسابقات

الرياضية الجماعية ، تناول بالشرح كل ما تعرفه عن :

- ١- إيجابيات طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .
- ٢- سلبيات طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .
- ٣- رسم الجدول الخاص بالإقتراع .
- ٤- رسم الجدول الخاص بتوزيع مباريات البطولة .
- ٥- حساب عدد المباريات الملعوبة في دور اللعب الأول .
- ٦- حساب عدد المباريات الملعوبة في البطولة ككل .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح