



الوقت: ساعتان
التاريخ: 2024/12/29

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية



الفرقة: الرابعة لائحة ٢٠١٤ (بنين- بنات)
الدرجة الكلية: ٤٠ درجة

امتحان مقرر التأهيل البدني للإصابات الرياضية "الرمز الكودي: 3106"
دور يناير- للعام الجامعي 2024 - 2025

السؤال الأول (١٠ درجة):

- وضح الفرق بين التأهيل بصفة عامة والتأهيل الرياضي.
- اذكر أهداف التأهيل الرياضي.
- اذكر اسس بناء البرنامج التأهيلي.
- اشرح انواع التمرينات التأهيلية مع ذكر مميزات وعيوب كل نوع.

السؤال الثاني (١٠ درجة) ضع علامة \surd او \times أمام العبارات التالية، مع تصحيح الخطأ ان وجد:

- ١ - التركيب العظمي لمفصل الركبة يشمل نهاية عظم الفخذ وبداية عظم القصبية وعظم الكعبرة.
- ٢ - من أوجه الاختلاف ما بين التقلص والتمزق: بالتقلص يحدث شد مفاجئ بطول العضلة بينما بالتمزق العضلي يحدث انقباض قوي يسبب تمزق جزء أو كل الياف العضلة.
- ٣ - اصابة كدم العضلات من الدرجة الأولى يحدث (نزيف - انتفاخ - ألم)، ويستطيع المصاب تحريك الركبة بزواوية $\geq 90^\circ$.
- ٤ - تنقبض جميع ألياف العضلة انقباضاً زائداً عن الطبيعي في الدرجة البسيطة من أنواع التقلص العضلي وسببه نقص الاكسجين الواصل للعضلات.
- ٥ - من العضلات العاملة على مفصل الركبة، والتي يتم استعادة تقويتها في اتجاه القبض: العضلة ذات الرأسين الفخذية- العضلة النصف غشائية.
- ٦ - من وضع الجلوس الطويل: ثني مشط القدم باتجاه الاخمص بمساعدة المؤهل: من تمارين استعادة المدى الحركي للكاحل، ويطبق بالمرحلة الثانية من تأهيل ما بعد التواء الكاحل.
- ٧ - للوقاية من تكرار الاصابة يتم عمل كمادات وتدليك حول مكان الاصابة بالمرحلة الحادة.
- ٨ - القطع الجبيني من أشكال القطع بغضروف الركبة وقد يؤدي الى ضمور بالعضلات الباسطة لمفصل الركبة.
- ٩ - من أعراض التمزق العضلي، سماع فرقعة في العضلة المصابة، مع ملاحظة فجوة في العضلة المتمزقة.
- ١٠ - قد يحدث قطع في الرباط الصليبي الخلفي بسبب ضربة مباشرة على عظم القصبية من الأمام، ادت الى الازاحة الأمامية لعظم القصبية على عظم الفخذ ويستمر التأهيل لمدة من ٦ أشهر الى سنة.


السؤال الثالث (٢٠ درجة):

اشرح بالتفصيل اصابة خلع مفصل الكتف موضحاً التالي:

- عرف الخلع مع ذكر أنواعه.
- التركيب التشريحي لمفصل الكتف (التركيب العظمي- الاربطة- العضلات العاملة على حركات المفصل).
- الاسباب التي تؤدي الى اصابة خلع مفصل الكتف.
- أعراض الخلع.
- اكتب ١٠ تمارين على الأقل لتأهيل ما بعد الخلع مع توضيح: (وصف التمرين- هدف التمرين- مرحلة التأهيل المناسبة).

انتهت الاسئلة

أ.د/ مجدي وكوك
أ.د/ مروة غازي

زمن الامتحان: - ساعتين		جامعة طنطا
درجة الامتحان: - ٤٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة: الرابعة		قسم المنازلات والرياضات الفردية
امتحان مادة (اختيار متقدم تايكوندو)		
للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م		

(٢٠ درجة)

أ - السؤال الأول :

(١٠ درجات)

()
()
()
()
()
()

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

- ١- من البومزات الاجبارية لمرحلة الجينيور البومزا الخامسة (ايجن)
- ٢- من المهارات الفنية بالبومزا الحرة الابداع و التناسق.
- ٣ - التقويم الذاتى يعتمد على المعلومات الرقمية التى نحصل عليها من المنافسات والتقارير
- ٤- لا يهتم القياس بالحكم على قيمة السلوك
- ٥- من الوقفات الاساسية بالبومزا الرابعة اب كوبى واب سوجى

ب - من خلال دراستك لمادة اختيار متقدم (١) قم بتصمم وحدة تدريبية ليوم واحد لاحدى المهارات الهجومية فى رياضة التايكوندو.

(١٠ درجات)

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى :

اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين:

- ١- تنقسم محتوى البومزا المعتمدة الى
(العرض التقديمى والتوازن - المهارات الفنية والعرض - العرض والدقة - الدقة والمهارات الفنية)
- ٢- احد مراحل عملية التخطيط طويل المدى تهدف الى العمل على تطوير مستوى اللاعب الفني وتطوير قدراته البدنيه للاشتراك في منافسات الكبار الدرجة الاولى والانضمام للفريق القومى.
(مرحلة التأسيس - مرحلة النضج - مرحلة التميز - مرحلة المستوى العالى)
- ٣- احد فترات الموسم التدريبيى تهدف الى محاولة العمل على وقاية المستوى الذى وصل اليه الفرد وتهيئة مختلف الظروف التى تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات المكتسبة والتقدم بها الى اقصى ما يمكن .
(فترة الاعداد الخاص - فترة ما قبل المنافسات - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية)
- ٤- اختبارات يضعها خبراء القياس توافر فيها تعليمات محددة للاداء و شروط علمية طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير
(اختبارات موضوعيه - اختبارات يضعها الباحث - اختبارات الاداء المميز - اختبارات مقننة)
- ٥ - من الوقفات الاساسية للبومزا الخامسة
(بوم سوجى - تيكوا سوجى - تشوتشم سوجى - وين سوجى)
- ٦ - من ضمن معايير التقييم فى المهارات الفنية بالبومزا الحرة فى رياضة التايكوندو
(القوة والسرعة - التوازن - الابداع - المهارات الاساسية)
- ٧ - تكررت مهارة (دونجوموك) بالبومزا الرابعة عددمرة
(مرة واحدة - مرتان - ٣ مرات - ٤ مرات)
- ٩ - موقع حكم البومزا على بساط التايكوندو يبعد عن خط المنتصف
- (متر - ١.٥ متر - ٢ متر - ٣ متر)
- ١٠- يتراوح زمن البومزا الحرة
(٦٠ : ٧٠ ث - ٩٠ : ١٠٠ ث - ٦٠ : ٩٠ ث - ١٠ : ٢٠ ث) & مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &



امتحان مسابقات الميدان والمضمار (متقدم ١)

الفصل الدراسي الأول لعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

الفرقة الرابعة " بين "

اجب عن الأسئلة الآتية : (٤٠) درجة

السؤال الأول :- (١٥) درجة

درست مسابقة العشارى في مسابقات الميدان والمضمار اختر احداى هذه المسابقات وتكلم عنها من النواحي التالية :

(الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - الناحية القانونية الخاصة بالمسابقة - الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها)

السؤال الثاني :- (١٥) درجة

كلفت بإعداد وتنظيم وإدارة بطولة مسابقات الميدان والمضمار اذكر :

- ما هي اللجان التى ستقوم بإدارة البطولة وعمل كل لجنة .
- ماهي العوامل التي تساعد علي نجاح البطولة من وجهة نظرك .

السؤال الثالث :- (١٠) درجات

تكلم من وجه نظرك عن كيفية انتقاء ناشئ مسابقات الميدان والمضمار للإحدى مسابقات العشارى .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة إختيار متقدم ١ (تنس أرضى) للفصل الدراسى الأول
للفرقة الرابعة (بنين - بنات) للعام الجامعى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (عشرون درجة)

تناول بالشرح ما يلى :

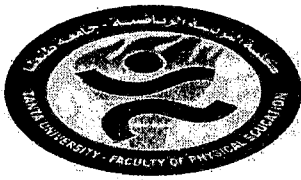
- ١- إذكر المهارات الأساسية الخاصة بلاعبى التنس مع شرح ضربتين من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
- ٢- - تكلم عن لاعب التنس من حيث التغذية - الإصابات - عناصر اللياقة البدنية - إستخدام التكنولوجيا فى التدريب فى التنس ؟

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

ضع علامة (✓) أو (x) للعبارات الآتية :

- أ- يبلغ وزن كرة التنس الأرضى من ٥٦ إلى ٥٨ جم ()
- ب- يبلغ طول ملعب التنس الأرضى ٢٣.٧٧ متر ()
- ت- يبلغ إرتفاع الشبكة ٩١ سم ()
- ث- من اللاعبين الدوليين المصريين فى التنس ميار شريف ()
- ج- عدد المجموعات فى كل مباراة بالنسبة للرجال ٥ مجموعات ()
- ح- تتميز الضربة الساقطة فى التنس بأنها تتم قريبة من الشبكة ()
- خ- يبلغ عدد حكام الكرسى فى مباراة التنس حكم واحد ()
- د- عرض ملعب التنس فى مباريات الفردى ٨.٢٣ سم ()
- ذ- يتم إحتساب نقاط المجموعة صفر- ١٥- ٣٠- ٤٠- نقطة المجموعة ()
- ر- فترة الراحة بين الأشواط ٤ دقائق ()

مع تمنياتى بدوام النجاح



امتحان مادة اختياري متقدم (١) (تنس الطاولة)
الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي
٢٠٢٤/٢٠٢٥ م
الفرقة : الرابعة (بنين - بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

تعتبر المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة الأساس الهام والفعال في تكوين تلك الرياضة، فلا يمكن للاعب أن يتقدم ويتطور في أي مرحلة لهذه الرياضة إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية للمهارات الحركية بأنواعها المختلفة، وأن يجيدها بمستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية.

س١: وضح المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة ؟

س٢: تكلم عن مهارة ضربة الإرسال من حيث (الشروط القانونية - أنواعها - ثم وضح مع الرسم ١٠ تدريبات خاصة لأنواع ضربة الإرسال المتنوعة على الطاولة) ؟

س٣: ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

١. تعتبر (الطاولة بما فيها مجموعة الشبكة - الأرضيات - طاولات وكراسي الحكام - العدادات - صناديق الكور و فوط التنشيف - الحواجز) جزء من منطقة اللعب.
٢. يجب أن لا تكون أرضية الملعب فاتحة اللون أو عاكسة للضوء أو قابلة للانزلاق.
٣. فترة التداول التي تحتسب نتیجتها تسمى نقطة والتي لا تحتسب تسمى إعادة.
٤. يجب أن يكون سطح اللعب ذا لون داكن ومعتم ، ويرسم على طول حوافه خط أبيض عرضه ٣ سم.
٥. تتكون مجموعة الشبكة من الشبكة نفسها وقائميها وخيطها المعلقة به والمشابك المثبتة للقائمين في الطاولة.
٦. بعد أن تضرب الكرة ضربة إرسال أو يتم ردها أثناء اللعب، على اللاعب أن يضربها بحيث تلمس ملعبه ثم ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد أن تلمس مجموعة الشبكة.
٧. يجوز إيقاف اللعب لتصحيح خطأ في نظام رمي ضربة الإرسال أو تلقيها أو الوقوف في طرفي الطاولة.
٨. تعتبر فترة التداول إعادة إذا استقرت الكرة على ملعب المتلقي خلال ضربة الإرسال.
٩. عندما يكون المباراة من ٥ أشواط، يفوز اللاعب الذي يحصل على ٤ أشواط قبل منافسه.
١٠. يفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسه على ١٠ نقاط، إلا إذا أحرز كلا اللاعبين ١١ نقطة فعندئذ يفوز بالشوط من يتقدم على منافسه أولاً بنقطتين متتاليتين.

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة إختيار متقدم (١) إسكواش للفصل الدراسي الأول
للفرقة الرابعة بنين و بنات للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

السؤال الأول :
(عشرون درجة)
١- أذكر المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش مع شرح الضربة الخلفية ؟

السؤال الثاني :
(عشر درجات)

- ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :
- ١- في كل مرة تصل النتيجة (10 - all) يعلن المسجل (10 - all) يجب أن يفوز اللاعب بفارق نقطتين ()
 - ٢- أى خط في الملعب يبلغ عرضه ٥ سم ()
 - ٣- طول وعرض مربع الإرسال 1.60×1.60 سم ()
 - ٤- إذا لامست الكرة خط ال out تعتبر صحيحة ()
 - ٥- يسمح للاعب ضرب الكرة في اللوحة الرنانة ()

السؤال الثالث :
(عشر درجات)
إختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ١- فترة التسخين قبل المباراة (Warm Up) (٣ دقائق - ٥ دقائق - ٧ دقائق)
- ٢- إرتفاع اللوحة الرنانة (٤٥ سم - ٤٨ سم - ٥٠ سم)
- ٣- الراحة بين الأشواط (١ دقيقة - ٢ دقيقة - ٣ دقائق)
- ٤- الكرة المعتمدة من قبل الإتحاد (نقطة واحدة - نقطتين - لا توجد بها نقاط)
- ٥- طول ملعب الإسكواش (٩.٦٠ سم - ٩.٤٠ سم - ٩.٧٥ سم)

مع تمنياتي بدوام النجاح



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة إختيار متقدم (١) كرة سرعة للفصل الدراسي الأول
للفرقة الرابعة بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

السؤال الأول :
(عشرون درجة)
١- أذكر المهارات الأساسية فى رياضة كرة السرعة مع شرح الضربة الأمامية ؟

السؤال الثانى :
(عشر درجات)
ضع علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :
١- وزن الكرة من ٥٠ - ٦٥ جرام ()
٢- إرتفاع العمود ١٥٤ سم ()
٣- وزن المضرب من ٤٠٠ إلى ٤٨٠ جرام ()
٤- المنطقة المحايدة يبلغ عرضها ٦٠ سم ()
٥- يسمح للاعب ضرب الكرة فى العمود ()

السؤال الثالث :
(عشر درجات)
إختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ١- يبلغ وزن القاعدة (٣٠ كجم - ٥٠ كجم - ٧٠ كجم)
- ٢- يبلغ طول مقبض المضرب (١٣ سم - ١٥ سم - ١٤ سم)
- ٣- الراحة بين الأشواط (١ دقيقة - ٢ دقيقة - ٣ دقائق)
- ٤- يبلغ طول السلك (١٥٠ سم - ١٦٠ سم - ١٥٥ سم)
- ٥- أوضاع اللعب solo (يمين - يسار - أمامى - خلفى - جميع ما سبق)

مع تمنياتى بدوام النجاح



الامتحان النظري لمقرر : منازلات ورياضات فردية متقدم { 1 } (رفع الأثقال)
الفصل الدراسي : الاول / للعام الجامعي : ٢٠٢٤ : ٢٠٢٥ / دور : يناير

السؤال الأول : درجة ٢٠

١- في ضوء ما درست وضح الاخطاء القانونية الواردة بالقانون الدولي لرياضه رفع
الاثقال ؟
درجة ١٠

ب- تكلم بالتفصيل عن الأجهزة والادوات المستخدمة في مسابقات رفع الاثقال ؟
درجة ١٠

السؤال الثاني: درجة ٢٠

في ضوء ما درست تكلم عن تصميم الوحدات التدريبية في فتره (الاعداد - المنافسه -
الانتقالية) ثم قم بتصميم وحدة تدريبية اسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن تكون
الوحدة في فترة المنافسات

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ... »

ف4 (بنين، بنات) لائحة 2014 المعدلة
تاريخ الامتحان الثلاثاء 2024/12/31



زمن الامتحان 2 ساعة
كود المقرر: (4208م)
عدد الأوراق: 1 ورقة (2صفحة)

جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفصل الأول 2025/2024
امتحان النهائي لمقرر:
اختيار أول-متقدم I جودو
درجة الامتحان: 40 درجة

التعليمات:

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

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

1. مهارة كس القدم المتقدمة "دى-أشى-باراى" هي إحدى مهارات مجموعة الرمي بالرجل "أشى وازا".
2. "تاجى وازا" للعب من أعلى يشمل فنون الرمي من الوقوف وفنون الرمي بالتضحية.
3. مهارة رمية الكتف "يبون سيوناجي" إحدى مهارات مجموعة الرمي باليدين "تى وازا".
4. مرحلة الرمي الحقيقي "كاكى" هي أول مرحلة لاتمام المهارة التى ينفذها المهاجم والتي يتمكن بها اكمال الرمي بشكل سليم.
5. يصطف اللاعبين على بساط الجودو ويكون ترتيبهم على حسب السن وأوزان اللاعبين أمام المدرب أو المعلم.
6. نداء حكم المباراة "هاجيمى" يعنى اعلان إيقاف اللعب وزمن المباراة.
7. احتساب النقطه "يبون" من التثبيت الأرضى تكون بسيطرة المهاجم 10 ثوان، أو من 10ث إلى أقل من 20ثانية".
8. لا يسمح للاعب الجودو بارتداء أحذية خفيفة على البساط أثناء التدريب أو منافسات الجودو.
9. يوجد نوعين من الوقفة الطبيعية وهما (ميجى شيزن تاي، هيدارى شيزن تاي).
10. تنقسم السقطه الجانبية إلى (ميجى ماى أوكيمى، هيدارى ماى أوكيمى).

السؤال الثانى: أكمل مكان النقاط المناسب من عندك من خلال دراستك. (10 درجة)

1. مساحة ملعب الجودو تكون بحد أدنى..... متر ومنطقة اللعب تكون فيه.....متر، ومساحة ملعب الجودو تكون بحد أقصى..... متر، ومنطقة اللعب تكون فيه..... متر.
2. أنواع التحرك على بساط الجودو.....،.....،.....
3. أنواع السقطات فى الجودو.....،.....،.....،.....،.....،.....،.....
4. مراحل أداء مهارات الرمي من الوقوف هي.....،.....،.....،.....
5. تنقسم التحية فى الجودو إلى.....،.....،.....،.....،.....،.....

باقى الأسئلة فى الوجه الآخر صفحة ٢



(10 درجة)

السؤال الثالث:

قامت مؤسسة الكودوكان بالتقسيم الفنى لرياضة الجودو وفق نظام يتماشى مع قدرات المقبلين على ممارسة رياضة الجودو.

1. أذكر أقسام فنون اللعب من أعلى واللعب الأرضى فى الجودو؟

2. تناول بالشرح أحد مهارات الرمى من الوقوف بمراحلها الثلاث؟

(10 درجة)

السؤال الرابع:

الانتقاء السليم للاعب الجودو يوفر كثير من الجهد والامكانيات فى سبيل تحقيق أفضل النتائج فى

المستقبل...

- وضح تعريف الانتقاء وأهدافه، ومراحله فى الجودو؟

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)



امتحان مسابقات الميدان والمضمار (متقدم ١)

الفصل الدراسي الأول لعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

الفرقة الرابعة " بنات "

لائحة ٢٠١٤

السؤال الأول :- (١٥ درجة)

" يعتبر تكتيك الاداء في مسابقة اطاحة المطرقة من اصعب انواع التكتيك في مسابقات الميدان "

- تناولي بالشرح المختصر كافة جوانب مسابقة اطاحة المطرقة .

السؤال الثاني :- (١٠ درجات)

ما مدلول الارقام التالية في مسابقات الميدان والمضمار مع ذكر المسابقة ؟

٢٢ سم	٤ م	٤ سم X ٦ سم	٢٠١٣٥ م	٢٠ سم
١٠ سم	٧.٢٦٠ كجم	٣ م - ٢.٧٥ م	٨٤ سم	٦٠٠ جرام

السؤال الثالث :- (١٥ درجات)

أ- ما مكونات الوحدة التدريبية ؟ مع شرح مبسط لكل مكون .

ب- وضح في شكل تخطيطي تقسيمات مسابقات الميدان والمضمار

مع أطيب التمنيات بالنجاح.

أ.د/ غادة عبد الحميد

الزمن : ساعتين
الدرجة الكلية : (40 درجة)
التاريخ : 2024/12/ 31



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
2025/2024

امتحان مقروء الاختيار المتقدم (1) - (مخصص كرة القدم)

لطلاب الفرقة الرابعة - الفصل الدراسي الأول

(20 درجة)

السؤال الأول :

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة رياضة كرة القدم ، وهو الأساس التي تركز عليه الحالة الفنية للاعب طوال الموسم ، من خلال ذلك :

- أ. ضع تعريفاً للإعداد البدني للاعب كرة القدم - ثم وضح أنواعه؟
- ب. اختار عنصر بدني وتكلم عنه بالتفصيل ، مستعيناً بنموذج تدريبي مع الرسم؟

(20 درجة)

السؤال الثاني :

في ضوء دراستك لتخصص كرة القدم ورؤيتك العلمية والعملية تكلم باستفاضة عن :-

- ماهي صفات مدرب كرة القدم الناجح؟
- الانتقاء في رياضة كرة القدم من خلال مفهومه - اهدافه - انواعه؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكم بالتوفيق...

رقم كود المقرر : ج ١٠٦
زمن الإمتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان مقرر
متقدم ١ (كرة يد) بنين - بنات
الفصل الدراسي الاول - العام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

السؤال الأول : (١٠ درجات)

- يعد الإعداد البدني هو الركيزة الحقيقية لتطوير مستوى الاداء .
في ضوء هذه العبارة ،
- اذكر اهم الصفات البدنية الخاصة في كرة اليد .
- مع شرح احداها من حيث التعريف - الأهمية - تدريب واحد لهذه الصفة .

السؤال الثاني : (١٠ درجات)

إذكر المهارات الهجومية للاعب مستحوذ علي الكرة ، ثم اذكر انواع التصويب في كرة اليد ،
موضحا بالشرح الخطوات الفنية والتعليمية لإحدى انواع التصويب .

السؤال الثالث : (١٠ درجة)

تعد عملية الانتقاء هي اول عملية يقوم بها المدرب عند تكوين الفريق في ضوء ما سبق
وضح تعريف الانتقاء - أنواعه - محدداته - مرحلة

السؤال الرابع : (١٠ درجة)

- اكمل العبارات الاتية :-
- الملعب مستطيل طوله وعرضه ، وسمك خطوط الملعب
- وزن الكرة للرجال ، بينما وزنها للسيدات
- زمن المباراة لفريق (عمر ٦ سنة) فأكبر ، مدة كلا منهما ،
بينهما فترة راحة مدتها
- يتكون فريق كرة اليد من لاعب ، ولايسمح لأكثر من لاعبين
بالتواجد داخل الملعب .

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



زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى: 40 درجة
الفرقة: الرابعه بنوعيهما

الامتحان النظري لقرر: اختياري متقدم (كرة سلة)

دور: يناير / للعام الجامعي: ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

الدرجة الكلية (٢٠ درجة)

- اذكر المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة
- تناول احدى المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة موضحا ما يلي:
- انواع المهارة المختارة - طريقه تعليم المهارة - تدريب للارتقاء للمهارة

السؤال الثاني :

الدرجة الكلية (٢٠ درجات)

أ- ارسم ملعب كرة السلة موضحاً عليه المقاييس القانونية .

ب- ضع علامة "صح" أو "خطأ" أمام العبارات الآتية:-

- ١- عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب اثناء المباراة (٤) اخطاء شخصيه .
- ٢- تبدأ مباراة كرة السلة (٥) لاعبين لكل فريق داخل الملعب .
- ٣- ارتفاع حلقه كره السله عن الأرض (٣,٠٥) م .
- ٤- زمن الوقت الاضافى في كره السله (٥) ق في حاله التعادل
- ٥- زمن المباراة في كرة السلة (٣٠ دقيقة).

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق،،،

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية
الفرقة : الرابعة (بنين - بنات)
المادة : اختياري متقدم ١ (ملاكمة)
الزمن : (ساعتان)
الدرجة : (٤٠)

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

١- اختر احدى المهارات الاساسية فى رياضة التى درستها موضحا مايلى :-
كيف يمكنك تعليم تلك المهارة لمجموعة من المبتدئين؟
وماهى الاخطاء الشائعة التى يقع فيها هؤلاء المبتدئين عند تعلمهم تلك المهارة؟

(١٠ درجات).

ب- تكلم عن وسائل الدفاع فى رياضة الملاكمة واختر احدى اللكمات موضحا
كيف يمكن الدفاع عنها دفاعا بسيطا ودفاعا مركبا (مثال واحد لكل نوع).

(١٠ درجات).

السؤال الثانى :

١ - تكلم بالتفصيل عن

(حالات الكبو فى الملاكمة - الاخطاء القانونية فى الملاكمة) (١٠ درجات)

ب.ضع علامة (صح) للعبارة الصحيحة وعلامة (خطا) امام العبارات الخاطئة

- (١) اول من قام بادخال الملاكمة الى مصر هم الرومان.
- (٢) زمن الجولات فى مباريات الملاكمة رجال (٣ دقائق) بينما للسيدات (٢) دقيقة .
- (٣) دخلت الملاكمة النسائية ضمن الألعاب الاولمبية عام ٢٠٠١ م.
- (٤) سمك لباد أرضية الحلقة من ٣ - ٤ سم.
- (٥) يكون الركن الأيمن القريب من رئيس لجنة الحكام خاص باللون الازرق .
- (٦) يجوز للملاكمين استخدام قفازاتهم الخاصة اثناء البطولات الرسمية .
- (٧) من ضمن مسؤوليات القاضى إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- (٨) وزن القفازات المستخدمه للسيدات تكون زنة ١٠ أو ١٢ اوقيات .
- (٩) من الشروط الواجب مراعاتها فى وقفة الاستعداد ان تكون القدمان على خط واحد .
- (١٠) تأسس الإتحاد الدولي لملاكمة الهواة عام ١٩٢٣ م.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان الاختيار المتقدم (١) مصارعة

الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

(١٥ درجة)

السؤال الأول :

تعددت أساليب التدريب المستخدمة في الرياضة وتختلف باختلاف النشاط الممارس وتتطلب رياضة المصارعة عددا من الأساليب التدريبية المختلفة التي تساهم في الارتقاء بمستوى اللاعب بدنيا ومهاريا ، في ضوء تلك العبارة

أذكر أساليب التدريب مع شرح أهم أسلوبين من وجهة نظرك موضحا سبب اختيارهما وأهميتهما للمصارع.

(١٥ درجات)

السؤال الثاني :-

تناول بالشرح ثلاثة أجهزة أو أدوات تدريبية تساهم في الارتقاء بالصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمصارعين .

(٥ درجات)

السؤال الثالث :-

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

- ١- تعد الخطفة الفنية الكبرى من أكبر الحركات حيث تحتسب ب٥ نقاط في المصارعة الحرة .
- ٢- يلبس المصارع مايوه أزرق أو أحمر من قطعة واحدة ويمكن أن يكون مزيج بين الأحمر والأزرق بعد موافقة رئيس البساط .
- ٣- تحتسب المهارات الأرضية ب ٣ نقاط وفي حالة عدم اكتمالها ب ١ نقطة .
- ٤- يتكون طاقم الحكام من ٤ حكام بينهم عدد ٢ قاضي وحكم بساط .
- ٥- يتم احتساب الحركات من اعلى ب ٤ نقاط بكل من المصارعة الروماني والحرة .

(٥ درجات)

السؤال الرابع :

ارسم بساط المصارعة موضحا عليه كافة المقاييس القانونية بالتفصيل وأماكن الحكام واللاعبين .

سعدنا بالتدريس لكم وتمنياتنا بالتوفيق والنجاح الدائم.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

الزمن : ساعتان
التاريخ : 2025 / 01 / 02
الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2025/2024
الدرجة الكلية للأختبار : 40 درجة
المرحلة : البكالوريوس

امتحان مادة اختيار متقدم ١ (مبارزة) للفرقة الرابعة "بنين - بنات"

- السؤال الاول :** (20 درجة)
تعتبر مكونات الوحدة التدريبية من العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضى من خلال ذلك وضح :
- وضح بالشرح
 - أهمية مكونات الوحدة التدريبية فى تطور المستوى الفنى للاعب للوصول لتحقيق انجاز رياضى؟
 - مكونات الوحدة التدريبية لرياضة المبارزة

- السؤال الثانى :** (10 درجات)
- عناصر اللياقة البدنية تلعب دوراً حيوياً فى تعزيز الصحة العامة والأداء الرياضى .
أذكر عناصر اللياقة البدنية وتناول عنصر بدنى بالشرح ؟

- السؤال الثانى :** (10 درجات)
يُعد المدرب الرياضى هو العمود الفقري والعامل المؤثر فى العملية التدريبية ويلعب دوراً حيوياً فى نجاح البرنامج التدريبى وتحقيق الأهداف الرياضية . من خلال ذلك :
وضح بالشرح العوامل المؤثرة فى نجاح المدرب الرياضى ؟

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...



المرحلة	البكالوريوس الفصل الدراسي الأول	الفرقة	الرابعة (بنين + بنات)
اسم المادة	متقدم (1) كاراتيه	زمن الامتحان	ساعتان
تاريخ الامتحان	2024 / 12 / 31	الدرجة الكلية	40 درجة

الأسئلة

السؤال الأول

20 درجة

ضع علامة صح (✓) او خطأ (x) امام العبارات التالية :

1. تعتبر مهارة اوى تسوكي من المهارات الدفاعية. ()
2. ضربتين صحيحتين في الوجه تحتسب بنقطتين. ()
3. دخلت رياضة الكاراتيه الوطن العربي عام 1967 ()
4. مساحة الملعب الكلية تشمل منطقة اللعب ومنطقة الأمان هي 12 متر x 12 متر. ()
5. واقى الأسنان من الأدوات الإجبارية لجميع المتسابقين في الكوميتيه. ()
6. عندما لا يرتدي اللاعب ادوات غير معتمدة من WKF فيسمح له بدقيقتين لتغير الأدوات إلى النوع المعتمد. ()
7. إذا دخل المتسابق الى منطقة اللعب بالزى غير مطابق لن يطرد فوراً بل يسمح له بدقيقة واحدة لتعديل موقفه. ()
8. مدة المباراة للرجال 3 دقائق تشمل فترات التوقف في منتصف المباراة. ()
9. يعطى ايون في حالة تسديد ركله في منطقة الرأس والصدر. ()
10. يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكوميتيه من حكم وقاضيان. ()

السؤال الثاني

20 درجة

أجب عما يلي :

1. تكلم باختصار عن نشأة رياضة الكاراتيه.
2. أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة الكاراتيه مع شرح اثنين منهما وتوضيح طرق تنميتها.

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق،،

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

امتحان مادة / جمباز اختياري متقدم (٢) رابعة بنين

السؤال الاول : (١٥ درجة)

تعتبر مهاره الدوره الهوائيه الاماميه احد اهم المهارات الاساسيه في الجمباز والتي يجب علي اللاعب اداؤها علي معظم اجهزة الجمباز ... ناقش هذه العبارة موضحا
-النواحي الفنيه لمهاره الدوره الهوائيه الاماميه علي جهاز الحركات الارضيه

-الخطوات التعليميه والاجهزة المساعدة اثناء التعلم

-اهم الاخطاء الشائعه التي يمكن ان تحدث اثناء الاداء

السؤال الثاني : (١٥ درجة)

تكلم عن اهم المتطلبات البدنيه علي جهاز الحلق مع شرح اهم عنصرين من وجهه نظرك

تكلم عن اهم الاخطاء الشائعه اثناء اداء المرجحات علي جهاز الحلق

السؤال الثالث (١٠ درجة)

ضع علامه (\checkmark) او (\times) امام العبارات التاليه :

() يكون الارتفاع فردي عند اداء مهاره الدوره الهوائيه الاماميه علي جهاز الارضي

() -لا تقل مسافه الاقتراب عن ١٠ امتار عند اداء المهارات علي جهاز الارضي

() يكون النظر لاعني عند اداء المرجحات علي جهاز الحلق

() -يعتبر الحلق من اجهزة الارتكاز

() -يمكن ثني الركبتين قليلا اثناء اداء الارتكاز علي جهاز الحلق

المادة : جمباز متقدم (٢)		جامعة طنطا
التاريخ ٢٠٢٥/١/٢		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الرابعة - بنات		
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥		

٥

(١٥ درجة)

السؤال الأول :-

- ١- أشرحى الاداء الفنى لكل من مهارة (الوقوف على اليدين مع نصف لفة - الشقلبة الامامية البطيئة على جهاز الحركات الارضية ؟
- ب- أكتبى ما تعريفية عن (الترامبولين الكبير - الترامبولين الخطى) كأجهزة مساعدة لجهاز الحركات الارضية ؟
- ج- ماهى أنواع تنظيم البطولات الرسمية للجمباز الفنى للإنسان ؟

(١٥ درجة)

السؤال الثانى :-

- ١- أذكرى مراحل الاداء الفنى للقفز على جهاز حصان القفز - ثم أشرحى الاداء الشكلى للشقلبة الامامية على اليدين و الهبوط فى وضع الرقود على جهاز حصان القفز ؟
- ب- تكلمى عن الانواع المختلفة لسلام القفز لجهاز حصان القفز ؟
- ج- وضحى ما تعريفية عن كل من (التدفئة و التهوية - غرف خلع الملابس - الأضاءة) عند تجهيز صالة الجمباز ؟

(١٠ درجة)

السؤال الثالث :-

- ١- أذكرى أغراض استخدام الوسائل المعينة ؟
- ب- ماهى معوقات استخدام الوسائل المعينة ؟

مع تمنياتى بالتوفيق ،،،،،،،،،،،،

زمن الامتحان : ساعتان
النهاية العظمى : 40 درجة
الفرقة : الرابعة (بنين- بنات)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : متقدم (2) السباحة
الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2024-2025م

السؤال الأول : إختيار من متعدد : (15 درجة)

1	يهدف الانتقاء الي	أ-الاكتشاف المبكر للموهوبين	ب-توفير الوقت والجهد	ج- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط	د- كل ماسبق
2	من العوامل الاساسية للانتقاء	أ-القياسات الانثروبومترية	ب-القدرات الادراكية والمعرفية	ج-السمات النفسية	د- كل ماسبق
3	من نماذج برامج الانتقاء	أ-نموذج جيميل	ب-نموذج دريك	ج-نموذج بار-أور	د- كل ماسبق
4	تنقسم فترات التدريب الي	أ-فترة إعداد الجسم إعداد عام	ب-فترة تعلم المهارات الجيد	ج-فترة التدريب الحاد علي المهارات	د- كل ماسبق
5	التدريب الفترتي لة أربعة طرق منها	أ- التدريب المختلط	ب-التدريب التكراري	ج-تدريب تنوع السرعة	د- كل ماسبق
6	من الواجبات المرتبطة بعملية الانتقاء	أ-التحديد الجيد للصفات النموذجية	ب-التحديد الجيد للصفات الجمالية	ج-التحديد الدقيق للصفات البدنية	د- كل ماسبق
7	تكرار الجهد لمسافة معينة بسرعة زمنية مع فترات استشفاء اقل نشاطا يعتبر.....	أ- التدريب الفترتي	ب-التدريب التكراري	ج-التدريب المختلط	د- كل ماسبق
8	تنقسم طرق تحليل المدرب للاداء الي طرق	أ- مباشرة وغير مباشرة	ب- امامية وخلفية	ج- تقليدية والكترونية	د- كل ماسبق
9	مقياس تغير السرعة يعتمد	أ- معدلات سرعة الضربة للسباح	ب- معدل عدد ضربات السباح	ج- سرعة السباح للسباح	د- كل ماسبق
10	من المبادئ الاساسية لعملية الانتقاء	أ-استمرارية القياس والتشخيص	ب-القيم الجمالية للانتقاء	ج-العائد المادي للانتقاء	د- كل ماسبق
11	من الصعوبات التي تواجه عملية الانتقاء	أ-الاعتماد علي خصائص جسمية فقط	ب-عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة	ج-وجود سن مناسب لظهور الموهبة	د- كل ماسبق
12	من المراحل المؤثرة على دفع السباح للامام خلال حركات الذراعين	أ- الدخول	ب- الشد والدفع	ج-الانزلاق	د- كل ماسبق
13	من أهم القوة المؤثرة علي سرعة السباح	أ-متوسط معدل تردد الضربات	ب-متوسط طول الضربة	ج-قوة المقاومة والقوة المحركة	د- كل ماسبق
14	فوائد التدريب الفترتي	أ-ينمي الإحساس بالسرعة	ب-ينمي الإحساس وقوة التحمل	ج-ينمي للسباح التكك الجيد	د-كل ماسبق
15	قوة المقاومة تنقسم الي	أ-مقاومة الاحتكاك والسطح	ب-مقاومة الشكل الامامي	ج-مقاومة التموج	د-كل ماسبق

(انظر خلف الورقة)

السؤال الثاني : اختر علامة صح أو خطأ (15 درجة)

- () 1- يعمل الإنتقاء علي إختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين
() 2- تهدف عملية الإنتقاء الي إختيار أفضل الرياضيين لممارسة عدد من الانشطة الرياضية في وقت واحد
() 3- الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الانشطة ليس هدف من أهداف الإنتقاء
() 4- الإنتقاء ليس له فائدة مباشرة علي توجيه عملية التدريب وتطوير اللاعبين
() 5- مرحلة التوجيه الرياضي تشمل الناشئين من عمر (9: 12)
() 6- مرحلة إنتقاء المنتخبات تكون في المرحلة العمرية من (12:15)
() 7- يتم التدريب في السباحة عن طريق التدريب الفكري فقط ولة أربع طرق
() 8- من فوائد التدريب الفكري أنه ينمي الاحساس بالسرعة وتقدير الوقت
() 9- التدريب المختلط هو عبارة عن ثلاث أنواع علي الأقل من طرق التدريب وادماجها لطريقة واحدة
() 10- يجب أن يتبع في التدريب خطة متدرجة في الصعوبة
() 11- يعتبر مقاومة الشكل الامامي احدي أنواع المقاومات التي لا يكون لها تأثير كبير علي سرعة السباح
() 12- تعرف قوي الدفع بأنها القوة الأفقية علي السريان النسبي للبدن
() 13- نظرية التحرك وفقا لقانون نيوتن هي من أهم نظريات الحركة في الماء
() 14- يرجع السبب في تطوير الحادث في طرق الأداء الفني الي تطوير النظريات الحديثة التي تفسر الحركة
() 15- قوي المقاومة هي القوي التي تعمل عكس اتجاه سريان السباح أو اتجاه سريان الماء

ثانيا : السؤال المقالى

أجب عن السؤال التالي : - (10 درجات)

كيف يمكن تقنين حمل تدريب لمواليد 14 سنة عن طريق النبض عند شدة (60% - 85% - 95%) حيث ان معدل النبض في الراحة 70%

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

استاذ المقرر