

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الزمن : ساعتان
الدرجة : ٤٠ درجة
يصرح باستخدام الآلة الحاسبة



امتحان التحليل الحركي للأنشطة الرياضية
(الفرقة الرابعة بنين / بنات) نموذج رقم (3)
الفصل الدراسي الثاني - عام جامعي 2025

(10 درجة)

السؤال الأول : الاختيار من متعدد

- 1- العجلة الزاوية هي معدل تغير السرعة الزاوية بالنسبة [أ- للمسافة ب- للعجلة ج- للزمن د- للطول]
- 2- تنقسم الحركة في خط مستقيم الى [أ- حركة منتظمة ب- حركة متغيرة ج- حركات د- كلامن (أ و ب)]
- 3- تنقسم الحركة في خط مستقيم الى .. [أ- حركة منتظمة ب- حركة متغيرة ج- حركة منتظمة التغير د- كل ما سبق]
- 4- مهاره الدرجه الاماميه تؤدي على مستوى ومحور .
[أ- امامي ومحور سهمي ب- مستوى افقي ومحور رأسي ج- مستوى جانبي ومحور عرضي د- مستوى جانبي ومحور سهمي]
- 5- عند اجراء التصوير بأكثر من كاميرا يمكن الربط بدايه الزمن بينهم عن طريق [أ- تشغيلهم في وقت واحد ب- اشاره ضوئيه ج- بالصوت د- كل ما سبق]
- 6 - هي معدل الازاحه او الانتقال الزاوي في وحده الزمن
[أ- السرعة المتوسطه ب- السرعة الزاويه المتوسطه ج- السرعة الزاويه اللحظيه د- السرعة الزاويه]
- 7 - تعيين وحدة القياس الزاوية (ϕ) الملائمة للفترة الزمنية بين الكادرات من خلال المعادلة.....
[أ- $\phi = \frac{360}{n}$ ب- $\phi = \frac{180}{n}$ ج- $\phi = \frac{90}{n}$ د- كل ما سبق]
- 8- العجلة كالسرعه عباره عن كميته متجهه يجب ذكر [أ- اتجاهها ب- مقدارها ج- سرعتها د- كل أ و ب]
- 9 - هو فرع الميكانيكا الذي يبحث في الخواص الهندسيه لحركه الاجسام دون اعتبار قصورها الذاتى
[أ- علم الكينماتيكا ب- البيوميكانيك ج- الهيدروديناميك د- التحليل الحركي]
- 10- عدد وصلات جسم اللاعب [أ- 8 ب- 6 ج- 16 د- 14]

نموذج رقم (3)

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

- 1- من اهم واجبات الميكانيكا الحيويه التحليل الحركي للأداء لأيجاد تدريبات مناسبة وتطوير الاداء .
- 2- امن بين التحليل الحركي والتحليل للعضلات العامله اثناء الأداء .
- 3 - يجب التحرك بالكاميرا في اتجاه حركه اللاعب لمتابعه الأداء بدقه وليس شرط ان تكون ثابتة .
- 4- السرعة المتوسطه هي اذا تحرك بها الجسم حركه منتظمه فتره من الزمن قطع نفس المسافه في نفس الزمن.
- 5- عند استخدام الكينوجرام في اعداد نموذج تخطيطي غير ملزم توافر علامات ارشاديه ضابطه .

6- تعين المعامل (k_w) الخاص بمعادله حساب السرعة الزاوية $k_w = \frac{y.0.0175}{\beta}$

7- الحجم x المسافه = الكتله .

8- الكتلة هي كمية ما يحتويه الجسم من الفراغ .

9- ضروري ان تكون الكاميرات اثناء التصوير عموديه على اللاعب ولو بيتحرك اثناء الاداء .

10 - التحليل البيوميكانيكي ليس له نمط ثابت، ولا يتعلق بظروف اجرائه ومدى توافر الاجهزة والمعدات اللازمة له .

(10 درجه)

السؤال الثالث :

عند تحليل خطوه الجري لأحد العدائين في سباق 100 م عدو . وجد ان الاستناد الاول استغرق من (0-7) كادرات والطيران استغرق من (7-19) والاستناد استغرق (19-25) كادر فإذا كان سرعه تردد الكاميرا (100 كادر / ثانيه) .

احسب التفاصيل الزمنيه لمراحل هذه الحركه مع التوضيح بيانيا بكونوجرام زاوى مع حساب نسبه مساهمه كل مرحله

(10 درجه)

السؤال الرابع :

احسب السرعات والعجلات الزاويه التى تحركت بها وصله الساعد بالنسبه لوصله العضد خلال اداء المرحلة الرئيسيه للتمرير فى كره السله اذا كانت الزوايا المحصوره بينهما فى الكادرات 2-4-6-8-10 على التوالى هي 45 - 55 - 60 - 95 - 120 درجه مع العلم ان سرعه تردد الكاميرا (60) كادر / ثانيه .

مع تمنياتى بالتوفيق

د. / عمرو حلويش

المادة : الإعلام والتسويق والاقتصاد الرياضى .
الفرقة : الرابعة (لائحة ٢٠١٤) .
الزمن : ساعتان .
النهاية العظمى : ٧٠ درجة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة والترويج الرياضى

إمتحان الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م

- أجب عن الأسئلة التالية :
- السؤال الأول : الدرجة = ٢٥
- يُعد الإعلام الرياضى من أهم الوسائل التى يمكن إستخدامها لنشر الثقافة الرياضية إلى جانب تعزيز الوعى القومى وغرس أهمية الرياضة فى نفوس المشاهدين ، تناول بالشرح ما يلى :
- أنماط الإعلام وخصائصه .
- تعريف الإعلام الرياضى وعناصره .
- السؤال الثانى : الدرجة = ٢٥
- يُعد التمويل أحد الوظائف الرئيسية فى أى مؤسسة رياضية ، ويختص بجميع الأعمال المرتبطة بتزويد المؤسسة بالأموال اللازمة لتحقيق أهدافها ، تناول بالشرح ما يلى :
- تعريف التمويل الرياضى وأهميته فى المؤسسات الرياضية .
- مصادر التمويل الرياضى والعقبات التى تواجه التمويل الرياضى .
- السؤال الثالث : الدرجة = ٢٠
- يُعد التسويق الرياضى من أهم الوظائف الإدارية بالمؤسسات الرياضية فهو عملية ديناميكية من التحليل والتخطيط والتنفيذ لما تقدمه المؤسسات من خدمات وأنشطة لتلبية إحتياجات ورغبات المستفيدين ، تناول بالشرح ما يلى :
- تعريف التسويق الرياضى وأهميته .
- خصائص التسويق الرياضى ووسائله .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

الفرقة : الرابعة (بلدين - بنات)		جامعة الجزائر
الدرجة العظمى : 70 درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

امتحان مادة البحث العلمي والاحصاء الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024 - 2025

(20 درجة)

السؤال الأول : اكمل العبارة بما هو مناسب

- 1- يهدف الي تنظيم المعلومات وتصنيفها واستخلاص التعميمات
- 2- يشير الرمز الي مجموعة ضابطة ثانية
- 3- يشير الرمز اختبار بعدي طبق علي مجموعة أخرى
- 4- أولي خطوات البحث العلمي
- 5- يعرف أنه تخمين ذكي من قبل الباحث مبني علي النظرية أو الخبرة العملية
- 6- (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي انفعال الخوف بين أطفال الريف وأطفال الحضر) نوع الفرض
- 7- (لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدة فترة راحة العمال اليومية وانتاجية المصنع) ما هو نوع المتغير في راحة العمال
- 8- انتاج المعرفة وصناعة المعرفة تشير الي مصطلح يعرف
- 9- ج ت ← خ 2 اسم التصميم
- 10- المتوسط والوسيط والوسط الحسابي من مقاييس

(20 درجة)

السؤال الثاني : ضع علامة $\vee$ أو $\times$ أمام العبارات الآتية

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

(30 درجة)

السؤال الثاني :

عند تطبيق قياس الطول للاعبين الباسكت علي عينة قوامها 25 لاعب وجائت بياناتهم علي النحو التالي: (170-173-173-173-170-171-170-173-173-173-170-173-174-174-171-175-175-171-173-171-174-173-174-172-172)

1- قم بعمل الجدول التكراري

2- قم بحساب الوسط الحسابي مع ذكر العادلة

3- قم بحساب الوسيط الحسابي

مع اطيب تمنيات النجاح ،،،

المادة : جمباز متقدم اختيار ثانى		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٥/٥/٢٩		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركى
الفرقة :الرابعة – بنات		
الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٤-٢٠٢٥		

السؤال الأول :-

(٢٠ درجة)

أ- تكلمى عن أهمية رياضة الجمباز – ثم وضى مع الشرح مكونات الاتزان الثلاثة ؟

ب- اشرحى أهمية كل من (حاسة السمع – الأحساس باللمس) لتعليم مهارات الجمباز ؟
السؤال الثانى :- (٢٠ درجة)

أ- أذكرى فقط المراحل الفنية لاداء القفزات على جهاز حسان القفز – و ماهى اهم النقاط الفنية و طريقة السند

لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز ؟

ب- اشرحى المسار الحركى – الاخطاء الشائعة و طريقة تصحيحها لمهارة الدوران على رجل واحدة على جهاز

عارضة التوازن ؟

مع تمنياتى بالتوفيق ،،،،،،،،

رسم كوكب الأرض :		جامعة طرابلس
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : ٤٠ درجة		قسم الرياضات المائية
الفرقة الرابعة - (بنين + بنات)		
الامتحان النظري لمقرر : إختيار متقدم (٢) رياضات مائية		
الترم الثاني - للعام الجامعي : ٢٠٢٤/٢٠٢٥		

(الدرجة ٢٠)

السؤال الأول :

من خلال دراستك لمادة إختيار متقدم (٢) سباحة تكلم عن

- (أ) تعريف حمل التدريب وأنواعه ؟
 (ب) مكونات حمل التدريب مع الشرح ؟
 (ج) علاقة نظم انتاج الطاقة مع زمن ومسافة السباق ؟ لعوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين ؟
 (هـ) أهم النصائح التي يمكن للمدرب أن يقدمها إلى السباحين حتى تمنع حدوث عجز للعناصر الغذائية بأجسامهم ؟

(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني :

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

- () (أ) يعتبر حمل التدريب هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، وفي تطوير الحالة البدنية للاعب
 () (ب) العلاقة العكسية بين كل من الشدة والحجم ، فإذا زاد الحجم نقصت الشدة والعكس صحيح
 () (ج) الحمل الخارجي يتمثل في مجموعة التدريبات البدنية والمهارية والخططية المستخدمة .
 () (د) المقصود بالأعداد النفسية طويل المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة
 () (هـ) البروتينات مصدر هام للطاقة في فترة الراحة وعند القيام بالتمارين الهوائية منخفضة الشدة طويلة المدة

(الدرجة ١٠)

السؤال الثالث :

إختر الإجابة الصحيحة (أ / ب / ج / د)

١) العلاقة الطردية بين الشدة و فكلما زادت الشدة زاد زمن الراحة .

(أ) زمن الراحة (ب) الحجم (ج) الكثافة (د) كل ماسبق

٢) يعتبر فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات التكرار للتمرين الواحد .

(أ) الحجم (ب) الشدة (ج) زمن الراحة (د) كل ماسبق

٣) تدخل في العمليات الحيوية لجميع الكائنات الحية في جسم الإنسان

(أ) الاملاح المعدنية (ب) المواد الدهنية (ج) المواد الكربوهيدراتية (د) كل ماسبق

٤) من طرق الإعداد النفسي قصير المدى

(أ) الأبعاد (ب) الشحن (ج) استخدام التدليك (د) كل ماسبق

٥) من مخازن الطاقة في جسم الانسان مركز تخزين

(أ) المواد الكربوهيدراتية (ب) المواد الدهنية (ج) المواد البروتينية (د) كل ماسبق

مع تمنياتي بالنجاح

رقم كود المقرر:
زمن الامتحان: ساعتان
النهاية العظمى : ٧٠ درجة
الفرقة الرابعة: ٢٠٢٥/٥/٢٥



جامعة ملنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

امتحان مقرر: تخطيط التدريب الرياضي
امتحان دور مايو (بنين + بنات) لائحة ٢٠١٤ للعام الجامعي ٢٠٢٤/ ٢٠٢٥
نموذج (٢)

السؤال الاول :- ضع علامة (✓) او (x) امام العبارات الاتية :

(٢٠ درجة)

- ١- يتم الاعتماد على الاساليب التعليمية المتنوعة فقط في الجزء الختامي ()
- ٢- فتره الراحة بين التدريبات يجب ان تتضمن فترات نشطه وفترات سلبية ()
- ٣- التخطيط الرياضي يعتمد فقط على الدراسات الكمية للمجتمع ()
- ٤- يتطلب التدريب التكراري شدة تتراوح بين ٨٠٪ الى ١٠٠٪ من الشدة القصوى للاعب ()
- ٥- من قواعد التخطيط ان تكون الخطة اقتصادية ()
- ٦- لا بد على المدرب ان يهتم بعدد نبضات القلب في وقت الراحة فقط ()
- ٧- لا بد ان تتصف الخطة بالمرونة ()
- ٨- يتم تقسيم السنة التدريبية الى مراحل مختلفة تشمل مرحلة الاعداد العام ()
- ٩- تطبيق احمال التدريب العاليه يحتاج الى الاعتماد على خصائص اللاعب الفرديه ()
- ١٠- التخطيط يجب ان يركز على مقارنة متطلبات الاداء بمستوى اللاعب ()
- ١١- الراحة الايجابية لا تتضمن استخدام المهارات العقلية ()
- ١٢- التخطيط طويل المدى يتطلب الالمام بالابعاد غير الضرورية له ()
- ١٣- يجب ان يتحدد وزن الحمل التدريبي في الخطة السنويه بناء على اداء الفرد ()
- ١٤- يتم تنظيم العمل في برنامج التدريب الفترتي بناء على شدة العمل وزمنه ()
- ١٥- تعتبر الجرعة التدريبية هي الوحدة الأساسية للتخطيط اليومي ()
- ١٦- يعتبر الجزء الاساسي من التدريب الاهم في كافة الوحدات ()
- ١٧- يتمحور التخطيط التدريبي حول تحقيق الاهداف فقط دون اعتبار لوقت التنفيذ ()
- ١٨- التخطيط القومي يعد نوعا رئيسيا واحدا من انواع التخطيط للتدريب الرياضي ()
- ١٩- الجزء الختامي من وحده التدريب يجب ان يستمر لفتره اطول من الجزء الاساسي ()
- ٢٠- خطط التدريب السنوية تعتبر اقل أهمية من خطط الاعداد طويلة المدى. ()

السؤال الثاني والثالث في ظهر الورقة

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

- ١- الاعداد النفسي يشمل تطوير الصفات مثل الانتباه ورد الفعل .
(الواقعية - الارادية - الفرعية)
- ٢- الجزء التمهيدي للوحدة التدريبية يعمل على
(الاحماء وتهيئة الجسم - المهارات الفنية المركبة - تهدئة الجسم)
- ٣- الخطة طويلة المدى تكون من سنوات الي سنة .
(١٥-٧ _ ٢٥-٢٠ _ ٢٨-٢٥)
- ٤- من مستويات تخطيط التدريب الرياضي
(التخطيط السنوي - المستوى المنخفض - التخطيط الفردي)
- ٥- من مراحل وضع الخطة جمع
(تحديد الاهداف - تقييم الخطة - جميع ما سبق)
- ٦- من اشكال التخطيط في التدريب الرياضي
(الاقتصادي - الموضوعي - الفردي)
- ٧- من المعايير الهامة لتكون الخطة فعالة والاستمرارية والدقة والمرونة.
(الهدف - التركيز - الوحدة)
- ٨- من القواعد الاساسية لتخطيط التدريب
(الاقتصادية - المرونة - جميع ما سبق)
- ٩- لا بد من ان تكون الخطة قابلة للمتابعة والتقييم مما ييسر عملية الاداء .
(تقويم - تحليل - تغيير)
- ١٠- من اهمية التخطيط الرياضي
(يساعد في وضوح الرؤية للمدرب - يشبع حاجات اللاعب - كل ما سبق)

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث :

١

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

في ضوء هذه العبارة اجب عن الأسئلة القادمة

- اذكر خطوات التخطيط الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي
- اذكر أنواع التخطيط للتدريب الرياضي
- اذكر مستويات (انواع) التخطيط مع شرح احداها بالتفصيل

المادة : جمباز متقدم اختيار ثانى		جامعة طنطا
التاريخ: ٢٠٢٥/٥/٢٩		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركى
الفرقة :الرابعة – بنات		
الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٤-٢٠٢٥		

السؤال الأول :-

(٢٠ درجة)

أ- تكلمى عن أهمية رياضة الجميز – ثم وضى مع الشرح مكونات الاتزان الثلاثة ؟

ب- اشرحى أهمية كل من (حاسة السمع – الأحساس باللمس) لتعليم مهارات الجميز ؟
السؤال الثانى :-
 (٢٠ درجة)

أ- أذكرى فقط المراحل الفنية لاداء القفزات على جهاز حسان القفز – و ماهى اهم النقاط الفنية و طريقة السند

لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حسان القفز ؟

ب- اشرحى المسار الحركى – الاخطاء الشائعة و طريقة تصحيحها لمهارة الدوران على رجل واحدة على جهاز

عارضة التوازن ؟

مع تمنياتى بالتوفيق ،،،،،،

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التمرينات والجمباز

والعروض الرياضية والتعبير الحركي

امتحان اختياري متقدم (٢) جمباز الفرقة الرابعة بنين

الزمن (ساعتان)

(١٥ درجة)

السؤال الاول :

يعتبر التخطيط الرياضي في مجال الجمباز هو احد اهم العوامل في نجاح العملية التدريبية ووصول اللاعبين لاعلى مستوى .
أ - اشرح هذه العبارة موضحا مايلي - :

(اهمية التخطيط في مجال الجمباز - الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الخطة التدريبية - وضع خطة تدريبية للاعبين الجمباز تحت ٨ سنوات للموسم الرياضي مع احتساب زمن الخطة التدريبية - تحديد نوع الاعداد - نموذج لتشكيل الحمل التدريبي الاسبوعي).

(١٥ درجة)

السؤال الثاني :

أ- تكلم عن المتطلبات البدنية الخاصة بجهاز المتوازي مع شرح اثنين منها بالتفصيل .

(١٠ درجة)

السؤال الثالث : ضع علامه (✓) او (X) امام العبارات التالية :

- ١ - يشارك اللاعب في المرحلة السنية التي تتناسب مع عمرة الزمني ()
- ٢ - يمكن للجملة الحركية علي جهاز المتوازي ان تبدأ من الوقوف علي سلم القفز ()
- ٣ - يبدأ اللاعب الجملة الحركية علي جهاز العقلة بالارتقاء بمفرده او بمساعدة المدرب ()
- ٤ - تعتبر الدورة الهوائية الامامية ضمن مجموعة الشقلبات في الجمباز ()
- ٥ - يسمح بالارتقاء بقدم واحدة علي جهاز حسان القفز ()
- ٦ - قدرة المدرب علي تشكيل حمل التدريب يعمل علي نجاح الخطة التدريبية ()
- ٧ - في حال الهبوط علي الظهر يتم خصم ٣ , علي جهاز حسان القفز ()
- ٨ - تعتبر مرونة مفصل الفخذ من أهم المتطلبات البدنية علي جهاز حسان الحلق ()
- ٩ - الاعداد النفسي للاعبين يبدأ مع بداية الموسم الرياضي ()
- ١٠ - قوة القبضة هي أحد المتطلبات البدنية علي اجهزة الحلق والعقلة والمتوازي ()

مع تمنياتنا بالتوفيق

امتحان مادة البحث العلمي والاحصاء الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024- 2025

السؤال الأول : اكمل العبارة بما هو مناسب

- (20 درجة)

السؤال الثاني : ضع علامة $\vee$ أو $\times$ أمام العبارات الآتية

(30 درجة)

السؤال الثاني :

1- قم بعمل الجدول التكراري

2- قم بحساب الوسط الحسابي مع ذكر العادلة

3- قم بحساب الوسيط الحسابي

مع اطيب تمنيات 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 الثانى
للفرقة الرابعة بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

السؤال الأول : (عشرون درجة)

١- أذكر المهارات الأساسية فى رياضة كرة السرعة مع شرح ضربة الإرسال بأنواعها ؟

السؤال الثانى : (عشر درجات)

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

- ١- وزن الكرة من ٤٠ - ٥٠ كجم ()
- ٢- طول السلك ١٥٤ سم ()
- ٣- وزن المضرب من ٣٠٠ إلى ٣٨٠ جرام ()
- ٤- المنطقة المحايدة يبلغ عرضها ٦٥ سم ()
- ٥- يسمح للاعب أثناء اللعب لمس المضرب للسلك ()

السؤال الثالث : (عشر درجات)

١- قم برسم جهاز كرة السرعة مع وضع جميع المقاييس القانونية على الرسم ؟

مع تمنياتى بدوام النجاح



امتحان مادة اختياري متقدم (١) (تنس الطاولة)
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي
٢٠٢٤/٢٠٢٥ م

الفرقة : الرابعة (بنين _ بنات)
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة

(١٠ درجات)

السؤال الأول:

- وضح كيف أصبحت رياضة تنس الطاولة من أسرع الرياضات التي يمكن أن تمارس عالمياً ؟

(١٥ درجة)

السؤال الثاني:

عملت مدرباً بأحد الأندية الرياضية لرياضة تنس الطاولة، فعلمت أن فريقك سوف يشارك في بطولة الجمهورية بعد (١٢ أسبوع) وأيام التدريب هي ثلاث أيام أسبوعياً من خلال ذلك وضح الآتي:

١. الحجم التدريبي لفترة الإعداد في حالة أن يكون زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٢. الحجم التدريبي الخاص لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام – الخاص – ما قبل المنافسات)، وعدد الوحدات التدريبية ؟
٣. النسبة المئوية والتوزيع الزمني الخاص بكل من الإعداد (البدني – المهاري – الخططي) لكل مرحلة من مراحل الإعداد (العام – الخاص – ما قبل المنافسات).

(١٥ درجة)

السؤال الثالث:

أ- اشرح المقاييس القانونية لكل من:

١. الطاولة من حيث (الطول – العرض – الارتفاع – سطح الطاولة – حدود الطاولة).
٢. الملعب من حيث (الطول – العرض – الارتفاع – الحواجز – أرضية الملعب).

ب- أكمل الجمل الآتية:

١. فترة التداول هي
٢. تعتبر الكرة منذ اللحظة الأخيرة لوضعها ساكنة على راحة اليد الحرة قبل قذفها عمداً في ضربة إرسال إلى أن تحتسب فترة التداول نقطة أو إعادة.
٣. اللاعب الذي يجب عليه أن يضرب الكرة أولاً في بداية فترة التداول يسمى أو
٤. تعتبر فترة التداول إذا لمست الكرة مجموعة الشبكة في ضربة الإرسال بشرط أن تكون ضربة الإرسال بخلاف ذلك صحيحة.
٥. يفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسه على

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

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

أ - السؤال الأول :

(٢٠ درجة)

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

(١٠ درجات)

- ١- يتراوح زمن البومزا الحرة ٦٠ : ٧٠ ث ()
- ٢- تؤثر العوامل البيئية على مقاييس الجسم المختلفة ()
- ٣- الابداع من ضمن معايير التقييم في مسابقة البومزا الحرة عليه درجة واحدة ()
- ٤- الوسائل التعليمية تؤدي لاكتساب الطالب الخبرة لحل المشكلات ()
- ٥- موقع الحكم على بساط التايكوندو يبعد عن خط المنتصف ١.٥ متر ()

(١٠ درجات)

ب - اكمل مايلي :-

- ١- من الافعال الممنوعة التي تستوجب عقوبة كامجم،.....
- ٢- اجمالي درجات المهارات الفنية في البومزا الحرة درجة بينما اجمالي العرض بهادرجة
- ٣- الزمن الكلي للمباراة عدد الجولات
- ٤- عند اداء اللاعب مهارة (اولجل دوليو تشاجي) ثم يليها مهارة تى تشاجي كم عدد النقاط المحسوبة
- ٥ - من الواجبات التي يقوم بها حكم المباراة،.....

السؤال الثاني :

(٢٠ درجة)

(١٠ درجات)

ج - اختارى الاجابة الصحيحة من بين القوسين :-

- ١- من الافعال الممنوعة التي تستوجب عقوبة كامجم
 - أ- الخروج من الملعب
 - ب - مسك الخصم للركل
 - ج - جميع ماسبق
- ٢- تنقسم محتوى البومزا الحرة الى :
 - أ - العرض التقديمي والتوازن
 - ب - المهارات الفنية والعرض
 - ج - العرض والدقة
- ٣- عند اداء اللاعب مهارة (تى دوليو تشاجي في الوجه) ثم يليها مهارة اولجل دوليو تشاجي كم عدد النقاط المحسوبة
 - أ - ٥ نقاط
 - ب - ٣ نقاط
 - ج - ٨ نقاط
- ٤- تتراوح شدة تمرين القوة في التدريب الفترى المنخفض
 - أ - ٦٠ : ٨٠ %
 - ب - ٦٠ : ٩٠ %
 - ج - ٣٠ : ٥٠ %
- ٥ - تؤدي الى تعديل السلوك وتكوين الاتجاهات الجديدة .
 - أ - التقويم
 - ب - الوسائل التعليمية
 - ج - القياس

ب - تخضع العمليات التربوية الخاصة بالتدريب الرياضى الى مجموعة من القوانين والمبادئ التي تهدف الى اعداد الافراد للوصول الى غايتهم واهدافهم الرياضية بناءا على قدراتهم واستعداداتهم .

أ - وضح اهم طرق التدريب المستخدمة فى رياضة التايكوندو .

(١٠ درجات)

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

الزمن : ساعتين	 الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي	جامعة طنطا
الدرجة النهائية : ٨٠ درجة		كلية التربية الرياضية
التاريخ: ٢٠٢٥ / ٦ / ٣	٢٠٢٤-٢٠٢٥ م الفرقة الرابعة (تدريب) لائحة ٢٠٠٧ الفصل الدراسي الثاني	قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

من خلال دراستك لمادة الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي أجب عن الاسئلة الاتية :-

(٢٥ درجة)

السؤال الاول:

- تكلم عن ماهية الميكانيكا الحيوية ، وأقسامها المختلفة.

(٢٥ درجة)

السؤال الثاني :

- أشرح واجبات الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي.

(٣٠ درجة)

السؤال الثالث:

- أذكر أنواع المفاصل ، مع شرح خصائص كل نوع ، مع توضيح ذلك بالأمثلة .

جامعة طنطا امتحان
كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار



امتحان مادة متقدم (١) مسابقات الميدان والمضمار
الفرقة الرابعة (بنين)
الزمن ساعتان

امتحان مادة متقدم (١) مسابقات الميدان والمضمار
الفرقة الرابعة (بنين)
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

السؤال الاول :

١٥ درجة

- ١- اختر احدي مسابقات العشاري في العاب القوي واكتب في النواحي التالية :
الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - بعض القوانين الهامة - الأخطاء الشائعة في المسابقة.

السؤال الثاني :

١٥ درجات

- ١- اذكر الصفات الواجب توافرها في مدرب العاب القوي الجيد .
- ٢- ماهي الاعمال التي يقوم بها المدرب بجانب العملية التدريبية .

السؤال الثالث :

١٠ درجات

- ١- اذكر عناصر اللياقة البدنية العامة و اختار احدي مسابقات العشاري واذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمسابقة وكيفية تنمية هذه العناصر .

مع أطيب تمنياتنا 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 الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

ا- اختر احد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمة ووضح كيف يمكنك قياسها باحد الاختبارات العلمية موضحا اهمية تلك العملية ؟

(١٠ درجات) .

ب- تكلم عن كيفية اعداد الملاكم من الناحية الخططية عندما يتلاكم مع ملاكم اعسر (اشول) وفي نفس الوقت طويل القامة .

(١٠ درجات) .

السؤال الثاني :

١ - تكلم بالتفصيل عن

(زى الملاكمين والملاكمات والاقوية الخاصة بكل منهم)
(١٠ درجات)

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

- (١) بعد تلقى الملاكم للضربة القاضية الاولى يجب الا يلعب الملاكم لمدة ٤ اسابيع.
- (٢) لا يجوز للملاكم ارتداء رباط اليد الخاص به في المباريات الرسمية.
- (٣) يجوز للاعب خلع واقى الاسنان اثناء الراحة بين الجولات.
- (٤) يجوز للملاكم الانسحاب من المباراة حتى لو اراد مدربه غير ذلك.
- (٥) اذا انتهى زمن الجولة اثناء قيام الحكم بالعد على الملاكم يقوم الميقاتي بتاجيل انتهاء الجولة لحين انتهاء الحكم من العد.
- (٦) تكون حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها بدون الافريز الخارجى ٦.١٠ م
- (٧) يكون ارتفاع اعمدة الاركان فى حلقة الملاكمة اكبر قليلا من ارتفاع الحبل الاخير .
- (٨) الفئات الوزنية الاوليمبية الخاصة بالملاكمات الشابات هي ٦ فئات وزنية.
- (٩) عدد الجولات في مباريات الملاكمة للرجال والسيدات والناشئين (٣ جولات) .
- (١٠) يجوز للحكم شطب الملاكم دون شرط حصوله على ثلاث انذارات.

(١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق

المادة/اختياري متقدم كرة سلة (١)

جامعة طنطا

الفرقة/الرابعة (بنين - بنات)

كلية علوم الرياضة

الزمن /ساعتان

قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

الدرجة (١٥)

السؤال الأول :-

- تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة هي اهم العناصر الخاصة بالارتقاء بلاعب كرة السلة ... من خلال دراستك
- تكلم عن مهاره التصويب في كرة السلة موضحا (انواع التصويب مع شرح نوع بالتفصيل)
- شرح تدريب للارتقاء بالمهارة

الدرجة (١٥)

السؤال الثاني :-

- تكلم عن كلا مما يلي :
- اذكر انواع التمرير في كرة السلة
- وصف الاداء الفنى والخطوات التعليمية لاحدى انواع التمرير موضحا الخطوات التعليمية
- شرح تدريب للارتقاء بإحدى مهارات التمرير

الدرجة (١٠)

السؤال الثالث:

- ضع علامة (صح) او (خطا) امام كل عبارة مما يلي
- طول ملعب كرة السلة ٢٨ متر ()
- عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب في المباراة خمس اخطاء ()
- زمن الاستحواذ على الكرة للاعب تحت ضغط المنافس خمس ثواني ()
- زمن الوقت الاضافى في حاله التعادل خمس دقائق ()
- سمك خطوط الملعب (٥) سم ()

ف4 (بنين، بنات) لائحة عام 201

تاريخ الامتحان الثلاثاء 2025/6/3

زمن الامتحان 2 ساعة

كود المقرر: (4208م)

عدد الأوراق: 1 ورقة (2 صفحة)



امتحان النهائي لمقرر:

اختيار متقدم 1 جودو

درجة الامتحان: 40 درجة



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات والرياضات الفردية

الفصل الثان 2025/2024

التعليمات:

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

أجب على الأسئلة الآتية:

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

1. مساحة منطقة اللعب في ملعب الجودو تكون من 8*8م أو 10*8م.
2. اقل مسافة يتواجد في المشاهدين هي مسافة 3 متر من منطقة المباريات (منصة المنافسات)
3. ترتدي لاعبات الجودو تحت جاكيت البدلة تيشيرت ذات لون ابيض أو مائل للبياض وتكون طويلة بما يكفي لإدخالها في البنطلون.
4. الكودوكان هي أول اكااديمية لتعليم فنون رياضة الجودو.
5. عدد الفئات الوزنية للاعبى الجودو الرجال سبعة فئة وزنية وكذلك سبعة فئة وزنية للسيدات.
6. مهارة رمية المقعدة الكبرى "أوجوشي" هي إحدى مهارات مجموعة الرمي بالوسط "كوشي وازا".
7. مهارة سحب الرجل من الداخل "أو اتش جارى" هي إحدى مهارات الرمي بالرجلين "أشى وزا".
8. مهارة رمية الكتف "إيبون سيوناجي" إحدى مهارات مجموعة الرمي بالرجلين "أشى وزا".
9. مرحلة بدء الرمي "تسكورى" ينفذها المهاجم مباشرة بعد مسك بدلة المنافس والتي يتمكن بها من رميه.
10. يمكن التدرج في تعليم السقطة الجانبية على أربع مراحل: (وضع الرقود، الجلوس طولا، القرفصاء، الوقوف).
11. مهارة رمية عجلة الوسط "كوشي جورما" إحدى مهارات فنون الرمي بالوسط (كوشي وازا).

باقي الأسئلة في صفحة 2



(10 درجة)

السؤال الثاني:

يحتاج تدريب الجودو إلى الاستفادة من تكنولوجيا وأدوات وأجهزة التدريب المختلفة لتحقيق التقدم الرياضي، والحفاظ على سلامة اللاعبين.
- وضع بعض أدوات واجهزت التدريب المستخدمة في تدريب لاعبي الجودو؟

(10 درجة)

السؤال الثالث:

لقد شملت الوحدة التعليمية الثانية لفنون الرمي على أنواع متعددة من مهارات فنون الرمي من الوقوف، تناول بالشرح أحد مهارات الرمي من الوقوف موضحاً مراحل الأداء الفني؟

(10 درجة)

السؤال الرابع:

يجب الاهتمام بالإعداد الجيد للناشئين هو الطريق السليم للحصول على نجوم وأبطال المستقبل، وإعدادهم في ضوء قدراتهم، ومراعاة الجوانب التربوية لتحقيق التقدم الرياضي واستمرار في الممارسة الرياضية..
- تكلم عن الأسس والمبادئ العلمية التي يجب مراعاتها في تدريب الناشئين؟

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

(لجنة الممتحنين)

رقم كود المقرر :
زمن الإمتحان : ٢ ساعة
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم منازلات والرياضات الفردية

الامتحان النظري لمقرر : الاختيار المتقدم { 1 } (رفع الأثقال) بنين + بنات
الفصل الدراسي : الثاني / للعام الجامعي : ٢٠٢٤ : ٢٠٢٥ / دور : يوليو

السؤال الأول : ٢٥ درجة

١- في ضوء ما درستي وضحي مهام الحكام (قبل - أثناء - بعد) المنافسة ؟ ١٥ درجة

ب- تناول بالشرح خمسة مصطلحات متعلقة برياضه رفع الأثقال ؟ ١٠ درجة

السؤال الثاني : ١٥ درجة

في ضوء ما درستي قومي بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال
علي أن تكون الوحدة في فترة المنافسات

مع /طيب تمنياتنا بالتوفيق ... »



الزمن : ساعتان
التاريخ : 03 / 06 / 2025
الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي 2025/2024
الدرجة الكلية للأختبار : 40 درجة
المرحلة : البكالوريوس

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة مبارزة (الأختبار الأول متقدم 1)
للفرقة الرابعة بنين/ بنات

السؤال الاول :

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

(20 درجة)

No	Name	1	2	3	4	5	6	7	V	%	HS	HR	Def	R
1	اسبانيا		V3	V4	V5	3	2	1						
2	ايطاليا	2		V5	V5	4	1	0						
3	فرنسا	2	3	التعادل	2	V5	V5	V5						
4	مصر	2	2	V5		V5	V5	V5						
5	تونس	V5	V5	4	2		V5	2						
6	بولندا	V5	V5	1	4	1		V5						
7	سويسرا	V5	V5	0	1	V5	2							

- نسبة الانجاز
- عدد مباريات الفوز
- عدد اللمسات الايجابية التي تم أحرزها
- عدد اللمسات السلبية التي تم استقبالها
- فرق عدد اللمسات
- الترتيب النهائي للمجموعة

(10 درجات)

السؤال الثاني :

- في ضوء دراستك لمراحل تخطيط البرنامج التدريبي وما يتضمنه من محتوى متكامل يناسب المراحل السنوية المختلفة وأيضا المستوى الفني .
- تناول بالشرح محتوى الوحدة التدريبية والتوزيع الزمني خلال فترة المنافسات ؟

(10 درجات)

السؤال الثاني :

- من خلال مشاركتك في مشروع تطوير وتقييم الكفاءة البدنية والمعرفية والمهارية في رياضة المبارزة لطلاب المستوى الأول ؟
- وضح بالشرح الأسس العلمية التي يعتمد عليها بناء البرنامج التدريبي وآليات التقييم المناسبة ؟

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...

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

جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

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

اجب عن السؤال الأول الاختباري

السؤال الأول : (٢٠ درجات - اجباري)

أ - ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه كافة المقاييس القانونيه . (١٠ درجات)

ب - اكمل العبارات الاتية :- (١٠ درجات)

- عدد اللاعبين المسجلين في ورقة التسجيل لاعب ، واقل عدد يمكن تسجيله عند بدء المباراة وعدد الحكام داخل الملعب وفي خارج الملعب مسجل وميقاتي .
- وزن الكرة للرجال ، بينما وزنها للسيدات
- زمن المباراة لفريق (عمر ١٦ سنة) فأكثر ، مقسم علي شوطين مدة كلا منهما
- لا يسمح ببدء المباراة في حالة قل عدد اللاعبين المسجلين عن عدد لاعبين .

اختار الاجابة على السؤال الثاني الاختباري

السؤال الثاني : (١٠ درجات - اختياري)

- تناول بالشرح القواعد التنظيمية في كرة اليد المصغرة . (٥ درجات)
- المتطلبات المهارية للصغار . (٥ درجات)

السؤال الثالث : (١٠ درجة - اختياري)

- اذكر الاصابات الاكثر شيوعا في لعبة كرة اليد ، ثم تكلم عن دور المدرب في الوقاية والحد من الاصابة . (٥ درجات)
- اذكر اسباب الاصابة ، ثم تكلم عن العوامل الاساسية التي تتحكم في الاصابات في لعبة كرة اليد . (٥ درجات)

السؤال الرابع : (١٠ درجة - اختياري)

قم بتصميم برنامج تدريبي مدته ثلاث اشهر لبراعم تحت ١٠ سنوات مع مراعاة المتطلبات البدنية والمهارية لهذه المرحلة السنية ، ثم وضح الاتي :

التوزيع الزمني - النسب المئوية لمرحل الاعداد - عدد الوحدات في البرنامج التدريبي .

السؤال الخامس : (١٠ درجة - اختياري)

اذكر نموذج لحصة تدريبية تشتمل علي ماييلي :

نموذج الاداء - الهدف - الادوات - التمرينات بالشرح والرسم - المتوقع من التمرينات .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د. / زينب اسماعيل - د. / احمد زكي

زمن الامتحان : ساعتين
النهاية العظمى : 40 درجة
الفرقة : الرابعة (لائحة 2014)



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة الاختيار الأول (متقدم 1) كرة قدم " بنين - بنات "
الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 2024 / 2025م

أجب عن الأسئلة الآتية :

(20 درجة)

السؤال الأول :

" تعتبر طريقة لعب (3/3/4) من أفضل طرق اللعب الحديثة في كرة القدم فهي تساعد على صلابه الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقتي خط الوسط والهجوم " .
في ضوء العبارة

- تناول الشرح مهام باللاعبين في طريقة لعب (3/3/4) مع التوضيح بالرسم ؟

- أذكر نقاط القوة والضعف في طريقة لعب (3/3/4) ؟

(20 درجة)

السؤال الثاني :

أجب عن الأسئلة التالية :

- ما هو الحد الأدنى لعدد اللاعبين لأي فريق في الملعب من الناحية القانونية لبدء المباراة ؟
- ما هو قرار الحكم في خروج مدافع خارج الملعب أثناء المباراة ليضع المهاجم في موقف تسلسل ثم قام المهاجم عند وصول الكرة إليه بإحراز هدف ؟
- ما هو قرار الحكم في ركلة ركنية تم إحراز هدف مباشر منها دون أن تلمس أي لاعب ؟
- هل يجوز للحكم الرجوع في قرار تم اتخاذه في الملعب بعد الاستماع لمساعديه أو للفار ؟

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

الفرقة : الرابعة (بنات)

الدرجة : ٤٠ درجة

الزمن : ساعتان

إمتحان مادة الإختيار الأول متقدم (١) مسابقات الميدان والمضمار

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م

(١٥ درجات)

السؤال الأول:

تعتبر الوحدة التدريبية اليومية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال وفترة الإعداد والمرحلة السنوية.

- ضعى نموذج مقترح لوحدة تدريبية لإحدى المسابقات التى درستها فى مسابقات الميدان والمضمار.

(١٥ درجات)

السؤال الثانى:

إكتشاف ، وإنتقاء الموهوبين هي عملية مستمرة تهدف إلى تحديد وتدريب أفضل العناصر الموهوبة فى ألعاب القوى وتشمل هذه العملية تحديد الموهوبين ، وتقييم قدراتهم وتوجيههم نحو المسابقات التى تتناسب مع إستعداداتهم وقدراتهم.

- ناقشى تلك العبارة مع توضيح الفرق بين إكتشاف الموهوبين ، وإنتقاء الموهوبين.

(١٠ درجات)

السؤال الثالث:

أ" سباق ١٠٠ x ٤ م تتابع هو إحدى سباقات المضمار الشيقة ويشترك فى هذا السباق فريق متكامل من أربعة لاعبات"

أكتبى بإيجاز عن ذلك السباق والعصا الخاصة به ومقاييسها - ومنطقة التسليم والتسلم - وأنواع التسليم والتسلم - والطرق المستخدمة فى التسليم والتسلم - وعناصر اللياقة البدنية الخاصة به.

مع 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 الثانى
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 ضربة الإرسال والضربة الأمامية من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة ؟
- ٢- - قم برسم ملعب التنس الأرضى مع وضع كافة المقاييس القانونية عليه ؟

السؤال الثانى : (عشرون درجة)

ضع علامة (✓) أو (x) للعبارات الآتية :

- أ- أثناء أداء الإرسال يقف اللاعب المرسل على خط القاعدة ()
- ب- يبلغ طول ملعب التنس الأرضى ٢٣.٧٧ سم ()
- ت- من مبادئ التدريب الرياضى مراعاة التحمل فى البرنامج التدريبى ()
- ث- من اللاعبين الدوليين المصريين فى التنس محمد الشوربجى ()
- ج- عدد المجموعات فى كل مباراة بالنسبة للرجال ٣ مجموعات ()
- ح- يتم قياس سرعة اللاعب أثناء المباراة بالكيلومتر / ساعة ()
- خ- يبلغ عدد مراقبى مباراة التنس ٩ مراقبين ()
- د- عرض ملعب التنس فى مباريات الزوجى ١٠.٩٠ متر ()
- ذ- يتم إحتساب نقاط الشوط صفر- ١٥- ٣٠- ٤٠- نقطة المجموعة ()
- ر- يفوز اللاعب بالمباراة إذا فاز بمجموعتين متتاليتين ()

مع تمنياتى بدوام النجاح



الزمن: ساعتان

كود المقرر: 4106

تاريخ الامتحان: 2025 / 6 / 3

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الاختبار الاول (متقدم ١) كرة طائرة

امتحان دور مايو للعام الجامعي 2024 / 2025 الفرقة الرابعة

(بنين + بنات) لائحة جديده 2014

السؤال الأول : (15) درجات

" تعد القدرات البدنية في الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات الأساسية والتي منها الضربات الهجومية والدفاعية مما يؤدي إلى تحقيق نجاح الفريق بالفوز بالمباريات " من ضوء هذه العبارة :

أ - اذكر القدرات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة.

ب - تناول بالتفصيل كل ما تعرفه عن عنصرى المرونة والرشاقة في الكرة الطائرة.

السؤال الثانى : (15) درجات

" ان اتقان لاعب الكرة الطائرة للمهارات الأساسية أساس يبني عليه الوصول إلى المستوى العالى " من خلال هذه العبارة :

أ- اذكر تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

ب- تكلم بالتفصيل عن أنواع حائط الصد في الكرة الطائرة.

السؤال الثالث : (10) درجات

تكلم بالتفصيل عن :

• الوظائف والحركات المتعلقة باللاعب الحر.

• مسئوليات الحكم الثانى.

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق,,,,,,



جامعة طنطا
كلية علوم الرياضة
قسم المنازلات والرياضات الفردية

اسم المادة	الاختبار الأول - متقدم 1 - كاراتيه	المرحلة	البكالوريوس - الفصل الدراسي الثاني
تاريخ الامتحان	2025/6/3م	المستوى	الفرقة الرابعة - بنين / بنات
زمن الامتحان	ساعتين	الدرجة الكلية	40 درجة

(10) درجات

السؤال الأول

تعتبر المهارات الأساسية في الكاراتيه هي البناء المهاري والحركي اللازم لتعليم المبتدئين
تناول بالشرح الخطوات التعليمية الخاصة بمهارات (Kihon) مع الاستعانة بالرسم التوضيحي إن
أمكن ذلك.

(20) درجات

السؤال الثاني

- من خلال دراستك لقانون اللعبة أذكر ما يلي:
1. أوزان الكومتيه للرجال والسيدات.
 2. معايير تقييم الكاتا.
 3. معايير احتساب النقاط في الكومتيه.
 4. الأدوات اللازمة للاعب الكومتيه.
 5. أذكر 4 أفعال ممنوعة في مباريات الكومتيه.

(10) درجات

السؤال الثالث

ضع وحدة تدريبية متكاملة لمرحلة الناشئين لتنمية مهارات الكاتا الأولى (Heian Shodan)،
مستعيناً بالرسم التوضيحي إن أمكن ذلك.

انتهت الأسئلة،
مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

امتحان الاختيار المتقدم (١) مصارعة

الفرقة الرابعة (بنين / بنات)

الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٤/٢٠٢٥

السؤال الأول : (٢٠ درجة)

تعد رياضة المصارعة من الرياضات التي حصدت فيها جمهورية العديد من الميداليات الأولمبية والعالمية ولكن خلال أولمبياد باريس ٢٠٢٤ دق ناقوس خطر بتدهور النتائج خلالها من المصارعين المصريين .

من خلال ذلك ودراستك العملية والنظرية ضع رؤية شاملة لتطوير ونشر رياضة المصارعة في جمهورية للاتجاه نحو إعتلاء المنصات الأولمبية والعالمية .

السؤال الثاني : (١٠ درجات)

تكلم باستفاضة عن عنصر القوة البدنية حيث يعد من أهم العناصر البدنية الخاصة بالمصارعين موضحا تعريفها وتقسيمتها وكيفية تنميتها

السؤال الثالث :- (٦ درجات)

أذكر ما تعرفه عن (حالات الفوز – ملابس المصارع – زمن المباراة)

السؤال الرابع : (٤ درجات)

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

مع أطيب الأمنيات بالنجاح