



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (2) النموذج الاول  
المستوى الثالث (بنين / بنات)  
شعبة الرياضة المدرسية  
للمنصف الثاني من العام الدراسي 2025/2024

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / 40 درجة

عرف كل من تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية موضحا الفرق بينهم ؟ (10 درجات)

(10 درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختيار من متعدد

1. تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم:

|                     |                        |                               |                          |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| أ. مرحلة دمج الحواس | ب. مرحلة مفهوم الاتصال | ج. مرحلة حركة الحياة السلوكية | د. مرحلة مفهوم المعلومات |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|

2. اهداف الذكاء الاصطناعي:

|                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| أ. محاكاة الحياة البشرية                      | ب. حل المشكلات التي تتطلب معرفة ضعيفة                                 |
| ج. تحقيق تكامل قليل بين الادراك واتخاذ القرار | د. تعزيز التفاعل بين الانسان والآلة من خلال تحسين قنوات الاتصال الذكي |

3. انواع بيئات التعلم الالكتروني:

|                          |                   |                     |                  |
|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| أ. مواقع الويب التعليمية | ب. الفصول الرقمية | ج. المكتبات المعززة | د. الواقع المنظم |
|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|

4. التطورات التكنولوجية التي غيرت في شكل البيئة التعليمية منها:

|                         |                                         |                                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| أ. التكنولوجيا الحقيقية | ب. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التفاعلية | ج. تطور الانترنت والصور العالمية | د. البرمجيات القديمة |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|

5. مكونات بيئات التعلم الالكترونية:

|            |           |                |                    |
|------------|-----------|----------------|--------------------|
| أ. المتعلم | ب. الكاتب | ج. طرائق علمية | د. المحتوى الحسابي |
|------------|-----------|----------------|--------------------|

6. اهمية ملف الانجاز الالكتروني:

|                     |                        |                             |                            |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| أ. أداة تصميم اصيلة | ب. تحفيز التعلم الموجة | ج. توثيق الانجازات والابداع | د. بديل للامتحانات الرسمية |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|

7. نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                                     |                         |                    |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. المعلم هو محور العملية التعليمية | ج. حرية اختيار المهارات | د. التعلم بالاكشاف |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|

8. دور المتعلم في عصر المعلومات والانترنت::

|                                |                       |            |                                   |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| أ. القدرة على التجديد والابداع | ب. الاعتماد على الغير | ج. السهولة | د. التفكير الناقد والتفكير البديل |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|

9. مميزات التعليم المدمج:

|                   |                |                       |                        |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| أ. زيادة التكاليف | ب. توفير الجهد | ج. الصعوبة في التعليم | د. تحفيز التعلم الفردي |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|

10. : نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                         |                                     |                    |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. حرية اختيار المهارات | ج. المعلم هو محور العملية التعليمية | د. التعلم بالتقليد |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

(20 درجة)

|     |                                                                                                                         |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.  | ملف الانجاز الالكتروني يعد وسيلة حقيقية تظهر مدى تطور الطالب وعرض انجازاته.                                             | ( ) |
| 2.  | من خصائص بيئة التعلم الالكترونية بناء المعرفة بدلا من استرجاعها فقط.                                                    | ( ) |
| 3.  | ضعف البيئة التحتية التكنولوجية من التحديات والمتطلبات التي تواجه التعليم المدمج.                                        | ( ) |
| 4.  | التعلم البسيط يشمل تفاعل المتعلمين مع المحتوى والبيئة التعليمية مما يساهم في بناء الفهم والتعلم.                        | ( ) |
| 5.  | تكنولوجيا التعليم هي النظرية والتطبيق الخاص بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها واستخدامها وإدارتها وتقويتها بهدف التعلم. | ( ) |
| 6.  | يتميز التعليم المدمج بتوظيف التقنيات القديمة.                                                                           | ( ) |
| 7.  | الذكاء الاصطناعي يهدف الى محاكاة الذكاء البشري وزيادة المشكلات.                                                         | ( ) |
| 8.  | دور المتعلم في عصر المعلومات مواجهها ومدير العملية التعليمية.                                                           | ( ) |
| 9.  | من مكونات بيئة التعلم الالكترونية معلم ومتعلم وطرائق واساليب تدريس ومحتوى تعليمي                                        | ( ) |
| 10. | عناصر الاتصال هي المرسل والرسالة والمستقبل وسيلة النقل والتغذية الراجعة                                                 | ( ) |
| 11. | تكنولوجيا التربية تهتم بجميع جوانب العملية التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية.                                     | ( ) |
| 12. | بيئة التعلم الالكترونية تعمل على تحسين فرص التعليم والتعلم.                                                             | ( ) |
| 13. | دور المعلم في التعليم المدمج ان يكون لديه القدرة على التدريس التقليدي ثم توظيف التكنولوجيا                              | ( ) |
| 14. | النظم الخبيرة من التطبيقات الاساسية للذكاء الاصطناعي في التعليم.                                                        | ( ) |
| 15. | من انواع بيئات التعلم الالكترونية الفصول الافتراضية ومواقع الويب التعليمية.                                             | ( ) |
| 16. | من مزايا الشات بوت انه يسهل الوصول الى المعلومات وتحقيق التعلم الذاتي.                                                  | ( ) |
| 17. | تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم أداه تساهم في تحسين جودة التعليم من خلال تقديم حلول مبتكرة وفعالة                   | ( ) |
| 18. | بيئة التعلم الالكترونية هي نظام مصمم لتوفير مصادر التعلم وتسهيل عملية التعلم عبر الاتصال.                               | ( ) |
| 19. | ملف الانجاز الالكتروني يسهل التعامل معه من حيث البحث والاسترجاع واعادة التنظيم.                                         | ( ) |
| 20. | التعليم التقليدي هو استخدام التكنولوجيا لتقديم تجارب تعليمية تفاعلية تتيح للطلاب التعلم في اي وقت واي مكان.             | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،

التاريخ: ٢٠٢٥/٥/٢٢  
 زمن الإمتحان: ساعتان  
 درجة الإمتحان: ٧٠ درجة  
 المستوي الثالث (بنين وبنات)

الفصل الدراسي الثاني  
 ٢٠٢٤/٢٠٢٥



جامعه طنطا  
 كلية التربية الرياضية  
 قسم علم النفس الرياضي

الإمتحان النظري لمقرر: سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية.

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

- ١ - الخصائص النفسية المميزه للرياضيين.....
  - أ- السمات الفرديه
  - ب- النزاعات الشخصية
  - ج- العمليات العقلية
  - د- جميع ما سبق
- ٢ - تنقسم الدوافع إلى .....
  - أ- دوافع اوليه
  - ب- دوافع ثانويه اوليه
  - ج- دوافع ثانويه
  - د- (أ، ج معا)
- ٣ - من مراحل السلوك الانفعالي.....
  - أ- مرحلة التعبير
  - ب- مرحلة الانفعال
  - ج- مرحلة العمل
  - د- جميع ما سبق.
- ٤ - خصائص الانفعال.....
  - أ- الادراك
  - ب- التقدير والتقييم.
  - ج- الانفعال
  - د- ارتباط الانفعالات بالتغيرات الداخليه والخارجيه.
- ٥ - المصادر السلبيه لتعبئة الطاقه النفسيه.....
  - أ- الثقه بالنفس
  - ب- التركيز على اهداف الاداء
  - ج- الاستمتاع
  - د- الخوف من الغضب
- ٦ - ..... هي حاله انفعاليه ذاتيه يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن ان تتغير هذه الحاله في شدتها من وقت الى الاخر.
  - أ- حاله القلق
  - ب- سمة القلق
  - ج- الضغط النفسي
  - د- جميع ما سبق
- ٧ - هناك خبرات انفعاليه معتدله يطلق عليها اسم .....
  - أ- الحالات الوجدانيه.
  - ب- الحالات الانفعاليه
  - ج- القلق
  - د- جميع ما سبق
- ٨ - تتراوح عدد فترات التدريب الاسبوعيه من.....
  - أ- ٣-٤ مرات
  - ب- ٣-٧ مرات
  - ج- ٣-٦ مرات
  - د- ٣-٥ مرات
- ٩ - من مراحل وضع برنامج تدريب المهارات النفسيه.....
  - أ- مرحلة التفكير
  - ب- مرحلة التركيز
  - ج- مرحلة المقاومة
  - د- مرحلة التعلم والاكتساب
- ١٠ - ..... هي محصلة للمرحلتين (الادراك - التقدير والتقييم)
  - أ- مرحلة التعبير
  - ب- مرحلة العمل
  - ج- مرحلة ذاتيه
  - د- مرحلة الانفعال

### السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ:

- ١- من العوامل المؤثرة في الانتباه عوامل خارجية فقط. ( )
- ٢- من المصادر السلبية لتهيئة الطاقة النفسية هي التوتر والثقة بالنفس. ( )
- ٣- الانفعالات السلبية بعد الهزيمة تنتهي فور إنتهاء المباراة. ( )
- ٤- في مرحلة التوتر قد تزداد درجة توتر اللاعب في هذه المرحلة بشكل أقل من المطلوب. ( )
- ٥- الاستعداد النفسي يتميز بالمجهود الكبير والتدريب المتواصل وبمناجاة إلى سمات نفسيه معينه. ( )
- ٦- التنوع هو حاله داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه اى ان الدافع محرك للسلوك. ( )
- ٧- من مرحل السلوك الانفعالى مرحلة التقديم والتقييم. ( )
- ٨- من العوامل الداخلية المؤثرة على الانتباه الوقت المطلوب لتركيز الانتباه. ( )
- ٩- من واجبات برامج تدريب المهارات النفسية التكامل مع برنامج التدريب العام. ( )
- ١٠- من متطلبات التدريب الرياضى عامة إمكانات متطورة. ( )

### السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية:

١- اذكر مظاهر السلوك الانفعالى المرتبط بالمنافسة الرياضيه؟

.....

.....

.....

٢- ما هي مصادر التهيئة للطاقة النفسية مع شرحهم؟

.....

.....

.....

٣- أذكر تقسيم الدوافع مع شرحهم؟

.....

.....

.....

"مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح"



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (18) لرسخا الرياضة وكلياتها ١١

المستوى الثالث (بنين / بنات) شعبة التدريب

لنصف الثاني من العام الدراسي 2025/2024

النموذج الاول

زمن الامتحان: ساعتان

السؤال الاول:

اشرح اسباب استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية ؟ (10 درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختبار من متعدد (10 درجات)

1. مكونات الوسائط المتعددة:

|                  |                   |                    |                   |
|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| أ. النص والمعرفة | ب. الصوت والمهارة | ج. الفيديو والصورة | د. الصورة والنشاط |
|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|

2. تصنف الوسائل التعليمية على أساس:

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

3. من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية:

|                                       |                 |                            |                      |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|
| أ. التغلب على النقص في إعداد المعلمين | ب. مواجهة الأمن | ج. عدم إثارة دافعية الطلاب | د. التطور في الإعلام |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|

4. : المصور التعليمي يضم أنواع مختلفة منها ما يلي:

|                        |                                  |                  |                           |
|------------------------|----------------------------------|------------------|---------------------------|
| أ. مصور التركيب البيئي | ب. مصور الشكل الظاهري أو الخارجي | ج. مصور المساواة | د. مصور العلاقات الطبيعية |
|------------------------|----------------------------------|------------------|---------------------------|

5. أسس استخدام الوسائل التعليمية:

|                                    |                            |                      |                  |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|------------------|
| أ. معرفة خصائص المتعلمين ومراعاتها | ب. صيانة الوسيلة التعليمية | ج. تحديد أسلوب البحث | د. مرحلة التنفيذ |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------|------------------|

6. من أهم الوسائل السمعية:

|                |                    |                      |                               |
|----------------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| أ. لوحة الجيوب | ب. اللوحات الويرية | ج. اللوحات التعليمية | د. التسجيلات الصوتية والراديو |
|----------------|--------------------|----------------------|-------------------------------|

7. المكونات الثلاث للتكنولوجيا:

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

8. تصنف الوسائل التعليمية على أساس:

|             |              |           |                      |
|-------------|--------------|-----------|----------------------|
| أ. انتشارها | ب. استعمالها | ج. الحواس | د. الاسئلة التعليمية |
|-------------|--------------|-----------|----------------------|

9. تسهم في استثارة دوافع المتعلمين وتحفيزهم وإشباع حاجاتهم للتعلم:

|                      |                     |                       |            |
|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| أ. الوسائل التعليمية | ب. التعليم التقليدي | ج. المنظومة التعليمية | د. الحقائق |
|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|

10. : من خصائص ..... أنها علم مستقل بذاته له أصوله وقواعده وأهدافه ونظرياته.

|                      |                |                   |            |
|----------------------|----------------|-------------------|------------|
| أ. العملية التعليمية | ب. التكنولوجيا | ج. البيئة الصالحة | د. الأنشطة |
|----------------------|----------------|-------------------|------------|

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

(20 درجة)

|     |                                                                                                              |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.  | من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية تغير دور المعلم.....         | ( ) |
| 2.  | التكنولوجيا هي مجرد اقتناء أدوات وأجهزة أكثر منها إيجاد الحلول للمشكلات.....                                 | ( ) |
| 3.  | الوسائل التعليمية تسهم في استثارة دوافع المتعلمين وتحفيزهم وإشباع حاجاتهم للتعلم.....                        | ( ) |
| 4.  | من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية الانفجار السكاني.....        | ( ) |
| 5.  | تهدف تكنولوجيا التعليم إلى تنمية القدرات العقلية والتفكير الابتكاري في تطوير الأداء المهارى للأنشطة المختلفة | ( ) |
| 6.  | من خصائص التكنولوجيا أنها عملية تشمل علي مدخلات وعمليات ومخرجات.....                                         | ( ) |
| 7.  | تهدف تكنولوجيا التعليم إلى زيادة التشويق والسرور خلال تنفيذ العملية التعليمية لكل من التلميذ والمعلم....     | ( ) |
| 8.  | من خصائص التكنولوجيا أنها عملية ديناميكية أي أنها حالة من التفاعل النشط المستمر بين جميع مكوناتها.....       | ( ) |
| 9.  | من الأسباب التي دعت إلى استخدام الوسائل وتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية عدم تغير دور المعلم.....     | ( ) |
| 10. | دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم وزيادة خبرة المتعلم مما يجعله أقل استعداداً للتعلم.....          | ( ) |
| 11. | التكنولوجيا جهد وفكر إنساني وتطبيق المعلومات والمهارات لحل مشكلات الإنسان وإشباع حاجاته.....                 | ( ) |
| 12. | التكنولوجيا هي نتيجة وليست وسيلة.....                                                                        | ( ) |
| 13. | الحقبة التعليمية تمزج بطريقة متكاملة بين عمليات التعلم وعمليات التقويم في وقت واحد.....                      | ( ) |
| 14. | تكنولوجيا التعليم تدل علي تنظيم عملية التعليم والتعلم، والظروف المتصلة بها.....                              | ( ) |
| 15. | المخرجات وهي النتيجة النهائية في شكل نظام كامل وجاهز للاستخدام كحلول للمشكلات.....                           | ( ) |
| 16. | تكنولوجيا التعليم موجهة إلى القائمين بالعملية التعليمية، ولكل ذو صلة بالشأن التربوي.....                     | ( ) |
| 17. | تكنولوجيا التربية هي منظومة لتصميم العملية التعليمية وتنفيذها وتقييمها وفق أهداف محددة.....                  | ( ) |
| 18. | من خصائص التكنولوجيا أنها علم تطبيقي منظم يسعى لتطبيق المعرفة.....                                           | ( ) |
| 19. | تهدف تكنولوجيا التعليم إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي تصميم وتطوير الجانب الاجتماعي.....                 | ( ) |
| 20. | تكنولوجيا التربية هي منظومة لتصميم العملية التعليمية وتنفيذها وتقييمها وفق أهداف محددة.....                  | ( ) |

أرجو من الله التوفيق،،،

|                                 |                                                                                  |                       |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| الفرقة : الثالثة (ساعات معتمدة) |  | جامعة طنطا            |
| الدرجة العظمى : 40 درجة         |                                                                                  | كلية التربية الرياضية |
| زمن الامتحان : ساعتين           |                                                                                  | قسم علم النفس الرياضي |

امتحان مادة تطبيقات في القياس والتقويم النفسي ( الرياضة المدرسية – الإدارة الرياضية- الترويح )  
(الفصل الدراسي الثاني)

للعام الجامعي 2024م - 2025م

اجب عن الأسئلة الآتية :

السؤال الأول : ضع علامة ( V ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة ( 30 درجة)

| م  | العبارة                                                                           | V | x |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1  | الاختبار يمثل عينة من السلوك يخبرنا شيئا واحدا عن الفرد وليس كل شيء               |   |   |
| 2  | يعرف القياس بأنه تعيين فئة من الأرقام أو الرموز مناظرة لفئة من الخصائص والسمات    |   |   |
| 3  | المستوي الفئري يستخدم كثيرا في القياس التربوي والنفسي                             |   |   |
| 4  | يمكن أن تمثل السمة بخط متصل                                                       |   |   |
| 5  | تعني الموضوعية في القياس عدم اختلاف المصححين في تقدير الاجابات علي أسئلة الاختبار |   |   |
| 6  | المستوي الرتبي هو أدنى مستويات القياس ويناسب المتغيرات الكيفية                    |   |   |
| 7  | السمات الفسيولوجية هي السمات الخاصة بالطابع الجسمي مثل الطول والوزن               |   |   |
| 8  | يتضمن التقويم اصدار أحكام علي قيمة الأشياء والأشخاص والموضوعات                    |   |   |
| 9  | يعرف صدق القياس علي انه ثبات الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مرات مختلفة         |   |   |
| 10 | من الشروط الواجب توافرها عند كتابة العبارة استخدام أكثر من متغير                  |   |   |
| 11 | يتميز المستوي النسبي بوجود صفر مطلق علي ميزان القياس                              |   |   |
| 12 | السمات المزاجية هي السمات التي تسهم في تكيف الفرد وتفاعله مع الآخرين              |   |   |
| 13 | يعد انتقاء الأفراد من استخدامات أدوات القياس والتقويم في المجال الرياضي           |   |   |
| 14 | تعد الملاحظة الشخصية من أدوات التقويم في المجال الرياضي                           |   |   |
| 15 | من الأخطاء الشائعة في القياس عدم قدرة المحكمين علي القياس                         |   |   |

(10 درجات)

السؤال الثاني :

- تخير أحد المتغيرات النفسية وقم بتصميم مقياس علمي مقنن لهذا المتغير بدءا من العنوان وحتى مفتاح التصحيح , مع مراعاة أن يستخدم هذا المقياس في التطبيق علي عينة من العاملين في مجال تخصصك ( رياضة مدرسية أو إدارة أو ترويح ) ويراعي أن توجه محاور وعبارات المقياس نحو تلك العينة .

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،

المادة : إدارة تنظيم المعسكرات الرياضية

جامعة طنطا

المستوى: الثالث ( بنين + بنات ) ساعات  
معتمدة

كلية التربية الرياضية

الشعبة : الإدارة الرياضية

قسم الإدارة والترويح الرياضي

الزمن : ساعتان

رقم الكود : ٠٠٠٠٠٠٠٠

النهاية العظمى : ٤٠ درجة

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :- ( ١٠ درجة )

تُعد الإدارة الحديثة في المعسكرات ضرورة لتحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية، وقد تطورت لتتجاوز الأساليب التقليدية التي كانت تعتمد غالباً على المحاولة والخطأ دون أسس علمية واضحة.

فى ضوء العبارة السابقة ما هي أهمية تطبيق الإدارة الحديثة في تنظيم المعسكرات، وكيف تختلف عن الممارسات التقليدية؟

السؤال الثاني :- ( ٢٠ درجة )

تختلف أنواع المعسكرات تبعاً لثلاث عوامل هي: (الهدف من إقامتها - بناءاً على المكان - الجهة المسؤولة عنها - مدة الإقامة بها) . أذكر التفصيل والشرح أنواع المعسكرات المختلفة .

السؤال الثالث :- ( ١٠ درجة )

ما هي الخطوات الأساسية لتخطيط وتنظيم معسكر ناجح؟

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق

|                                                               |                                                     |                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| المستوي الثالث :<br>تخصص الترويج<br>الرياضي<br>الزمن : ساعتان |                                                     | جامعة طنطا<br>كلية التربية الرياضية<br>قسم الإدارة والترويج الرياضي |
|                                                               | امتحان مادة الترويج في الخلاء<br>للعام الجامعي 2025 |                                                                     |

أجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول : ( 20 درجة )

أشرح بالتفصيل

- 1-تعريف الترويج الخلوي ؟
- 2-خصائص الترويج الخلوي؟
- 3- أهداف الترويج الخلوي ؟

السؤال الثاني : ( 20 درجة )

في الآونة الاخير تزايد الاهتمام بتطوير وتحديث الترويج الخلوي وفقا لما يواكب التطورات في المجتمعات الحديثة في ضوء تلك العبارة :  
أشرح المستحدثات في الترويج الخلوي والابتكارات الحديثة ؟

السؤال الثالث : ( 20 درجة )

تكلم بالتفصيل عن الترويج الخلوي للأطفال ؟

السؤال الرابع : ( 10 درجات )

قم بشرح مسؤوليات الدولة تجاه الترويج الخلوي ؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح ..

إ.د. فاطمة صقر  
إ.م.د. محمد الخواجة



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

امتحان مادة تكنولوجيا التعليم (2) النموذج الاول  
المستوى الثالث (بنين / بنات)  
شعبة الرياضة المدرسية  
للمنصف الثاني من العام الدراسي 2025/2024

زمن الامتحان: ساعتان

الدرجة / 40 درجة

عرف كل من تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية موضحا الفرق بينهم ؟ (10 درجات)

السؤال الثاني: اسئلة الاختيار من متعدد (10 درجات)

1. تطور مفهوم تكنولوجيا التعليم:

|                     |                        |                               |                          |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| أ. مرحلة دمج الحواس | ب. مرحلة مفهوم الاتصال | ج. مرحلة حركة الحياة السلوكية | د. مرحلة مفهوم المعلومات |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|

2. اهداف الذكاء الاصطناعي:

|                                               |                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| أ. محاكاة الحياة البشري                       | ب. حل المشكلات التي تتطلب معرفة ضعيفة                                 |
| ج. تحقيق تكامل قليل بين الادراك واتخاذ القرار | د. تعزيز التفاعل بين الانسان والالة من خلال تحسين قنوات الاتصال الذكي |

3. انواع بيئات التعلم الالكتروني:

|                          |                   |                     |                  |
|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| أ. مواقع الويب التعليمية | ب. الفصول الرقمية | ج. المكتبات المعززة | د. الواقع المنظم |
|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|

4. التطورات التكنولوجية التي غيرت في شكل البيئة التعليمية منها:

|                         |                                         |                                  |                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| أ. التكنولوجيا الحقيقية | ب. تكنولوجيا الوسائط المتعددة التفاعلية | ج. تطور الانترنت والصور العالمية | د. البرمجيات القديمة |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------|

5. مكونات بيئات التعلم الالكترونية:

|            |           |                |                    |
|------------|-----------|----------------|--------------------|
| أ. المتعلم | ب. الكاتب | ج. طرائق علمية | د. المحتوى الحسابي |
|------------|-----------|----------------|--------------------|

6. اهمية ملف الانجاز الالكتروني:

|                     |                        |                             |                            |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| أ. أداة تصميم اصيلة | ب. تحفيز التعلم الموجة | ج. توثيق الانجازات والابداع | د. بديل للامتحانات الرسمية |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|

7. نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                                     |                         |                    |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. المعلم هو محور العملية التعليمية | ج. حرية اختيار المهارات | د. التعلم بالاكشاف |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|

8. دور المتعلم في عصر المعلومات والانترنت:

|                                |                       |            |                                   |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| أ. القدرة على التجديد والابداع | ب. الاعتماد على الغير | ج. السهولة | د. التفكير الناقد والتفكير البديل |
|--------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|

9. مميزات التعليم المدمج:

|                   |                |                       |                        |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|
| أ. زيادة التكاليف | ب. توفير الجهد | ج. الصعوبة في التعليم | د. تحفيز التعلم الفردي |
|-------------------|----------------|-----------------------|------------------------|

10. : نموذج التعلم التكنولوجي المعاصر يعتمد على مجموعة من الافتراضات الاساسية:

|                              |                         |                                     |                    |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| أ. المعرفة ليست حقيقة متغيرة | ب. حرية اختيار المهارات | ج. المعلم هو محور العملية التعليمية | د. التعلم بالتقليد |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|

السؤال الثالث: اسئلة صح وخطأ

(20 درجة)

|     |                                                                                                                         |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.  | ملف الانجاز الالكتروني يعد وسيلة حقيقية تظهر مدى تطور الطالب وعرض انجازاته.                                             | ( ) |
| 2.  | من خصائص بيئة التعلم الالكترونية بناء المعرفة بدلا من استرجاعها فقط.                                                    | ( ) |
| 3.  | ضعف البيئة التحتية التكنولوجية من التحديات والمتطلبات التي تواجه التعليم المدمج.                                        | ( ) |
| 4.  | التعلم البسيط يشمل تفاعل المتعلمين مع المحتوى والبيئة التعليمية مما يساهم في بناء الفهم والتعلم.                        | ( ) |
| 5.  | تكنولوجيا التعليم هي النظرية والتطبيق الخاص بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها واستخدامها وإدارتها وتقويتها بهدف التعلم. | ( ) |
| 6.  | يتميز التعليم المدمج بتوظيف التقنيات القديمة.                                                                           | ( ) |
| 7.  | الذكاء الاصطناعي يهدف الى محاكاة الذكاء البشري وزيادة المشكلات.                                                         | ( ) |
| 8.  | دور المعلم في عصر المعلومات مواجهها ومدير العملية التعليمية.                                                            | ( ) |
| 9.  | من مكونات بيئة التعلم الالكترونية معلم ومتعلم وطرائق واساليب تدريس ومحتوى تعليمي                                        | ( ) |
| 10. | عناصر الاتصال هي المرسل والرسالة والمستقبل وسيلة النقل والتغذية الراجعة                                                 | ( ) |
| 11. | تكنولوجيا التربية تهتم بجميع جوانب العملية التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية.                                     | ( ) |
| 12. | بيئة التعلم الالكترونية تعمل على تحسين فرص التطعيم والتعلم.                                                             | ( ) |
| 13. | دور المعلم في التعليم المدمج ان يكون لديه القدرة على التدريس التقليدي ثم توظيف التكنولوجيا                              | ( ) |
| 14. | النظم الخبيرة من التطبيقات الاساسية للذكاء الاصطناعي في التعليم.                                                        | ( ) |
| 15. | من انواع بيئات التعلم الالكترونية الفصول الافتراضية ومواقع الويب التعليمية.                                             | ( ) |
| 16. | من مزايا الشات بوت أنه يسهل الوصول الى المعلومات وتحقيق التعلم الذاتي.                                                  | ( ) |
| 17. | تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم أداه تساهم في تحسين جودة التعليم من خلال تقديم حلول مبتكرة وفعالة                   | ( ) |
| 18. | بيئة التعلم الالكترونية هي نظام مصمم لتوفير مصادر التعلم وتسهيل عملية التعلم عبر الاتصال.                               | ( ) |
| 19. | ملف الانجاز الالكتروني يسهل التعامل معه من حيث البحث والاسترجاع واعادة التنظيم.                                         | ( ) |
| 20. | التعليم التقليدي هو استخدام التكنولوجيا لتقديم تجارب تعليمية تفاعلية تتيح للطلاب التعلم في اي وقت واي مكان.             | ( ) |

ارجو من الله التوفيق،،،

تاريخ الامتحان ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٥ م  
مدة الامتحان : ساعتين  
درجة الامتحان : ٧٠ درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان دور مايو لمادة التغذية الصحية للرياضيين (المستوي الثالث تدريب وإدارة بنين وبنات )  
للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

السؤال الاول : ٤٠ درجة

- عرف التغذية وأذكر عناصر الغذاء مع شرح تفصيلي لعنصرين منهما ؟

السؤال الثاني : ٢٠ درجة

- تكلم عن تغذية الرياضي يوم المباراة وكمية السوائل يوم المباراة ؟

السؤال الثالث : ١٠ درجة

ضع صح أمام العبارات الصحيحة او خطأ أمام العبارات الخاطئة مع التصحيح الخطأ

- ١- يزداد احتياج الشخص من الطاقة بزيادة العمل والمجهود المبذول الشخص الرياضي يحتاج إلى كمية إضافية من الطاقة تعوض السعرات الحرارية المفقودة .
- ٢- تحتوي الدهون على الفوسفات الذي يحتوى على الأحماض الفسفورية وأهمها الحامض الأميني الليبسين Lecithinum حيث يدخل في تركيب استثارة قشرة المخ .
- ٣- يخزن الجسم معظم الدهون علي شكل جلسريدات ثلاثية Triacglycerol والتي تتكون من ثلاثه احماض دهنيه مرتبطه بجزئ واحد من الجليسرول Glycerol. وتعد الجلسريدات الثلاثية هي المصدر الاساسي للطاقة .
- ٤- الماء ليس اساسي في تحليل مواد الطعام التي تستخدم كمصدر للطاقة الكربوهيدرات والدهون والبروتين .
- ٥- الحديد أحد العناصر الرئيسية للإنسان ويقوم الحديد بعمل مهم جدا في نقل الأكسجين للخلايا الذي يساعد على عملية الأكسدة والاحتراق لإنتاج الطاقة ويدخل الحديد في تركيب هيموجلوبين الدم وميوجلوبين العضلات .

تمنياتنا بالنجاح

تاريخ الامتحان ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٥ م  
مدة الامتحان : ساعتين  
درجة الامتحان : ٧٠ درجة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان دور مايو لمادة التربية الصحية (المستوي الثالث تدريس وترويح) بـيـن و بـنات  
للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

٣٠ درجة

السؤال الاول :

تكلم عن

- أهداف التربية الصحية ؟
- طرق التثقيف الصحي ؟
- أبعاد السلوك الصحي ؟

٣٠ درجة

السؤال الثاني :

- ما هو دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة التلاميذ ؟
- تكلم عن شروط الغذاء الكامل ؟
- اشرح وظائف الغذاء ؟

١٠ درجة

السؤال الثالث :

ضع صح أمام العبارات الصحيحة او خطأ أمام العبارات الخاطئة مع التصحيح الخطأ

- ١- العادات والتقاليد من العوامل التي تساهم في تكوين السلوك الصحي .
- ٢- مدرس التربية الرياضية ليس له دور مهم في نشر الوعي الغذائي للتلاميذ .
- ٣- السلوك الصحي هو نتاج عوامل متعددة في البيت والمدرسة والمجتمع وكل له دوره الذي لا يمكن الإقلال منه .
- ٤- ملاحظة نظافة التلاميذ الشخصية من واجبات مدرس التربية الرياضية في الاشراف الصحي اليومي .
- ٥- النشاط البدني المنتظم مع تنظيم الغذاء يساعد على التحكم في كمية الدهن في الجسم والمحافظة على الوزن .

تمنياتنا بالنجاح

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوى : الثالث يتين + بنات



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : اختياري رياضات مائية ( كرة ماء ) جميع البرامج  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

### أولاً:- اسئلة مقاليه

السؤال الأول : أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات )

ماهي رياضة كرة الماء مع ذكر تعريف رياضة كرة الماء ؟

السؤال الثاني : أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات )

أذكر المهارات الأساسية لرياضة كرة الماء مع شرح ( مهارة السباحة بالكرة - مهارة حمل الكرة )

السؤال الثالث : أكتب فيما يلي : ( ١٠ درجات )

١- أسس إنتقاء لاعبي كرة الماء تعتمد عل عدة جوانب أذكر هذه الجوانب والمعايير ؟

٢- أذكر تدريب واحد لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الماء ؟

السؤال الرابع : ضع علامة صح أو خطأ ( ١٠ درجات )

- ١- يتكون فريق كرة الماء من ( ٧ ) لاعبين وحارس المرمي . ( )
- ٢- تصنع كرة الماء من المطاط الناعم ويتراوح وزنها ما بين ٤٠٠ جرام إلي ٤٥٠ جرام . ( )
- ٣- ملعب كرة الماء الطول ٣٠ متر والعرض ٢٠ متر . ( )
- ٤- يرتدي حارس المرمي البديل قبعة حمراء تحمل رقم ( ١٣ ) . ( )
- ٥- رفع الكرة من أسفل من المهارات الأساسية لرياضة كرة الماء والأكثر إنتشاراً بين اللاعبين المحترفين ( )
- ٦- يتم حمل الكرة بأحد اليدين في كرة الماء وتستخدم اليد الأخرى تحت الماء للتوازن وصد الخصوم ( )
- ٧- أثناء مهارة التصويب يقوم اللاعب بالقفز لأعلى في الماء عن طريق دفع أرض المسبح لروية المرمي ( )
- ٨- تتكون المباراة من أربعة أشواط يتم تبديل أرض الملعب بين الفريقين بعد كل شوط . ( )
- ٩- تميز منطقة إعادة الدخول بعد الطرد باللون الأخضر علي بعد ٢ متر من زاوية الملعب . ( )
- ١٠- مرمي كرة الماء المسافة بين القائمين ٣ أمتار وإرتفاع العارضة ٩٠ سم من أرض المسبح . ( )

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

أستاذ المقرر

أ.د / وليد دغيم

زمن الامتحان : ساعتان  
النهاية العظمى : 40 درجة  
المستوى : الثالث  
تاريخ الامتحان : 2025/6/1م



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الرياضات المائية

امتحان مقرر : اختياري ( 1 ) رياضات مائية ( إنقاذ )

**أجب عن الأسئلة التالية :**

( 15 درجة )

السؤال الأول : -

الإنقاذ المائي مهنة إنسانية نبيلة تتطلب مهارات وخبرات متعددة، فهي ليست مجرد رياضة، بل هي فنٌ يجمع بين اللياقة البدنية والمعرفة النظرية والمهارات العملية.

في ضوء العبارة السابقة اجب عن :

أ : عرف الإنقاذ المائي

ب : اشرح جوانب اللانقاذ المائي الرئيسية

ج : أهمية الإنقاذ المائي

( 15 درجة )

السؤال الثاني : -

الإنقاذ من المهن النبيلة التي تتطلب مزيجاً فريداً من المهارات البدنية والعقلية والتقنية، لا تقتصر كفاءة المنقذ على القدرة على السباحة ببراعة، بل تمتد لتشمل مجموعة واسعة من المهارات التي تمكنه من الاستجابة بفعالية لحالات الطوارئ المائية .

في ضوء العبارة السابقة وضح مايلي :

- تصنيف مهارات المنقذ مع شرح مهارة واحدة من كل مرحلة او تصنيف .

- اهم نقاط الاسعافات الاولى مع توضيح احداها .

( 10 درجات )

**السؤال الثالث : -**

يجب ان تتوافر في المنقذ مجموعة من الصفات منها أن يكون سليماً من الناحية الصحية ، والإلمام بطرق الإنقاذ عملياً ونظرياً، سيما وأن الشجاعة والايثار لإنقاذ الغريق تعد من أولى الصفات التي يجب توافرها .  
في ضوء العبارة السابقة اجب عما يلي :

أ : اذكر الشروط العامة الواجب توافرها في المنقذ .

ب : يجب ان يتمتع المنقذ بصفات بدنية عديدة اذكرها .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

|                                                |                                                                                   |                          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| رقم كود المقرر:                                |  | جامعة طنطا               |
| زمن الامتحان: ساعتان                           |                                                                                   | كلية التربية الرياضية    |
| النهاية العظمى: 70 درجة                        |                                                                                   | الساعات المعتمدة         |
| المستوى الثالث                                 |                                                                                   | قسم التدريب وعلوم الحركة |
| الفصل الدراسي الثاني                           |                                                                                   | الرياضية                 |
|                                                |                                                                                   | نموذج (أ)                |
| الامتحان النظري لمقرر: تقنين الاحمال التدريبية |                                                                                   |                          |
| للعام الجامعي: 2024 \ 2025                     |                                                                                   |                          |

### اجب عن الاسئلة الآتية:

(20 درجة)

السؤال الاول:

ضع علامة صح ☒ امام العبارة الصحيحة وعلامة ☐ امام العبارة الخاطئة

1. الحمل البدني يشمل فقط القوة العضلية ولا يتضمن التحمل أو التكيف.
2. تمارين رفع الأثقال مثال على حمل القوة.
3. معدل ضربات القلب ليس مؤشراً مهماً لقياس الحمل البدني.
4. الحمل النفسي يرتبط فقط بالضغط الخارجي وليس بالتوقعات الشخصية للرياضي.
5. الحمل الفني يُعنى بتحسين اللياقة البدنية فقط دون التركيز على المهارات.
6. التدريب البدني المكثف لفترات طويلة قد يؤدي إلى الإجهاد العقلي.
7. الحمل التدريبي الجزئي يُطبق على الجسم كاملاً وليس على عضلة واحدة.
8. الحمل الزمني هو عدد مرات تكرار التمرين في الأسبوع.
9. الحمل التكراري يُقاس بعدد المرات التي يؤدي فيها الرياضي التمرين خلال جلسة واحدة.
10. الراحة والتعافي غير مهمين في تحديد الأحمال التدريبية المناسبة.

(20 درجة)

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

1. ما هو مفهوم الأحمال التدريبية؟

(A) كمية الجهد المبذول أثناء التدريب في المجالات البدنية والنفسية والفنية

(B) الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب

(C) فقط الجهد البدني المخصص لتحسين القوة

(D) فقط الجهد النفسي المرتبط بالإجهاد العقلي

2. ما هو الحمل البدني؟

(A) الجهد العقلي الذي يبذله الرياضي خلال التدريب

(B) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين قدراته الجسدية مثل القوة، التحمل، السرعة، والمرونة

(C) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين مهاراته التقنية

(D) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين قدراته النفسية

3. ما هو الحمل النفسي في التدريب الرياضي؟

(A) الضغوط البدنية التي يواجهها الرياضي أثناء التمرين

(B) الضغوط الذهنية والتوتر العقلي الذي يواجهه الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة

(C) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين قدراته الجسدية

(D) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين مهاراته الفنية

4. ما هو الحمل الفني في التدريب الرياضي؟

(A) الجهد المبذول لتحسين المهارات الحركية والتقنيات الرياضية

(B) الجهد الذي يبذله الرياضي لتحسين قدراته البدنية

(C) الجهد الذي يتم لتحسين الصحة النفسية للرياضي

(D) الجهد المبذول لتطوير القوة العضلية والتحمل

5. ما هو الحمل التدريبي الكلي؟

(A) الجهد المبذول الذي يؤثر فقط على بعض العضلات المحددة في الجسم

(B) الجهد المبذول الذي يشمل جميع أجزاء الجسم ويؤثر على المجموعات العضلية بشكل عام

(C) الجهد المبذول لتحسين المهارات الفنية فقط

(D) الجهد المبذول لتحسين التحمل والمرونة فقط

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الإدارة والترويج الرياضي

الامتحان النظري لمقرر تطبيقات الترويج الرياضي في المؤسسات الرياضية المستوى الثالث بنين + بنات  
مدة الامتحان : ساعتين  
لائحة الساعات المعتمدة

السؤال الأول ضع علامة (v) او علامة (x) أمام العبارات التالية درجة السؤال (٢٠) درجة

- ١- الترويج نشاط اختياري هادف بدافع شخصي ويصيب الفرد بالملل. ( )
- ٢- العالم كراوس يرى أن مصطلح الترويج يسمى باسم التربية الترويجية. ( )
- ٣- من خصائص الأنشطة الترويجية الخصائص الفسيولوجية. ( )
- ٤- كانت إنجلترا أول دولة تقيم دورات رياضية عام (٤٦٨) قبل الميلاد. ( )
- ٥- يعتبر عام ١٨٩٥م هو تاريخ إعادة تنظيم الألعاب الأولمبية. ( )
- ٦- تعتبر المؤسسة الرياضية مكان يمارس فيه الأنشطة الرياضية في ملعب واحد ويكون مغلق. ( )
- ٧- من مميزات الأنشطة الترويجية المعسكرات وحياة الخلاء. ( )
- ٨- كانت ممارسة الألعاب الأولمبية منذ بدايتها الحديثة عام ١٨٨٨ بأثينا والتي أقيمت في ميونخ ١٩٩٠. ( )
- ٩- من الميادين الترويجية الملاعب المفتوحة والملاعب المغطاه. ( )
- ١٠- تعتبر الأنشطة الترويجية مثل القراءة وحلقات المناقشة من أنشطة الترويج الاجتماعي. ( )

السؤال الثاني: درجة السؤال (٢٠) درجة

" تعتبر المؤسسات الرياضية الترويجية مكان يمارس فيه مجموعة من الأنشطة "

من خلال دراستك لتلك المؤسسات اشرح كلا مما يلي:

- تعريف المؤسسات الرياضية الترويجية.
- أنواع المؤسسات الرياضية.
- المبادئ العامة لتخطيط المؤسسات الرياضية.

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح ....

أجب عن الأسئلة الآتية :

لم تعد الرياضة مجرد نشاط ترفيهي اجتماعي يستهدف بناء الإنسان نفسياً واجتماعياً ، بل أصبحت نشاطاً اقتصادياً يحتمل الربح والخسارة وهذا ما أدركته الدول الصناعية الكبرى فأصبحت تتعامل مع الرياضة كصناعة حقيقية تدخل فيها استثمارات ورؤوس أموال ضخمة ، في ضوء هذه العيارة .....

- السؤال الثاني: ( ٢٠ درجة ) :**

عرف الاقتصاد؟

- السؤال الثالث: ( ٢٥ درجة ) :**

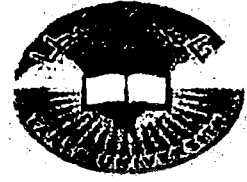
**مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح ،،،،،،،،،،**



المستوي الثالث

النهاية العظمى: (٧٠) درجة

التاريخ : ٢٠٢٥/٣/٦ م



جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الادارة والترويج الرياضي

الامتحان النظري لمادة ادارة المؤسسات الرياضية ( بنين - بنات )

العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥

اجب على الاسئلة التالية

( ٢٠ ) درجة

السؤال الأول :

عرف الادارة ثم اذكر المبادئ العامة للادارة التي يمكن تطبيقها في كافة المواقف الادارية ؟

( ٢٥ ) درجة

السؤال الثاني :

اذا كان التنظيم الاداري بعنصرة واسسة لازما لحسن تكوين الجهاز الاداري فأن القيادة الادارية هي روح الادارة العامة ، فحياة المنظمة لا تنبعث من الهيكل الذي تقوم عليه بل تتوقف اولا وقبل كل شئ علي خصائص قيادتها الادارية ؟

في ضوء العبارة السابقة اذكر ما يلي :

- تعريف القيادة .
- انماط القيادة الاكثر شيوعا .
- اعتبارات الصلاحية للقيادة .

( ٢٥ ) درجة

السؤال الثالث :

ادارة الازمات تعني التعامل الفوري مع الحدث لوقف اي تصاعد أو مضاعفات او تعاضم بهدف السيطرة الكاملة علي الحدث .

في ضوء تلك العبارة اذكر ما يلي :

- تعرف الازمة ، بعض التعريفات المرتبطة بالازمة.
- الوصايا العشر للتعامل مع الازمات .
- مراحل ادارة الازمات الرياضية .

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق



**امتحان مقرر ثقافة الجودة دور يونيو- للعام الجامعي 2024 - 2025**

"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (40 درجة): إجب عن الأسئلة التالية باختيار واحد فقط.

|     |                                                     |                          |                                                       |                                   |                                       |
|-----|-----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1-  | من عناصر الاتصال الفعال في الجودة الشاملة ....      | (أ) الفرض المباشر        | (ب) الرسالة المشوشة                                   | (ج) وضوح الرسالة                  | (د) تجاهل المستقبل                    |
| 2-  | يركز مفهوم الجودة على ....                          | (أ) رضا العاملين فقط     | (ب) رضا المستهلك وتحقيق توقعاته                       | (ج) خفض التكاليف فقط              | (د) منع مشاركة الأفراد                |
| 3-  | من أهداف الجودة الشاملة في التعليم ....             | (أ) زيادة عدد الطلاب     | (ب) تطوير الإدارة فقط                                 | (ج) تحسين جودة المخرجات           | (د) التوسع الأفقي في الفصول           |
| 4-  | الجودة الشاملة في المجال الصناعي نشأت أولاً في .... | (أ) فرنسا                | (ب) ألمانيا                                           | (ج) اليابان                       | (د) الولايات المتحدة                  |
| 5-  | أي من المبادئ التالية تنتمي لفلسفة ديمينج ....      | (أ) إلغاء فرق العمل      | (ب) التركيز على العقوبات                              | (ج) تحسين مستمر                   | (د) تجاهل التدريب                     |
| 6-  | من معايير إدارة الجودة الشاملة في التعليم ....      | (أ) العشوائية في التنفيذ | (ب) الشك في قدرات الأفراد                             | (ج) التخطيط الاستراتيجي           | (د) التركيز على الأخطاء فقط           |
| 7-  | من معايير الجودة، توافر الشرط الآتي: .....          | (أ) قابلية القياس الكمي  | (ب) التجهيزات                                         | (ج) العمليات                      | (د) المتطلبات                         |
| 8-  | إدارة الجودة الشاملة تعتمد على ....                 | (أ) الانضباط العسكري     | (ب) المركزية المفرطة                                  | (ج) فرق العمل والإدارة التشاركية  | (د) الانفصال بين الإدارات             |
| 9-  | من أهداف التعليم الجيد في ضوء الجودة الشاملة ....   | (أ) زيادة نسبة الرسوب    | (ب) تقليل مشاركة المجتمع                              | (ج) تقديم تعليم يحقق رضا المستفيد | (د) التركيز على الشكل الخارجي للمؤسسة |
| 10- | من مداخل الجودة الشاملة في التعليم ....             | (أ) تميز الطلاب          | (ب) مخطط السبب والنتيجة                               | (ج) مخطط المشروع                  | (د) مخطط الإدخال                      |
| 11- | يعتبر "جوران" أن تحسين الجودة يتم من خلال ....      | (أ) العمل الفردي         | (ب) الحدس الشخصي                                      | (ج) فرق العمل وتحديد المشكلات     | (د) التفلقين                          |
| 12- | من نظم الجودة الشاملة في التعليم ....               | (أ) النظام الاجتماعي     | (ب) النظام البيئي                                     | (ج) النظام الاقتصادي              | (د) النظام السياسي                    |
| 13- | ثقافة الجودة "كما عرفها جوران تعني ....             | (أ) مجموعة قوانين        | (ب) سلوكيات ومعتقدات ترتبط بالجودة                    | (ج) إجراءات روتينية               | (د) صلاحيات إدارية                    |
| 14- | أحد أسباب فشل الجودة الشاملة هو ....                | (أ) وضوح الأهداف         | (ب) وجود قياس أداء                                    | (ج) غياب الاتصال الفعال           | (د) التمكين الإداري                   |
| 15- | جوران نشر كتابه عن الرقابة على الجودة سنة: .....    | (أ) 1951                 | (ب) 1890                                              | (ج) 2024                          | (د) 1910                              |
| 16- | يرى "سيامبا" أن مفتاح التغيير يكمن في: ....         | (أ) تغيير الثقافة فقط    | (ب) تغيير سلوك الأفراد من خلال تغيير الأدوار والأنظمة | (ج) زيادة الرواتب                 | (د) تقليل حجم العمل                   |



الوقت: ساعتان  
التاريخ: 2025/6/15

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية



المستوى: الثالث ساعات معتمدة (بنين- بنات)  
الدرجة الكلية: 100 درجة

|     |                                           |                             |                                                |                                         |                            |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| 17- | أحد أدوار القيادة الفعالة في الجودة: .... | (أ) فرض القرارات دون مشاركة | (ب) تعزيز التعاون وتقديم الأدوات اللازمة للعمل | (ج) التركيز على الشكل الخارجي           | (د) تقليل الاجتماعات       |
| 18- | من أهم ملامح النظام الإداري للجودة: ....  | (أ) مركزية القرار           | (ب) ضعف التخطيط                                | (ج) تنظيم العمليات والتخطيط والتنسيق    | (د) الغموض في الأدوار      |
| 19- | الجودة الشاملة في التعليم تهدف إلى: ....  | (أ) الحفاظ والتأهيل         | (ب) تحقيق المساواة في الأداء فقط               | (ج) رفع كفاءة النظام وتحقيق رضا المجتمع | (د) التركيز على المعلم فقط |
| 20- | من المعوقات الثقافية لتطبيق الجودة: ....  | (أ) وعي الأفراد بالجودة     | (ب) المعتقدات الخاطئة عن الجودة                | (ج) التدريب الفعال                      | (د) الدعم المؤسسي          |

السؤال الثاني (60 درجة) ضع علامة √ أو x أمام العبارات التالية:

|    |                                                                                |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | تعتمد إدارة الجودة الشاملة على التحسين المستمر فقط دون الحاجة لإشراك العاملين. | ( ) |
| 2  | الاتصال الفعال من العوامل المؤثرة في نجاح إدارة الجودة الشاملة.                | ( ) |
| 3  | تهدف الجودة الشاملة في التعليم إلى تحسين العملية التعليمية فقط دون المخرجات.   | ( ) |
| 4  | كل منظمة تمتلك ثقافتها الخاصة التي تؤثر على تطبيق الجودة الشاملة.              | ( ) |
| 5  | تعتبر فرق العمل عنصراً أساسياً في تطبيق الجودة الشاملة.                        | ( ) |
| 6  | جودة الأداء تعني تنفيذ الأعمال دون الرجوع لأي معايير.                          | ( ) |
| 7  | يمكن تحقيق الجودة الشاملة دون تغيير في الثقافة التنظيمية.                      | ( ) |
| 8  | من مبادئ الجودة الشاملة مشاركة جميع العاملين في التحسين.                       | ( ) |
| 9  | تعتمد الجودة الشاملة على الأداء الجماعي لا الفردي.                             | ( ) |
| 10 | الجودة في التعليم تهتم فقط بالطالب كمخرج تعليمي.                               | ( ) |
| 11 | التخطيط من مكونات النظام الإداري في الجودة الشاملة.                            | ( ) |
| 12 | تهتم الجودة الشاملة بالخدمة النهائية فقط دون النظر للعملية.                    | ( ) |
| 13 | من أدوات الجودة دورة (PDCA) للتحسين المستمر.                                   | ( ) |
| 14 | تتمثل ثقافة الجودة في القوانين فقط دون السلوك والمعتقدات.                      | ( ) |
| 15 | يعتبر غياب الاتصال من المعوقات الرئيسية لتطبيق الجودة الشاملة.                 | ( ) |
| 16 | يرى "نيوبيز" أن التغيير الثقافي نتيجة وليس شرطاً لتطبيق الجودة الشاملة.        | ( ) |
| 17 | من معايير الجودة الشاملة في التعليم: التركيز على مخرجات التعليم فقط.           | ( ) |
| 18 | تؤكد فلسفة "ديمنج" على ضرورة إزالة الخوف من بيئة العمل لتحقيق الجودة.          | ( ) |
| 19 | الجودة الشاملة تركز على إرضاء العميل حالياً فقط دون النظر للمستقبل.            | ( ) |
| 20 | يعتبر "كروسبي" أن الجودة تعني الوصول إلى صفر من العيوب.                        | ( ) |

أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق ☺☺

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ف3 (بنين ، بنات) نظام الساعات المعتمدة<br>تاريخ الامتحان الثلاثاء 27 / 5 / 2025 م |  |  |
| كود المقرر : 05-11-09318 م                                                        | امتحان النهائي لمقرر :                                                            | جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية                                                  |
| زمن الامتحان 2 ساعة                                                               | تطبيقات عملية في مجال التخصص (1)<br>"جودو" من الفصل الدراسي الأول                 | قسم المنازلات والرياضات الفردية                                                     |
| عدد الاوراق : 1 ورقة (2صفحة)                                                      | درجة الامتحان : 40 درجة                                                           | الفصل الأول 2024 / 2025 م                                                           |

#### التعليمات :

1. يستخدم فقط القلم الازرق والقلم الرصاص في ورقة الاجابة وتصرف ورقة اجابة واحدة لكل طالب.
2. لا يسمح بتداول الأدوات (الاقلام ، المسطرة ، أدوات الرسم ، الآلات الحاسبة.... وغيرها).
3. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب ، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة علي التليفون المحمول.

#### أجب عن الثلاث أسئلة التالية :

#### السؤال الأول : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخطأ : (15 درجة)

1. يستخدم الحكم نداء "ماتي" لانتهاء المباراة فقط.
2. يعتبر فن الجوجيتسو ليس له مخاطر.
3. تحتسب الرمية حتي ولو تمت خارج منطقة اللعب.
4. حصول اللاعب علي اسكور "ايون" لا ينهي المباراة.
5. يجب ان يرتدي اللاعب تي شيرت اسفل البدة.
6. إذا انتهى وقت المباراة ولم يسجل أى من المتسابقين نقاط فنية أو تساوى كلاهما فى النقاط الفنية فإن المباراة تستمر للفوز بالنقطة الذهبية دون النظر للجزاءات المسجلة للمتسابقين.
7. يعتبر السقوط على مرفق واحد أو المقعدة مع استمرار الحركة بدون توقف والسقوط على الظهر سوف تحسب وزا - ارى. Waza-ari
8. تعتبر جميع حالات السقوط المتعمد فى وضعية الكوبرى Bridge سيتم احتسابها ايون.
9. تعد السقطات من مهارات رياضة الجودو.
10. يقف الحكم علي بعد مختلف من كلا اللاعبين في بداية المباراة.
11. يطلق علي بنطلون بدلة الجودو بالياباني اسم "زيبون".
12. تعتبر هذه الاوزان 48 كجم - 52 كجم - 57 كجم - 63 كجم - 70 كجم - 78 كجم وأخيرا فوق وزن + 78 كجم خاصة بكلا الجنسين.
13. في اختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة "الايون سيوناجي" تكون المسافة بين اللاعبين 2م.
14. عند تعلم اي مهارة من مهارات الجودو لابد أن تمر بثلاث مراحل "كوزوشي - تسكوري - كاي"
15. تعتبر مهارة "أو أوتش جاري" من مهارات "الأوساي كومي وازا".

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

- 1 يطلق علي التحية من أسفل ..... (A.زا راي - B.تاتش راي - C.راي - D.هن تاي).
2. يحصل اللاعب علي وزاري عندما يقوم بتثبيت المنافس مدة .. (A.11 ، B.15 ، C.19 ، E.جميع ماسبق)
3. ..... تعني الرفيع أو الرقيق. (A.جودو ، B.جو ، C.دو ، D.الكودوكان)

4. يعتبر المسك باليدين من نفس جهة البدلة من الأفعال التي يحصل فيها اللاعب علي..... (A. شيدو ، B. شوي ، C. كايكو ، E. هانسكوماكي)

5. يطلق علي بدله الجودو بالياني..... (A. جيتاكيو ، B. سربوكر ، C. دوجو ، E. جودوجي)

6. ساعد..... اللاعب تحقيق الانتصار علي الخصم بأقل قدر من القوة المبذولة لتحقيق الكفاءة القصوي للعقل والجسم. (A. الدفاع عن النفس ، B. اللياقة البدنية ، C. الاستخدام الأمثل للقوة ، E. العادات التدريبية)

7. تصنف مهارة الأوستوجاري طبقاً للتقسيم الفني لرياضة الجودو ضمن مهارات (A. كوشي وازا ، B. تي وازا ، C. اشي وازا ، E. سوتيمي وازا)

8. تعتبر تنمية العادات التدريبية من ..... الجودو. (A. أهداف ، B. مهارات ، C. مبادئ ، E. متطلبات)

9. يطلق علي مهارات اللعب الأرضي..... (A. ناجي وازا ، B. كاتامي وازا ، C. تاتش وازا ، E. سوتيمي وازا)

10. يعتبر تجنب التهور في استعمال فنون اللعب في أثناء التدريب من ..... الجودو.

(A. أهداف ، B. تقاليد ، C. مهارات ، E. متطلبات)

11. "هاجيمي" تعني ..... (A. إيقاف اللعب وزمن المباراة ، B. بدء واستمرار اللعب ، C. الحصول على الفوز ، E. ارتكاب خطأ في اللعب)

12. من فنون الجودو التي يؤديها اللاعب المهاجم لرمى منافسيه بالسقوط بجسمه على السط.....

(A. اوكمي ، B. اوسايكومي ، C. وزارى ، E. سوتيمي وازا)

13. أسس ..... رياضة الجودو (A. أكايما أوشيتو ، B. جيجورو كانو ، C. يوشن ريو ، E. الكودوكان)

14. من مهارات "تي وازا" .... (A. ايون سيوناجي ، B. جياكو جوجي جيمي ، C. أوستوجاري ، D. أودي جرامية ، E. أو أوتش جاري).

15. يتكون زى الجودو من.. (A. الجاكت ، B. البنطلون ، C. الحزام ، D. السترة والسروال والحزام ، E. القميص والقفاز).

---

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

1. تعريف الانتقاء والمراحل الخاصة بعملية الانتقاء ؟
2. مهارة من مهارات الجودو من خلال مراحل المهارة؟

زمن الامتحان: ساعتان  
النهاية العظمى: ٤٠ درجة  
المستوى: الثالث (بنين)



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

## الامتحان النظري لمقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص "جهاز"

"من الفصل الدراسي الاول" للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

### السؤال الأول: (١٥ درجة)

كلم عن المراحل الفنية للأداء على جهاز حصان القفز مع شرح اهم اثنين من وجهة نظرك اذكر الاخطاء الكبيرة والصغيرة التي تحدث اثناء الاداء المهارى على جهاز حصان القفز.

### السؤال الثاني: (١٥ درجة)

تكلم عن النواحي الفنية الخاصة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين مع توضيح الخطوات التعليمية الخاصة بالمهارة والاطفاء الشائعة التي يمكن ان تحدث اثناء الاداء.

### السؤال الثالث: ضع علامة (✓) او (x) أمام العبارات التالية: (١٠ درجة)

- مسافة الاقتراب على حصان القفز ٥ امتار. ( )
- يتم الغاء المهارة عند الهبوط على الظهر اثناء اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز الارضي. ( )
- يمكن الارتقاء بقدم واحدة على جهاز حصان القفز. ( )
- مسافة الاقتراب على جهاز الحركات الارضية ٢٠ متر. ( )
- قوة القبضة احد المتطلبات البدنية على جهاز حصان الحلق. ( )

مع أطيب التمنيات بالتوفيق..



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

|                |                                          |               |                                    |
|----------------|------------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| اسم المادة     | تطبيقات عملية في مجال التخصص 1 - كاراتيه | المرحلة       | البكالوريوس - الفصل الدراسي الثاني |
| تاريخ الامتحان | 2025/5/27م                               | المستوى       | الثالث - بنات                      |
| زمن الامتحان   | ساعتين                                   | الدرجة الكلية | 40 درجة                            |

(10) درجات

السؤال الأول

من خلال دراستك لتخصص الكاراتيه ...  
تناول بالشرح القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكاراتيه.

(20) درجات

السؤال الثاني

تُعد الكاتا الرابعة ( Heian Yondan ) من الكاتات التي تطلب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية للأداءات المركبة، من هذا المفهوم الفني تناول بالشرح الخطوات الفنية الخاصة بالكاتا.

(10) درجات

السؤال الثالث

- من خلال دراستك لقانون اللعبة أذكر ما يلي:
1. القياسات القانونية لملاعب الكاراتيه.
  2. أوزان الكومتيه للرجال والسيدات.
  3. المواصفات القانونية لبدة الكاراتيه.
  4. معايير احتساب النقاط في الكومتيه.
  5. الأدوات اللازمة للاعب الكومتيه.

انتهت الأسئلة،  
مع خالص الأمنيات بالتوفيق.



امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (2)  
تخصص تمرينات وعروض رياضية) العام الجامعي 2024 / 2025

الاسئلة على ثلاث اوجه

الصفحة الاولى / والخطا (15 درجة)

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| ( ) | منبر تدريبات البيلاتس عالية الشدة                                 |
| ( ) | ساعد البار المرن في تجنب الام التهاب المفاصل                      |
| ( ) | عروض الجمباز الايقاعي تصنف ضمن العروض التنافسية                   |
| ( ) | سهم الصندوق الخشبي الأول من شركة ريبوك                            |
| ( ) | لتدريب المتقاطع يمكن أن يقلل من خطر الإصابات.                     |
| ( ) | التدريب العرضي ليس له تأثير على المرونة أو التحمل.                |
| ( ) | يمكن استخدام صندوق الخطو لكل الاعمار وللجنسين.                    |
| ( ) | يفضل الهبوط بعيدا عن الصندوق لتقليل الاصابات.                     |
| ( ) | تشكيل الوثبات والقفزات 30% من عناصر الجملة الحركية للأداة.        |
| ( ) | يعتبر وضع الجثو الأفقي من الأوضاع المشتقة من وضع الجثو بتحريك     |
| ( ) | الرجلين.                                                          |
| ( ) | يبلغ وزن الكرة 400 جم بينما يبلغ قطرها من 18:20 سم.               |
| ( ) | تؤدي الحركات الحزونية بالشريط بتموجات خفيفة للزراع من مفصل الرسغ، |
| ( ) | وتتشبه في شكلها حركة الثعبان.                                     |
| ( ) | يبلغ وزن الشريط 400 جرام مما يسمح بسهولة التحكم فيه.              |
| ( ) | أداة الشريط من الادوات اللينة والتي تستخدم بيد واحدة              |
| ( ) | عند أداء حركتين من مجموعتين عضليتين مختلفتين في نفس الوقت نستخدم  |
| ( ) | حرف (و).                                                          |

أسئلة اختيار من متعدد (15 درجة)

|                                                         |                                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ما الهدف الأساسي من تدريبات البليومترك؟              | (ب) تحسين القدرة العضلية والانفجارية |
| زيادة المرونة                                           | (د) زيادة سرعة الجري                 |
| تقوية المفاصل                                           | (ب) في المرتفعات العالية             |
| 2. في أي بيئة ظهرت الحاجة لتدريبات الهيبوكسيك لأول مرة؟ | (د) في المناطق الباردة               |
| عقد خوض منافسات في الطقس الحار                          | (ب) سويسرا                           |
| خلال السباحة                                            | (د) كوريا                            |
| 3. بدأت تدريبات التايبو في:                             |                                      |
| اليابان                                                 |                                      |
| ( الولايات المتحدة الأمريكية                            |                                      |



امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (2)  
تخصص تمرينات وعروض رياضية) العام الجامعي 2025 / 2024

كلية علوم الرياضة - جامعة أسيوط  
المستوى: الثالث  
الزمن: ساعتان

|                                                                               |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 4. الكرة السوليسرية صُممت أولاً لاستخدامها في مجال:                           |                                                                      |
| (أ) اللياقة البدنية                                                           | (ب) العلاج الطبيعي                                                   |
| (ج) الرياضات التنافسية                                                        | (د) الترفيه المنزلي                                                  |
| 5. من التحديات الرئيسية لتنظيم العروض الرياضية:                               |                                                                      |
| (أ) التكاليف العالية                                                          | (ب) قلة الأدوات                                                      |
| (ج) سهولة التسويق                                                             | (د) عدم الحاجة للتخطيط                                               |
| 6. الدراسة التي أظهرت أن 40 دقيقة من تمارين الخطو تعادل الجري 7 أميال أجراها: |                                                                      |
| (أ) د. فريدريك غوس                                                            | (ب) لورنا وبيتر فرانسيس                                              |
| (ج) أنجل مارتنيز                                                              | (د) بول فايرمان                                                      |
| 7. من الأدوات الصلبة التي تؤدي باليدين في التمرينات الإيقاعية هو:             |                                                                      |
| (أ) الطوق                                                                     | (ب) الصولجان                                                         |
| (ج) الكرة                                                                     | (د) الشريط                                                           |
| 8. (وقوف . انثناء ) وضع مشتق من وضع الوقوف بتحريك                             |                                                                      |
| (أ) الجذع                                                                     | (ب) الرجلين                                                          |
| (ج) الذراعين                                                                  | (د) النراعين والجذع                                                  |
| 9. أي من الآتي يعد فرقاً بين القفزات والوثبات؟                                |                                                                      |
| (أ) القفزات تؤدي بقدم واحدة، والوثبات بالقدمين.                               | (ب) الوثبات تحتاج إلى قوة عمودية، بينما القفزات تحتاج إلى قوة أفقية. |
| (ج) القفزات تؤدي بالقدمين معاً، والوثبات بقدم واحدة مع مرجحة الأخرى.          | (د) لا يوجد فرق بينهما.                                              |
| 10. ما المتطلب الأساسي لأداء الوثبات؟                                         |                                                                      |
| (أ) السرعة العالية فقط.                                                       | (ب) المرونة في مفاصل الركبة والكتفين.                                |
| (ج) الارتفاع الجيد، الشكل الثابت، والمدى الحركي.                              | (د) استخدام الأدوات المعقدة.                                         |
| 11. متى تم الاعتراف بالجمباز الإيقاعي كرياضة أولمبية؟                         |                                                                      |
| (أ) 1961                                                                      | (ب) 1984                                                             |
| (ج) 1998                                                                      | (د) 2000                                                             |
| 12. أي من الآتي يعد أحد أفرع التمرينات التأهيلية؟                             |                                                                      |
| (أ) التمرينات العلاجية                                                        | (ب) التمرينات التنافسية (الجمباز الإيقاعي)                           |
| (ج) التمرينات العسكرية                                                        | (د) التمرينات التأملية                                               |



امتحان مقرر تطبيقات عملية في مجال التخصص (2)  
تخصص تمرينات وعروض رياضية العام الجامعي 2025 / 2024

كلية علوم الرياضة - جامعة طنطا  
المستوى: الثالث  
الزمن: ساعتان

|                                                                                |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| الاسئلة على ثلاث ايام                                                          |                                   |
| <b>13. أي من الآتي يُعد وضعاً خاصاً؟</b>                                       |                                   |
| (أ) (وقوف نصفاً)                                                               | (ب) (وقوف علي الكتفين)            |
| (ج) (جلوس الجلو)                                                               | (د) (جلوس طويل)                   |
| <b>14. الإيقاع الموسيقي المثالي لتمرين الخطو هو:</b>                           |                                   |
| (أ) 100-110 نبضة/دقيقة                                                         | (ب) 118-122 نبضة/دقيقة            |
| (ج) 130-140 نبضة/دقيقة                                                         | (د) 150-160 نبضة/دقيقة            |
| <b>15. ما المصطلح الذي يشير إلى "تقييم العناصر التقنية المعقدة في الأداء"؟</b> |                                   |
| (أ) درجة التنفيذ (Execution Score)                                             | (ب) الفنية الفنية (Artistry)      |
| (ج) درجة الصعوبة (Difficulty Score)                                            | (د) قانون النقاط (Code of Points) |
| <b>15. أي من الحركات التالية تُنفذ برسم شكل الرقم 8</b>                        |                                   |
| (أ) (Circles)                                                                  | (ب) (Figure-eight)                |
| (ج) (Swings)                                                                   | (د) (Waves)                       |

**ثالثاً: الإجابة على الأسئلة التالية: (10 درجات)**

- 1: اكتب تمريناً بطريقة صحيحة موضحة أجزاء التمرين والنداء عليه؟
- 2: ما يجب مراعاته عند استخدام صندوق الخطو؟

مع خالص التمنيات بالنجاح والتوفيق

|                                                                               |                                                                                   |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| كود المقرر : 05-11-08329                                                      |  | جامعة طنطا                     |
| زمن الامتحان : ساعتان                                                         |                                                                                   | كلية علوم الرياضة              |
| النهاية العظمى : ٤٠ درجة                                                      |                                                                                   | قسم الجمباز والتمرينات والعروض |
| المستوى الثالث (بنين)                                                         |                                                                                   |                                |
| الامتحان النظري لمقرر تطبيقات عمليه فى مجال التخصص ( ٢ ) تمرينات وعروض رياضيه |                                                                                   |                                |
| الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي 2025 / 2024 دور سبتمبر ٢٠٢٥                |                                                                                   |                                |

### السؤال الأول : (١٥ درجة)

"تعتبر الجملة الحركية في التمرينات هي الأساس للعروض الرياضية " اشرح هذه العبارة موضحا .

أ - مفهوم الجملة الحركية وجملة التمرينات ومكوناتها .

ب - وضح عناصر تقييم جملة التمرينات وما هي أنواعها وكيف يمكن كتابتها ؟

ج - أذكر في نقاط محددة أهمية المصاحبة الموسيقية للتمرينات وكيف يمكن اختيار الموسيقى المصاحبة للجملة الحركية ؟

### السؤال الثاني : (١٥ درجة)

"يعتبر التوافق العضلي العصبي هو الإطار العام المكمل والمنسق لعناصر اللياقة البدنية الأخرى والذي يمكن الفرد من ربط

الحركات التي تؤدي في أكثر من اتجاه في نفس الوقت لتظهر في تناسق جمالي مميز " في ضوء هذه العبارة .

أ - أذكر مفهوم التوافق العضلي العصبي وأهميته للتمرينات وما هي العلاقة بينه وبين الإيقاع الحركي ؟

ب - وضح ما يجب على المدرب واللاعب مراعاته عند تنمية التوافق العضلي العصبي في التمرينات .

د - اشرح بالتفصيل كيفية تنمية التوافق في التمرينات (الحرّة - التمرينات بالأدوات - التمرينات على الأجهزة ) .

### السؤال الثالث : (١٠ درجات)

أ - ما هي أسس تقييم العروض الرياضية ثم ضع استمارة لذلك ؟

ب - أذكر طرق التقدم بالتمرينات .

ج - وضح الفرق بين التمرينات التعليمية والتمرينات النوعية ؟

تمنياتي بالتوفيق والنجاح

|                                                          |                                                                                   |                           |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| جامعة طنطا                                               |  | رقم كود المقرر : ....     |
| كلية التربية الرياضية                                    |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان     |
| قسم الرياضات المائية                                     |                                                                                   | النهاية العظمى : ٤٠ درجة  |
|                                                          |                                                                                   | المستوي: الثالثة – (بنين) |
|                                                          |                                                                                   |                           |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) |                                                                                   |                           |
| رياضات مائية (انقاذ)                                     |                                                                                   |                           |
| الترم الثاني - للعام الجامعي : ٢٠٢٤/٢٠٢٥                 |                                                                                   |                           |

( الدرجة ٢٠ )

### السؤال الأول

من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :

- (أ) الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟  
 (ب) مهارات التدريب الرياضي ؟  
 (ج) أذكر مراحل التدريب الرياضي مع شرح أحدهما من حيث المحتوى والهدف ؟  
 (د) أذكر مهارات المنقذ خارج الماء مع الشرح ؟

( الدرجة ١٠ )

### السؤال الثاني :

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة  
 (أ) القفز بالانزلاق نستخدم هذه المهارة عندما يكون الغريق علي مسافة قريبة ( )  
 (ب) سباحة الزحف علي البطن من أسرع السباحات للوصول الي الغريق ( )  
 (ج) أن التدريب الدائري أساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية ( )  
 (د) من أهم طرق التدريب الأساسية طريقه التدريب البليومتري ( )  
 (هـ) التدريب الهيبوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل ( )

( الدرجة ١٠ )

### السؤال الثالث :

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

- (١) من طرق التدريب الحديثة .....  
 (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الهيبوكسيك (ج) التدريب الفتري (د) كل ماسبق  
 (٢) من مهارات المنقذ داخل الماء .....  
 (أ) القفز في الماء (ب) السباحة في الماء (ج) مسك وسحب الغريق (د) ( ب ، ج )  
 (٣) من مبادئ وقواعد التدريب البليومتري .....  
 (أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد.. (ب) مبدأ الخصوصية.. (ج) مبدأ الفروق الفردية .. (د) كل ماسبق  
 (٤) من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....  
 (أ) زيادة معدل التنفس في الدقيقة (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق  
 (٥) التدريب بالاثقال يستخدم فيه .....تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"  
 (أ) التدريب المستمر (ب) مقاومة خارجية (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح

رقم كود المقرر : 05-11-09329

زمن الإمتحان :  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوي : الثالث



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية فى مجال التخصص (٢) رفع الأثقال  
الفصل الدراسى : الثانى / للعام الجامعى : ٢٠٢٤ : ٢٠٢٥ / دور : يونيو

٢٠ درجة

السؤال الأول :

١٠ درجة

أ في ضوء ما درست وضح الأخطاء القانونية الواردة بالقانون الدولي لرياضة رفع الأثقال؟

١٠ درجة

ب تناول بالشرح خمسة مصطلحات متعلقة برياضة رفع الأثقال ؟

٢٠ درجة

السؤال الثانى:

في ضوء ما درست قم بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن

تكون الوحدة في فترة المنافسات ؟

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ... ,,

المستوي : الثالث

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٤٠ درجة

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض

امتحان مقرر مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) بنات

السؤال الاول :-

١- وضح اهمية ممارسة رياضة الجمباز؟

مع توضيح اسباب الوقوع في الازطاء اثناء التعلم المهاري في الجمباز ؟

ب- وضح الوصف الحركي لمهارة الشقلبة الجانبية علي اليدين مع ربع لفة ؟

مع ذكر خطأ من اخطاء الاداء ؟

السؤال الثاني :-

١- اذكر الصعوبات التي تواجه المعلم في تعليم الجمباز ؟

مع ذكر المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة دورة خلفية علي الركبة علي جهاز المتوازي ؟

ب- وضح دور الحقيبة التعليمية في تعلم مهارات الجمباز باعتبارها من الوسائط التكنولوجية ؟

مع توضيح طريقة السند لوثبة ( البايك ) علي جهاز عارضة التوازن؟



الوقت : ساعتان

الدرجة الكلية : 40 درجة



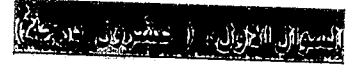
جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

أمتحان الفصل الدراسي الثانى للعام الجامعى 2024 - 2025 م

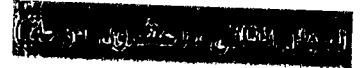
تطبيقات عملية فى مجال التخصص (2) كرة السلة

المستوى : الثالث بنين وبنات



أ- لقد اتفق العديد من الخبراء والعلماء على تصنيف المهارات الأساسية فى رياضة كرة السلة إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية فمن خلال ما درست تناول تعريف المهارات الأساسية ثم تناول تصنيف المهارات الأساسية فى رياضة كرة السلة مع شرح إحدى هذه المهارات بالتفصيل من حيث (الاداء الفنى - الخطوات التعليمية- تدريبات للارتقاء بالمهارة) .

ب- قارن بين رياضة كرة السلة (3\*3) ، (5\*5) موضحا ذلك فى جدول من خلال ما تم دراسته .



أ- تلعب التكنولوجيا دورا كبيرا وهاما فى جميع المجالات وخاصة مجال رياضة كرة السلة وهناك العديد من الاساليب والادوات التكنولوجية الحديثة فى مجال رياضة كرة السلة تناول ذلك من خلال ما درست . (10 درجات)

ب- ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخطأ مع تصحيح الخطأ . (10 درجات)

1. زمن الوقت المستقطع الواحد دقيقتان ( )
2. يجب على اللاعب الا يبقى فى المنطقة المحرمة للمنافس أكثر من ثمانى ثوانى . ( )
3. زمن الشوط الاضافى فى حالة التعادل خمسة دقائق . ( )
4. زمن الهجمة فى كرة السلة هو 35 ثانية . ( )
5. عدد الأخطاء الشخصية أربعة أخطاء شخصية لكل لاعب . ( )

مع خالص تمنياتى بالنجاح والتوفيق

الزمن : (2) ساعة  
الدرجة الكلية : ( 40 درجة )



\_\_\_\_\_ عة طنطا  
\_\_\_\_\_ علوم الرياضة  
\_\_\_\_\_ جماعية ورياضات المضرب

امتحان مقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص (2)  
لطلاب المستوى الثالث – برنامج التدريب الرياضي - تخصص (كرة القدم)  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2025/2024

\_\_\_\_\_ وائل الاول :

\_\_\_\_\_ تعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة رياضة كرة القدم ، وهو الأساس

\_\_\_\_\_ ي تركز عليه الحالة الفنية للاعب طوال الموسم التدريبي " من خلال ذلك :

أ- ضع تعريفاً للإعداد البدني للاعب كرة القدم – ثم وضح أنواعه؟

ب- تناول بالشرح عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم ، مستعيناً بنماذج تدريبية

لتنمية كل عنصر من هذه العناصر؟

ج- ضع وحدة تدريبية خاصة بفترة الإعداد العام لتدريب الناشئين في كرة القدم ، مع الرسم ؟

انتهت الاسئلة ..... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

كود: ج 05-11-010317  
زمن الإمتحان : ساعتين  
النهاية العظمى : ٤٠ درجة  
المستوى : الثالث

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب

إمتحان مقرر  
تطبيقات عمليه في مجال التخصص (كرة يد)  
بنين - بنات - الفصل الدراسي الثاني - العام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

**اجب عن السؤال الاول الاجباري**

- 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 ) فأكبر ..... ، مقسم علي شوطين مدة كلا منهما ..... ، بينهما فترة راحة مدتها .....  
- لا يسمح ببدء المباراة في حالة قل عدد اللاعبين المسجلين عن عدد ..... لاعبين .

**اختر الاجابة على سوالين فقط من الاسئلة الاختيارية**

- السؤال الثاني : ..... ( ١٠ درجات - اختياري )  
- تناول بالشرح القواعد التنظيمية في كرة اليد المصغرة . ( ٥ درجات )  
- المتطلبات مهارية 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 وضع الاتي :  
التوزيع الزمني - النسب المئوية لمراحل 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.د/ زينب اسماعيل - د.د/ احمد زكي

الزمن: ساعتان  
كود المقرر: ج 05-11-010317  
تاريخ الامتحان: 2025 / 5 / 27



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

تطبيقات عملية في مجال التخصص ٢ (الكرة الطائرة)  
امتحان دور مايو الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024 / 2025  
المستوى الثالث (بنين + بنات)

**السؤال الأول : (15) درجات**

" تعتبر المهارات الفنية فى الكرة الطائرة هى العمود الفقرى والأساسى لأداء المهارى الذى تعتمد عليه نتائج رياضة المستويات العليا ، وتعد مهارة التمرير من أعلى من المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة " من خلال هذه العبارة :

أ- أذكر تصنيف المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.

ب- تناول بالتفصيل مراحل مهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة.

### السؤال الثاني: (10) درجات

- تكلم بالتفصيل عن الإعداد النفسى للرياضيين فى الكرة الطائرة من حيث ( المفهوم - الأهمية - الخطوات).

**السؤال الثالث : (15) درجات**

تکلم بالتفصيل عن:

- مسؤوليات الحكم الأول.
- مقاييس الشبكة والقوائم.
- الاوقات المستقطعة.

**مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق،،،،،**

جامعة طنطا  
المستوى الثالث (بنين - بنات)  
الزمن: (ساعتان)  
كلية التربية الرياضية المقرر : تطبيقات عملية فى مجال التخصص ٢ ( ملاكمة )  
قسم المنازلات والرياضات الفردية  
الدرجة : ( ٤٠ )

امتحان الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى (٢٠٢٤-٢٠٢٥) م

أجب عن الاسئلة الآتية ..

السؤال الاول : -

١- تكلم عن الخطوات العلمية التأسيسية التى يتم من خلالها  
تصميم البرنامج التدريبى للملاكمين .

( ١٠ درجات )

ب- ما هو الهجوم المضاد فى الملاكمة وما هى انواعه مع ذكر مثال لكل نوع

( ١٠ درجات )

السؤال الثانى :

١ - تكلم عن مسئوليات كل من الحكم والقاضى فى مباريات الملاكمة.

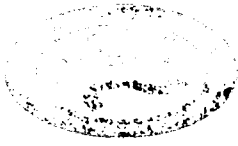
( ١٠ درجات )

ب- ضع علامة (صح) للعبارات الصحيحة وعلامة (خطأ) 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 مسئوليات القاضى إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى انها من جانب واحد .
- (٨) وزن القفازات المستخدمة للسيدات تكون زنة ١٠ أو ١٢ اوقيات .
- (٩) من الشروط الواجب مراعاتها فى وقفة الاستعداد ان تكون القدمان على خط واحد .
- (١٠) تأسس الإتحاد الدولى لملاكمة الهواة عام ١٩٢٣ م.

( ١٠ درجات )

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢) (تنس الطاولة)  
المستوى : الثالث (ثلاث بنات)  
الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية : ٤٠ درجة  
٢٠٢٤ / ٢٠٢٣ م

### السؤال الأول:

(٢٠ درجة)

يعد تقنين حمل التدريب في تصميم البرامج التدريبية لرياضة تنس الطاولة من المكونات الهامة التي يعتمد عليها المدرب للوصول باللاعب للفرمة الرياضية في الوقت المستهدف بدون حدوث إصابات، وعند ممارسة أي تدريب يؤديه اللاعب سواء كان (بندي - مهاري - خططي) يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية بجسم اللاعب، من خلال الفقرة السابقة أجب على الأسئلة التالية.

١. وضح تعريف كلاً من (حمل التدريب - درجات حمل التدريب)؟
٢. أشرح معنى نموذج تموج درجة الحمل (١:٢) مع توضيح الأمثلة الخاصة به في رياضة تنس الطاولة؟
٣. عملت مدرباً بأحد الأندية الرياضية لفريق تنس الطاولة لمرحلة الناشئين ، وضح كيف يكون توزيع حمل التدريب على فترة الإعداد التي تحتوي على ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً من حيث التدرج بشدة العمل من حيث (الأسابيع - الوحدات التدريبية)

### السؤال الثاني:

(٢٠ درجة)

١. وضح مع الشرح كيف أصبحت رياضة تنس الطاولة من أسرع الرياضات التي يمكن أن تمارس مقارنة بالرياضات الأخرى؟
٢. أذكر الشروط القانونية لضربة الإرسال؟
٣. ما هي المراحل السنوية للمنافسات في رياضة تنس الطاولة؟

مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ( تنس أرضى )  
للفصل الدراسى الثانى  
للفرقة الثالثة بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

السؤال الأول :  
( عشرون درجة )  
١- إذكر المهارات الأساسية لرياضة التنس مع شرح الضربة الأمامية وضربة الإرسال من حيث المراحل الفنية والأخطاء الشائعة وذكر تمرين لكل مهارة مع الرسم ؟

السؤال الثانى :  
( عشر درجات )  
ضع علامة ( ✓ ) أو ( x ) أمام العبارات الآتية :  
١- من المهارات الأساسية مسكة المضرب ووقفة الإستعداد ( )  
٢- طول ملعب التنس ٢٣.٧٣ متر ( )  
٣- وزن المضرب من ٤٠٠ إلى ٤٥٠ كجم ( )  
٤- فى حالة التعادل ٤٠ / ٤٠ فى المجموعة يتم اللعب حتى فوز أحد اللاعبين بنقطتين متتاليتين ( )  
٥- عدد الأشواط فى المجموعة ٥ أشواط ( )

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

- ١- عرض المنطقة بين الخط الزوجى والفردى فى ملعب التنس ( ١.٣٥ متر - ١.٣٧ متر - ١.٤٠ متر )
- ٢- عدد المجموعات فى مباريات الرجال هى ( ٣ - ٥ - ٤ )
- ٣- الراحة بين الأشواط ( ١ دقيقة - ٢ دقيقة - لا يوجد )
- ٤- عدد مراقبى مباراة التنس ( ١١ - ١٢ - ١٣ )
- ٥- عرض ملعب التنس فى الزوجى ( ١٠.٣٠ م - ١٠.٦٠ م - ١٠.٩٧ م )

مع تمنياتى بدوام النجاح



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن : ساعتان  
الدرجة الكلية ٤٠ درجة

إمتحان مادة تطبيقات عملية فى مجال التخصص ( كرة سرعة )  
للفصل الدراسى الثانى  
للفرقة الثالثة بنين و بنات للعام الجامعى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

السؤال الأول :

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

السؤال الثانى :

١- إذكر مميزات رياضة كرة السرعة ؟

( عشر درجات )

السؤال الثالث :

١- تكلم عن تاريخ رياضة كرة السرعة ؟

( عشر درجات )

مع تمنياتى بدوام النجاح

|                                               |                                                                                  |                          |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| جامعة طنطا                                    |  | زمن الامتحان: - ساعتين   |
| كلية التربية الرياضية                         |                                                                                  | درجة الامتحان: - ٤٠ درجة |
| قسم المنازلات والرياضات الفردية               |                                                                                  | المستوى : الثالث         |
| امتحان مادة تطبيقات في مجال التخصص (تايكوندو) |                                                                                  |                          |
| للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م                   |                                                                                  |                          |

## السؤال الأول : (٢٠ درجة)

- أ - ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة :-
- (١٠ درجات) ١- يعرف القياس بكونه تقدير الاشياء والمستويات تقديرا كميا وفق اطار معين من المقاييس المدرجة. ( )
  - ٢- اختبارات الاستعدادات تهدف الى التنبؤ بما يمكن ان يقوم به لاعب التايكوندو في المستقبل. ( )
  - ٣- تبلغ مساحة منطقة الامان ٦٠ سم. ( )
  - ٤- عند حصول اللاعب على ٥ اذارات في الجولة تنتهي الجولة ويعتبر المنافس فائزا لهذه الجولة فقط. ( )
  - ٥- تحتوى البومزا الخامسة ( اوجن ) على ٥ وقفات ضمن الاوضاع الاساسية لها. ( )
  - ٦- التقويم البنائي يسمى بالتقويم الألى المنظم ومن ادواته الاسئلة الشفوية والاختبارات القصيرة. ( )
  - ٧- يساعد التقويم المدربين على معرفة استجابة اللاعبين لاسلوبه ومدى تقدمهم في التحصيل والوقوف على جوانب القوة والضعف لحل المشكلات. ( )
  - ٨- من المهارات الاساسية التي يجب اداؤها كشرط لاجتياز اختبار الحزام الاود (DAN1) أداء مهارة دونج موك مع اب كوبي بالتقدم للامام. ( )
  - ٩- منطقة التسجيل هي المنطقة الزرقاء او الحمراء الموجودة في واقي الصدر ومنطقة الراس بالكامل حتى اخر خط في واقي الراس. ( )
  - ١٠- يعتبر اللاعب فائز بفارق النقاط PTG عندما تكون النتيجة ٢ - ١٤. ( )

## ب - اكمل العبارات الاتية بما يناسبها : (١٠ درجات)

- ١- اذكر اثنان من المهارات الدفاعية بالبومزا الرابعة ( ساجن ) .....
- ٢- اهمية الاعداد المهارى للاعب التايكوندو .....
- ٣- انواع القياس في رياضة التايكوندو .....
- ٤- الهدف من تطبيق العقوبات في مباريات التايكوندو .....
- ٥- من خصائص عملية التقويم الناجحة .....

## السؤال الثاني: (١٠ درجة)

### اختار الاجابة الصحيحة من بين القوسين :

- ١ - من الافعال الممنوعة التي تستوجب عقوبة كامجم .....  
 أ- ركل المنافس في الوجه ب- ضرب المنافس باليد في الوجه ج- الركل مع الدوران في منطقة البطن  
 ٢- من انواع التقويم نتعرف من خلاله على مدى تحقيق الاهداف المرجوة .  
 أ- التقويم البنائي ب- التقويم الختامي ج- التقويم القبلى  
 ٣- اكثر الوقفات تكرارا بالبومزا الرابعة ساجن .  
 أ - اب سوجى ب - تشوتشم سوجى ج - ديت كوبي  
 ٤- اهمية التقويم فى رياضة التايكوندو  
 أ- يعتمد على جمع المعلومات ب- يهتم بوصف السلوك ج- اساس لوضع الخطط فى المستقبل  
 ٥- عند اداء اللاعب مهارة ( اولجل دوليو تشاجى ) ثم يليها مهارة تى تشاجى كم عدد النقاط المحسبة  
 أ- ٥ نقاط ب- ٧ نقاط ج- ٩ نقاط

|                                               |                                                                                  |                          |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| جامعة طنطا                                    |  | زمن الامتحان :- ساعتين   |
| كلية التربية الرياضية                         |                                                                                  | درجة الامتحان :- ٤٠ درجة |
| قسم المنازلات والرياضات الفردية               |                                                                                  | المستوى : الثالث         |
| امتحان مادة تطبيقات في مجال التخصص (تايكوندو) |                                                                                  |                          |
| للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م                   |                                                                                  |                          |

- ٦- من مراحل الاعداد المهارى فى رياضة التايكوندو
- أ- مرحلة التثبيت والتطوير      ب- مرحلة التقويم الاولى      ج- مرحلة الابداع والابتكار
- ٧- قام اللاعب الاحمر بدفع اللاعب الازرق نتج عنه خروج اللاعب من الخط الحدودى يجب على حكم المنتصف اعطاء انذار
- أ- خروج من الملعب      ب- سوء السلوك      ج- الدفع
- ٨- من انواع الاختبارات وفقا لميدان القياس :
- أ- اختبار الاداء الاقصى      ب- اختبارات من متعدد      ج- اختبارات موقوته
- ٩- اداه او وسيلة للحصول على بيانات ومعلومات عن مستوى اداء اللاعب فى مهارة معينة
- أ- القياس      ب- التقويم      ج- الاختبار
- ١٠- موقع القاضى الثنى على بعد ٢ متر من الخط الحدودى
- أ- الاول      ب- الخامس      ج- الثامن

#### السؤال الثالث: (١٠ درجة)

- تتضمن عملية القياس جمع الملاحظات والمعلومات عن موضوع القياس .  
من خلال تلك العبارة وضح .....
- أ - أهمية القياس فى رياضة التايكوندو موضحة أنواع القياس المستخدمة فى رياضة التايكوندو ( ٥ درجات )
- ب - اذكر احد اهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب التايكوندو من وجه نظرك مع توضيح الاختبارات البدنية الخاصة لتلك الصفة التى يتم من خلالها تحديد مسوى اللاعب .  
( ٥ درجات )

& مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق &

## امتحان تطبيقات عملية في مجال التخصص ٢ (مصارعة)

المستوى الثالث (بنين / بنات)

الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٤/٢٠٢٥

### السؤال الأول : (٢٠ درجة)

يعد الانتقاء في المجال الرياضي من أهم الوسائل في صناعة البطل الرياضي وفي المصارعة بصفة خاصة في ضوء ذلك .... ضع خطة لعملية الانتقاء موضحا محددات الانتقاء التي تركز عليها في انتقاء المصارعين وكيفية إدارة تلك العملية من وجهة نظرك .

### السؤال الثاني : (١٠ درجات)

تناول بالشرح والرسم وحدة تدريبية في مرحلة الإعداد الخاص للمصارعين موضحا العنصر البدني المراد تنميته موضحا التقسيم الزمني ونوع التدريب المستخدم .

### السؤال الثالث : (١٠ درجات)

اكتب ما تعرفه عن

( حكام المصارعة – بساط المصارعة – احتساب النقاط ) .

مع أطيب الأمنيات بالنجاح

المادة: تطبيقات عملية في مجال التخصص (٢)

مسابقات ميدان ومضمار

المستوي الثالث بنين - بنات (تخصص)

الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم مسابقات الميدان والمضمار

(١٠ درجات)

الزمن ساعتان

السؤال الأول: الاختيار من متعدد

١- طول عصا التتابع.....

أ- ٢٥ سم      ب - ٣٠ سم      ج- ٣٥ سم

٢- في السباقات الدولية للوثب الثلاثي لا تقل المسافة بين خط الإرتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن.....

أ. ١٥ م للرجال ، ١٢ م للسيدات

ب. ١٣ م للرجال ، ١١ م للسيدات

ج. ١٢ م للرجال ، ١١ م للسيدات

٣- من الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة.....

أ. رفع مرفق الذراع الحاملة للجلة عاليا.

ب. خفض الجلة عن المستوي العمودي للكتفين أثناء الرمية

ج. لمس اللاعب الحافة العلوية للوحة الإيقاف أثناء تنفيذ الرمية

٤- المراحل الفنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي.....

أ. الإقتراب والحجلة والخطوة ثم الوثبة

ب. الإقتراب والخطوة والحجلة ثم الوثبة

ج. الإقتراب والوثبة والحجلة والخطوة

٥- طول قطر الدائرة في مسابقة دفع الجلة.....

أ. ٢,١٤٥ مترا      ب. ٣,١٢٥ مترا      ج. ٢,١٣٥ مترا

٦- الحد الأدنى لطريق الإقتراب في مسابقة الوثب الثلاثي.....

أ. ٤٠ مترا      ب. ٣٠ مترا      ج. ٣٥ مترا

٧- إذا كان لاعب سباق التتابع ممسكا للعصا باليد اليمنى فإن اللاعب الثاني يستلم العصا باليد.....

أ. اليمنى ويقف علي الحافة الداخلية من الحارة.

ب. اليسرى ويقف علي الحافة الخارجية من الحارة.

ج. باليدين معا ويقف في منتصف الحارة.

٨- لا يقل عدد المسامير في حذاء لاعب الوثب الثلاثي عن.....

أ. ٩ مسامير      ب. ١١ مسمار      ج. ١٣ مسمار

٩- المرحلة الثالثة من المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة .....

أ. الميزان      ب. وقفة الاستعداد      ج. التكور

١٠- وزن الجلة للرجال ..... ولل سيدات .....

أ. ٥ كجم للرجال ، ٣ كجم للسيدات

ب. ٧,٢٦٠ كجم للرجال ، ٤ كجم للسيدات.

ج. ٧ كجم للرجال ، ٥ كجم للسيدات.

(١٠ درجة)

السؤال الثاني : أسئلة الصواب والخطأ

- ١- عرض الخطوط التي تحدد مقطع الرمي في مسابقة دفع الجلة ٤ سم ( )
- ٢- أي متسابق يعتمد عرقلة زميلة في الفريق الآخر لسباق ٤ X ١٠٠م تتابع يتم إستبعاد فريقه من السباق ( )
- ٣- عرض لوحة الصلصال في الوثب الثلاثي ٢٠ سم ( )
- ٤- تعتبر سرعة الطيران في الجلة من العوامل المؤثرة في مسابقة الرمي ( )
- ٥- الطريقة المستخدمة في مرحلة التسليم والتسلم لعصا التتابع الطريقة البصرية فقط ( )
- ٦- إذا كان عدد اللاعبين أكثر من ٨ في دفع الجلة فإن عدد المحاولات لكل لاعب ٦ محاولات ( )
- ٧- يستخدم البدء المنخفض في سباق ٤ X ١٠٠م تتابع لأول لاعب فقط ( )
- ٨- عرض منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الثلاثي ٢,٧٥م - ٣م طولها ١٠م ( )
- ٩- من العوامل المؤثرة في المستوى الرقي لسباق ٤ X ١٠٠م تتابع مستوى سرعة كل لاعب من اللاعبين الأربعة ( )
- ١٠- إذا ارتقى اللاعب في مسابقة الوثب الثلاثي من الخارج لإحدي نهايتي لوحة الإرتقاء فتعتبر المحاولة صحيحة. ( )

(١٠ درجات)

السؤال الثالث : ١- اشرح الخطوات التعليمية الخاصة بمسابقة دفع الجلة؟

(١٠ درجات)

١- من خلال دراستك لمسابقة الوثب الثلاثي

أ. ماهي المحاولات الفاشلة الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي؟

ب. إذكر ثلاثة من الأخطاء الشائعة في مسابقة الوثب الثلاثي مع ذكر التصحيح الخاص بكل

خطأ من الأخطاء؟

|                                                         |                                                                                   |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| رقم كود المقرر : ....                                   |  | جامعة طنطا            |
| زمن الامتحان : ساعتان                                   |                                                                                   | كلية التربية الرياضية |
| النهاية العظمى : ٤٠ درجة                                |                                                                                   | قسم الرياضات المائية  |
| المستوي: الثالثة – ( بنات)                              |                                                                                   |                       |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص(٢) |                                                                                   |                       |
| رياضات مائية (كرة الماء)                                |                                                                                   |                       |
| الترم الثاني - للعام الجامعي : ٢٠٢٤/٢٠٢٥                |                                                                                   |                       |

( الدرجة ٢٠ )

السؤال الأول

- من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :
- (أ) الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟
- (ب) مهارات التدريب الرياضي ؟
- (ج) أذكر مراحل التدريب الرياضي مع شرح أحدهما من حيث المحتوى والهدف ؟
- (د) أذكر المهارات الأساسية لكرة الماء مع شرح اثنان منهم ؟

( الدرجة ١٠ )

السؤال الثاني :

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة
- (أ) كرة الماء تختلف عن السباحة التنافسية في وضع الجسم والرجلين والذراعين أو التنفس ( )
- (ب) مهارة التصويب من أهم المهارات التي تتوج بها الهجمة في كرة الماء ( )
- (ج) أن التدريب الدائري أساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية ( )
- (د) من أهم طرق التدريب الأساسية طريقه التدريب البليومتري ( )
- (هـ) التدريب الهيبوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل ( )

( الدرجة ١٠ )

السؤال الثالث :

- اختر الإجابة الصحيحة ( أ / ب / ج / د )
- (١) من طرق التدريب الحديثة .....
- (أ) التدريب المستمر (ب) التدريب الهيبوكسيك (ج) التدريب الفكري (د) كل ماسبق
- (٢) هناك طرق لرفع الكرة من الماء.....
- (أ) رفع الكرة من أسفل (ب) دفع الكرة لأسفل (ج) ارتطامها بالماء علي اليد (د) كل ماسبق
- (٣) من مبادئ وقواعد التدريب البليومتري .....
- (أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد.. (ب) مبدأ الخصوصية.. (ج) مبدأ الفروق الفردية .. (د) كل ماسبق
- (٤) من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....
- (أ) زيادة معدل التنفس في الدقيقة (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق
- (٥) التدريب بالاثقال يستخدم فيه ..... تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات "
- (أ) التدريب المستمر (ب) مقاومة خارجية (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح



جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

|                |                                          |               |                                    |
|----------------|------------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| اسم المادة     | تطبيقات عملية في مجال التخصص 2 - كاراتيه | المرحلة       | البكالوريوس - الفصل الدراسي الثاني |
| تاريخ الامتحان | 2025/5/27م                               | المستوى       | الثالث - بنين / بنات               |
| زمن الامتحان   | ساعتين                                   | الدرجة الكلية | 40 درجة                            |

(10) درجات

السؤال الأول

من خلال دراستك لتخصص الكاراتيه ...  
تناول بالشرح القدرات البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه مع توضيح متغيرات حمل التدريب لأحد هذه القدرات.

(20) درجات

السؤال الثاني

من خلال المعارف والمعلومات الخاصة بدراسة رياضة الكاراتيه ....  
ضع وحدة تدريبية متكاملة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتعليم إحدى المهارات الحركية في الكاتا أو الكومتيه.

(10) درجات

السؤال الثالث

- من خلال دراستك لقانون اللعبة أذكر ما يلي:
1. القياسات القانونية لملعب الكاراتيه.
  2. أوزان الكومتيه للرجال والسيدات.
  3. المواصفات القانونية لبدة الكاراتيه.
  4. معايير احتساب النقاط في الكومتيه.
  5. الأدوات اللازمة للاعب الكومتيه.

انتهت الأسئلة،  
مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

المستوى :الثالث- بنات  
الدرجة الكلية ( ٤٠ )  
الزمن : ساعتان

جامعة طنطا  
كلية علوم الرياضة  
قسم الجيمناز والتمرينات والتعبير الحركي

امتحان مادة التعبير الحركي (تطبيقات تخصصية ٢ ) للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م  
( الاسئلة على وجهي الصفحة )

السؤال الاول: اسئلة الاختيار من متعدد الدرجة ( ١٠ )

- ١- اي من الالات الموسيقية التالية كانت تستخدم لمرافقة الرقص الفرعوني؟  
( أ- الجيتار الكهربائي ب- الدفوف والناي والقيثارة ج- الطبول الالكترونية د- الساكسفون).
- ٢- اي من المناطق المصرية تشتهر برقصة البمبوطية؟  
( أ- الصعيد ب- الدلتا ج- المدن الساحلية د- الواحات ).
- ٣- اي من الخصائص التالية يميز الرقص الحديث؟  
(أ- الالتزام بالقواعد الصارمة. ب- الحرية الابداعية. ج- استخدام الازياء التقليدية فقط. د- التركيز على الاداء الجماعي دون فردية).
- ٤- ماهي السمة المميزة لحركات الرقص الفرعوني؟  
(أ- العشوائية وعدم التنظيم. ب- الدقة والانسجام والتوازن ج- السرعة العشوائية والقفزات العنيفة د- الاعتماد فقط على الحركات الجماعية دون تعبير فردي).
- ٥- اي من التالي يعد من اهداف الباليه؟  
( أ- تحسين القوام والمرونة. ب- تقليل التناسق الحركي. ج- تقليل التفاعل مع الموسيقى د- تقليل النشاط البدني )
- ٦- اي من التالي يعد من الحركات الرابطة في المهارات الاساسية للباليه؟  
( أ- الوثب . ب- الارابيسك. ج-خطوة الانزلاق والخطوة الثلاثية الجانبية د- الدوران).
- ٧- ماهو تأثير التغير المفاجئ في مستوى الاداء الحركي؟  
(أ- يزيد من الشعور بالحيوية والاثارة. ب- لا يؤثر على المشاهد. ج - يحد من تعبيرات الاداء. د- يقلل من قوة الحركة).
- ٨- ماهو العنصر الاساسي الذي يميز الرقص الشعبي؟  
(أ- ارتباطه بالموسيقى الكلاسيكية. ب- تناقله عبر الاجيال ليحبر عن الهوية الثقافية. ج- أدائه فقط في المسارح الكبرى. د- استخدام تقنيات الرقص الحديث).
- ٩- ماهي اهم النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها اثناء اداء الوثبة saute ؟  
( أ- الاحتفاظ باعتدال القائمة. ب- مصاحبة حركة الراس للاداء ج- قوة ضم وفتح الذراعين د- الثني النصفي قبل وبعد الاداء).
- ١٠- اي من الازواضع التالية تمثل الوضع التاسع للذراعين في الرقص الفرعوني؟  
( أ- الوقوف تقاطع الذراعان أمام الصدر مع ملامسة الكفين للكتف في الاتجاه المعاكس لكل منها.  
ب- الوقوف الذراعان عاليا مع عمل زوايا في الكوعين وتقاطع الكفين وتقابلهما ولامستهم لبعضهم البعض  
ج- الوقوف الذراعان مفردتان بجانب الجسم مع عمل زاوية قائمة للكفين مع الذراعين.  
د- الوقوف رفع الذراعان لاعلى بحيث يكون العضد في مستوى الكتف والساعد يكون زاوية قائمة معه ثم الكفين زاوية قائمة مع الساعد).

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

- ١- يعتبر الباليه فنا يعتمد فقط على الاداء الحركي دون اي تاثير من الموسيقى أو الديكور.
- ٢- الرقص الحديث يعتمد بشكل رئيسي على تقنيات الباليه دون اضافة اي ابتكار.
- ٣- جميع وضعيات الجسم في الباليه (الارابيسك) تعتمد على نفس أسلوب الوقوف دون اختلاف في الذراعين .
- ٤- يتميز الرقص الشعبي بأنه ثابت لايتطور مع مرور الزمن .
- ٥- يخلق الرقص الحديث الفرصة للتعبير عن الذات والتفاعل الداخلي للنفس البشرية.
- ٦- الديناميكية في الرقص تعبر عن استخدام الطاقة في الاداء الحركي.
- ٧- التركيز في الرقص يعني توجيه النظر فقط دون اي تأثير على الاداء العام.
- ٨- يعد الوثب من أهم الاركان الاساسية للباليه ويؤدي من جميع أوضاع القدمين.
- ٩ - الرقص الحديث فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدما قدرات جسمية عالية من التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى والملابس والاضاءة.
- ١٠- تحديد نقطة النظر والرجوع اليها تعد من العوامل التي تساعد على الدوران .

## السؤال الثالث: الدرجة (٢٠)

تعتبر مصر أغنى دول العالم بأنواع الرقص الشعبي, حيث يتنوع الرقص الشعبي فيها تبعا للمنطقة التي يؤدي فيها فالرقص يستمد طابع المميز من حيث الشكل والاداء من الاحداث والتفاعلات وطبيعة الافراد في كل منطقة.وقد تم تحديد اشهر مناطق جغرافية بمصر .

- أ- اذكرى تلك المناطق والرقصات التي تميزها؟
- ب - تكلمي عن اهم الخصائص الرئيسية التي يتميز بها الرقص النوبي (رقص الراجيد).
- ج- . ماهو تأثير الرقص الشعبي على الاقتصاد السياحي؟
- د- مالفرق بين الفراغ الشخصي والفراغ العام في الحركة؟

مع خالص تمنياتنا بالتوفيق والنجاح الباهر

جامعة طنطا

كلية علوم الرياضة

قسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

والتعبير الحركي

### امتحان تطبيقات عملية في مجال التخصص ٢ جمباز المستوى الثالث

الزمن ( ساعتان )

١٥ درجة

السؤال الاول :

يعتبر جهاز الحلق هو احد اجهزة الجمباز الفني رجال ويتميز بطبيعة الخاصة حيث الاداء والمتطلبات البدنية المميزة له .  
أشرح هذه العبارة موضحا مايلي :

١ - أجهزة الجمباز الفني رجال

٢ - النواحي الفنية الخاصة بمهارة التعلق للوصول للارتكاز مع توضيح أهم النقاط الاساسية اثناء الارتكاز

٣ - تكلم عن الاخطاء الشائعة لمهارة التعلق المقلوب علي جهاز الحلق

١٥ درجة

السؤال الثاني :

- تناول بالشرح الاداء الفني لمهارة المرجحات علي جهاز المتوازي مع توضيح الاجهزة المساعدة المستخدمة اثناء التعلم

- الاخطاء الشائعة التي تحدث اثناء الهبوط بعد اداء الجملة الحركية علي جهاز المتوازي

١٠ درجات

السؤال الثالث :

- تناول بالشرح انواع البطولات المحلية والدولية في رياضة الجمباز

- تكلم عن السمات النفسية الخاصة بلاعبي الجمباز

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

المستوى الثالث (لائحة الساعات المعتمدة 2022)

(بنين، بنات) - الثلاثاء 2025/5/27

زمن الامتحان 2 ساعة

كود المادة: (05-11-09329 م)



جامعة طنطا / كلية التربية الرياضية

قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة: تطبيقات عملية في مجال التخصص (2) جودو

الفصل الثاني العام 2025/2024 درجة الامتحان: 40 درجة عدد الأوراق: 1 ورقة (2صفحة)

**التعليمات:**

1. يستخدم فقط القلم الأزرق والقلم الرصاص في ورقة الإجابة وتصرف ورقة إجابة واحدة لكل طالب.
2. لا يسمح بتداول الأدوات (الأقلام، المسطرة، أدوات الرسم، الآلات الحاسبة... وغيرها).
3. لا يسمح تواجد التليفون المحمول أمام الطالب، ولا استخدام تطبيق الآلة الحاسبة على التليفون المحمول.

**أجب على الأسئلة الآتية:**

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

1. مساحة منطقة اللعب في ملعب الجودو تكون من 3- 4 متر.
2. اقل مسافة يتواجد في المشاهدين هي مسافة 1 متر من منطقة المباريات (منصة المنافسات)
3. ترتدي لاعبات الجودو تحت جاكيت البدلة تيشيرت ذات لون اسود أو ازرق وتكون طويلة بما يكفي لإدخالها في البنطلون.
4. الكودوكان هي أول أكاديمية لتعليم فنون رياضة الجودو.
5. عدد الفئات الوزنية للاعبي الجودو الرجال سبعة فئة وزنية وكذلك سبعة فئة وزنية للسيدات.
6. مهارة رمية المقعدة الكبرى "أوجوشي" هي إحدى مهارات مجموعة الرمي بالوسط "كوشي وإزا".
7. مهارة سحب الرجل من الداخل "أو اتش جاري" هي إحدى مهارات الرمي بالرجلين "أشي وزا".
8. مهارة رمية الكتف "إيبون سيوناجي" إحدى مهارات مجموعة الرمي بالوسط.
- مرحلة بدء الرمي "تسكوري" 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 وإزا).

باقى الأسئلة فى صفحة 2

|                                                               |                                                                                                                 |                                    |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| الاختبار النهائي: تطبيقات<br>عملية في مجال التخصص<br>(2) جودو | قسم المنازلات والرياضات الفردية<br>الثلاثاء 2025/5/27<br>الفصل الثاني 2025/2024<br>المستوى الثالث: (بنين، بنات) | جامعة طنطا<br>كلية علوم<br>الرياضة |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|



**السؤال الثاني:**

(10 درجة)

يحتاج تدريب الجودو إلى الاستفادة من تكنولوجيا وأدوات وأجهزة التدريب المختلفة لتحقيق التقدم الرياضي، والحفاظ على سلامة اللاعبين.

- وضح بعض أدوات وأجهزة التدريب المستخدمة في تدريب لاعبي الجودو؟

**السؤال الثالث:**

(10 درجة)

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؟

**السؤال الرابع:**

(10 درجة)

يجب الاهتمام بالإعداد الجيد للناشئين هو الطريق السليم للحصول على نجوم وأبطال المستقبل،

واعدادهم 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)

|                                                         |                                                                                   |                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| جامعة طنطا                                              |  | رقم كود المقرر : ....           |
| كلية التربية الرياضية                                   |                                                                                   | زمن الامتحان : ساعتان           |
| قسم الرياضات المائية                                    |                                                                                   | النهاية العظمى : ٤٠ درجة        |
|                                                         |                                                                                   | المستوي الثانية – ( بنين- بنات) |
| الامتحان النظري لمقرر : تطبيقات عملية في مجال التخصص(٢) |                                                                                   |                                 |
| رياضات مائية (سباحة)                                    |                                                                                   |                                 |
| الترم الثاني - للعام الجامعي : ٢٠٢٤/٢٠٢٥                |                                                                                   |                                 |

( الدرجة ٢٠ )

### السؤال الأول

من خلال دراستك لمادة تطبيقات عملية في مجال التخصص تكلم عن الآتي :

- الاعتبارات التي يجب علي المدرب مراعاتها عند تنفيذ برامج تدريب السباحة للناشئين وهي ؟
- مهارات التدريب الرياضي ؟
- أذكر مراحل التدريب الرياضي مع شرح أحدهما من حيث المحتوى والهدف ؟
- أذكر عناصر اللياقة البدنية مع تعريف أربعة منهم ؟

( الدرجة ١٠ )

### السؤال الثاني :

- ضع علامة ( ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) امام العبارة الخاطئة
- التحمل هو قدرة الفرد علي العمل لفترات طويلة دون هبوط في مستوى الكفاءة ( )
  - المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي ( )
  - أن التدريب الدائري أساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجي ( )
  - من أهم طرق التدريب الأساسية طريقه التدريب البليومتري ( )
  - التدريب الهيبوكسيك هو زيادة الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل ( )

( الدرجة ١٠ )

### السؤال الثالث :

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

- من طرق التدريب الحديثة .....  
(أ)التدريب المستمر (ب)التدريب الهيبوكسيك (ج)التدريب الفكري (د) كل ماسبق
- العوامل التي تؤثر في القوة العضلية .....  
(أ) مساحة المقطع الفسيولوجي (ب) زوايا الشد العضلي (ج) لون الألياف العضلية (د) كل ماسبق
- من مبادئ وقواعد التدريب البليومتري .....  
(أ) مبدأ قاعدة التحمل الزائد.. (ب) مبدأ الخصوصية.. (ج) مبدأ الفروق الفردية .. (د) كل ماسبق
- من التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا .....  
(أ) زيادة معدل التنفس في الدقيقة (ب) زيادة في عدد كرات الدم الحمراء (ج) تكيف في الجهاز العضلي (د) كل ماسبق
- التدريب بالاثقال يستخدم فيه .....تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"  
(أ) التدريب المستمر (ب) مقاومة خارجية (ج) زيادة الحمل (د) كل ماسبق

بالتوفيق والنجاح



الزمن : ساعتان  
التاريخ : 2025 / 05 / 27  
الفصل الدراسي الثاني  
العام الجامعي 2025/2024  
الدرجة الكلية للاختبار : 40 درجة  
المرحلة : البكالوريوس

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان مادة تطبيقات عملية في مجال التخصص 2 (مبارزة)  
المستوى الثالث بنين/ بنات

( 20 درجة )

السؤال الاول :

في ضوء دراستك التطبيقية في مشروع تطوير وتقييم الكفاءة البدنية والمعرفية والمهارية للطلاب في رياضة المبارزة:  
وضح بالشرح ؟

- خطوات تنفيذ المشروع .
- الادوات والاختبارات المستخدمة .
- المجال الزمني والمكاني .
- آليات التقييم .
- اجراءات النشاط الختامي للمشروع وما تضمنه من تحفيز المشاركين .

( 20 درجات )

السؤال الثاني :

- تعتبر عناصر اللياقة البدنية من أهم العوامل في بناء الفورمة الرياضية للاعبين وتأهيلهم لتحقيق انجازات في النشاط الرياضي التخصصي . في ضوء ذلك تناول بالشرح
- ترتيب افضل ثلاث عناصر تبعاً للأهمية النسبية للاعب سلاح سيف المبارزة .
  - تحديد اختبار لكل عنصر بدني من العناصر ذات الأهمية .

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...