

امتحان مادة التغذية الرياضية "لائحة قديمة"

السؤال الأول: (٤٠ درجة)

(أ) عرف علم التغذية- اذكر وظائف الغذاء

(ب) قارن بين الكربوهيدرات، البروتينات و الدهون من حيث: (التركيب- الاهمية- دورها في النشاط الرياضي)

السؤال الثاني: (٤٠ درجة)

(أ) أجب حسب تخصصك:

(تخصص تدريب)

١- اذكر كيفية تحميل الكربوهيدرات.

(تخصص ادارة)

٢- وضح وظائف مشرف التغذية.

(ب) ضع علامة (✓) او (X) امام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ.

١- تتضمن عملية التغذية مرحلتي الهدم و البناء

٢- يجب مراعاة متطلبات النشاط الرياضي عند تخطيط برامج التغذية للرياضيين

٣- فيتامين (B₆) من النوع الذي يذوب في الماء

٤- يعتبر العسل الابيض من المكملات الغذائية

٥- تدخل البروتينات و الدهون في تركيب أنسجة الجسم

٦- الكربوهيدرات تخزن داخل العضلات و الكبد

٧- الحبوب الكاملة من مجموعات الغذاء

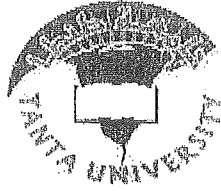
٨- تناول الكرياتين كمكمل غذائي مفيد للاعبين رمي الرمح

٩- نقص فيتامين K يسبب نزيف الانف

١٠- فيتامين A يحافظ على الاغشية المخاطية

خالص التمنيات بالنجاح والتوفيق

العام الجامعي: 2020/2019م
 مادة: التأهيل البدني للإصابات الرياضية.
 الفرقة: الرابعة.
 الفصل الدراسي: الأول.
 الدرجة الكلية: (40) درجة
 الزمن: ساعتان.



جامعة المنصورة
 كلية التربية الرياضية
 قسم علوم الصحة

في ضوء دراستك لمقرر مادة التأهيل البدني للإصابات الرياضية والمفاهيم العامة لهما فضلا
 أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول : (20 درجة)

- ا- أذكر أسس بناء البرنامج التأهيلي ؟
 ب - الشروط الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التأهيلي؟
 ج - مميزات التمرينات المتحركة في التأهيل البدني ؟
 د - أهداف مراحل التأهيل البدني ؟
- (5 درجة)
 (5 درجة)
 (5 درجة)
 (5 درجة)


السؤال الثاني : (20 درجة)

- ا. تكلم عن إصابة تمزق العضلة الخلفية للفخذ؟
 ب- أذكر أعراض الإصابة بضرروف الركبة - نموذج لبرنامج تأهيلي لها بعد الجراحة ؟
- (10 درجات)
 (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والتجّاح الباهر

قسم علوم الصحة

١ / ٥

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
النهاية العظمى : ٨٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة / الرابعة - شعبة تدريس (لائحة قديمة) بنوعها		قسم علم النفس الرياضي
امتحان مادة (التوجيه والإرشاد النفسي)		
" الفصل الدراسي الأول " للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م		

أجب عما يأتي :-

السؤال الأول :-

(٤٠ درجة)

(أ) فسر مفهوم كل من (التوجيه - الإرشاد) ثم وضح مع الشرح أهمية (٥) من التوجيهات والإرشادات التي يوجهها مدرس التربية الرياضية في الحصة الدراسية لتعديل سلوك الطالب .

(٢٠ درجة)

(ب) تكلم بالتفصيل عن أهم العوامل المؤثرة في النمو .

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :-

(٤٠ درجة)

(٢٠ درجة)

(أ) انكر (٥) من القوانين العامة التي تحكم عملية النمو ثم تناول (٣) منها بالشرح التفصيلي .

(٢٠ درجة)

(ب) تكلم بالتفصيل عن النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة .

أمنياتنا بالنجاح والتوفيق ...

زمن الامتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة (بنين)
المجموع الكلي للدرجات (٤٠ درجة)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الجميز والتمرينات والتعبير
الحركي والايقاع

امتحان مادة : اختيار متقدم ٢ (جمباز) للفصل الدراسي الأول

للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

أجب عن الأسئلة التالية :

(١٥ درجة)

- السؤال الأول :-

- يعتبر التخطيط المنظم الهادف القائم على الاسس العلمية من اهم الركائز التي تعمل على تقدم الاعبين والملاعبات في مجال الجميز والوصول الى المستويات العالمية
- ناقش هذه العبارة بالتفصيل موضحا
 - اهداف واهميه التخطيط للاعبي الجميز
 - المراحل التي تمر بها عملية التخطيط حتى الوصول الى المنافسة الرياضية
 - ضع نموذج لخطة تدريبية في مرحله الاعداد العام لناشى الجميز مع توضيح زمن الخطة

(١٥ درجة)

- السؤال الثاني :-

- تكلم بالتفصيل عن اهمية الانتقاء في مجال الجميز مع توضيح اهم الاختبارات التي يمر بها ناشى الجميز مع توضيح دور واهمية الاختبارات النفسية ا

(١٠ درجات)

- السؤال الثالث :-

- تكلم عن المراحل الفنية والخطوات التعليمية لمهارة الدورة الهوائية الامامية على جهاز الحركات الارضية مع توضيح اهم الاخطاء الشائعة التي تحدث اثناء الاداء

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق

١ / ٩

زمن الامتحان : ساعتان
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة (بنين : بنات)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الرياضات المائية

امتحان الاختيار الثاني (متقدم ٢) للرياضات المائية - سباحة

(٢٠ درجة)

السؤال الاول : اشرح مايلي

- ١- مفهوم الانتقاء الرياضي
- ٢- اهمية عملية الانتقاء الرياضي
- ٣- اهداف عملية الانتقاء
- ٤- مراحل الانتقاء الرياضي
- ٥- المبادئ والاسس العلمية لعملية الانتقاء

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

- ١- هناك نماذج لبرامج انتقاء الناشئين اذكرها مع شرح نموذج باراور فقط
- ٢- اذكر القوى المؤثرة علي جسم السباح داخل الماء مع شرح واحدة فقط

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :

- ١- تكلم عن البدء في السباحة الحرة
- ٢- كم عدد الاشواط في كرة الماء
- ٣- زمن كل شوط
- ٤- وقت الراحة بين كل شوط
- ٥- عدد اللاعبين لكل فريق

مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق



امتحان الفرقة الرابعة " شعبة تدريس "

السؤال الأول :

ان المنهج فى رياض الاطفال يتسم بالالغاء الفواصل بين المواد الدراسية المختلفة ويشتمل على مجموعة من الانشطة تنتجها فى مجموعها نحو تحقيق التكامل فى مظاهر نمو الطفل المختلفة

اشرح فى ضوء ذلك :

- ماهى الانشطة الحركية الازمة لطفل الروضة والشروط الواجب توافرها لى تتكامل الانشطة الحركية ؟

السؤال الثانى :

ان برامج الانشطة الحركية هى تلك المساحة من منهاج رياض الاطفال والمدرسة الابتدائية فى ضوء ذلك اشرح محتوى برامج الانشطة الحركية ؟
بالتوفيق والنجاح



١ / ٩



زمن الامتحان : ساعتين
الدرجة : ٨٠ درجة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية

الامتحان النظري لمقرر : علم التدريب الرياضى ٢ – الفرقة الرابعة (لائحة قديمة)
الفصل الدراسي الأول/ للعام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

(٤٠) درجة

اجب على الاسئلة التالية
السؤال الأول :

عرف حمل التدريب مع ذكر انواعه – مكوناته – درجاته؟

(٤٠) درجة

السؤال الثانى :

تكلم عن طرق التدريب ؟

مع التمنيات بالتوفيق والنجاح

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



جامعة طنطا
 كلية التربية الرياضية
 قسم المنازلات والرياضات الفردية

الامتحان النظري لمقرر : منازلات ورياضات فردية متقدم { 1 } (رفع الأثقال) بنين فقط
 الفصل الدراسي : الأول / للعام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ / دور : يناير

لائحة جديدة

السؤال الأول : ٣٠ درجة

١٥ درجة =

إن إنجاز وتحسين الأرقام القياسية في رفع الأثقال يتطور بشكل مستمر عند استكمال الصفات البدنية لدى الرباع ، وأن أي خطأ في العلاقة بين هذه الصفات يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد في إنجاز الأداء بدون تحقيق مستويات عالية . ، وأن رباعي المستويات العليا يحتاجون إلى مجموعة من الصفات البدنية .
 في هذه العبارة أشرح مفهومك للإحماء موضعاً اختلافاً للإحماء وفقاً لهدف الوحدة والظروف الجوية وسن اللاعبين ، ثم قم بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن تكون الوحدة في فترة الاعداد

١٥ درجة = بـ
 قم بتصميم جدول يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الخطف ، علي أن يشتمل الجدول الآتي : " مراحل الأداء الفني – أجزاء الجسم - أوضاع الجسم – العضلات العاملة في كل مرحلة"

السؤال الثاني: ١٠ درجة

يعد العمل الخططي هو الصورة النهائية للأداء الرياضي والذي يظهر بشكل واضح كلما ارتفع مستوى الفريق :
 في ضوء هذه العبارة تناول بالشرح مفهوم وأهمية الإعداد الخططي ، ثم تناول بالشرح تخطيط أو تكتيك المنافسة في بطولات رياضة رفع الأثقال مع ذكر مثال في مجال رياضة رفع الأثقال

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق ... ،،



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

الزمن : ساعتان
التاريخ : 2020/01/12
الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020/2019
الدرجة الكلية للأختبار : 40 درجة
المرحلة : البكالوريوس

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

السؤال الاول :

(20 درجة)

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

No	Name	1	2	3	4	5	6	%	V	HS	HR	Def	Rank
1	FRA		0	1	2	3	1						
2	EGY	V1		V2	V3	V1	V1						
3	ITA	V2	1		V2	V1	V1						
4	USA	V3	1	0		0	0						
5	ALG	V4	0	0	V1		V1						
6	GER	V5	0	0	V2	0							
شروط التأكد من صحة النتائج													

- نسبة الانجاز . - عدد مباريات الفوز - عدد اللمسات الايجابية التي أحرزها اللاعب .
- عدد اللمسات السلبية التي استقبلها اللاعب . - فرق عدد اللمسات . - الترتيب .
- مع مراعاة تطبيق قواعد التأكد من صحة النتائج . - أرسم جدول خروج المغلوب وتسجيل الفرق تبعاً للترتيب

(10 درجات)

السؤال الثاني :

من خلال دراستك لمنهاج المبارزة وكيفية تحديد الأهداف المتوقعة للبرنامج التدريبي للاعبى المبارزة .
أوجد الهدف المتوقع العام و مستوى الانجاز الفردى من البيانات التالية لدرجات مستوى الأداء المهارى
للاعبين . مع ذكر القوانين الخاصة بخطوات الحل .

الدرجة									
6.8	3.5	5.7	2.3	4.5	3.6	3.4	4.7	5.1	4.7
				6.5	4.4	3.6	4.9	5.2	7.4

(10 درجات)

السؤال الثالث :

أذكر عناصر اللياقة البدنية للاعبى رياضة المبارزة وتناول أختبار عنصر بدنى بالشرح .

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ...

زمن الامتحان (ساعتان)

امتحان الاختيار المتقدم (١) مصارعة

الفصل الدراسي الأول يناير ٢٠٢٠

بنين / بنات

السؤال الأول :

اشرح مهارة من مهارات المصارعة موضعا الخطوات الفنية وكيفية التدريب عليها .

السؤال الثاني :

تعدد نظم انتاج الطاقة باختلاف النشاط الرياضي أذكر أنواع أنظمة الطاقة مع شرح النظام المستخدم في رياضة المصارعة

السؤال الثالث :-

أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة مع شرح أهم عنصرين وذكر تمرينين لتنميتهم .

السؤال الرابع :

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

مع خالص تمنياتنا بدوام التوفيق

جامعة طنطا

دور يناير ٢٠٢٠م

كلية التربية الرياضية

الفرقة الرابعة - الزمن ساعتان

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

المادة : متقدم ١ (كرة يد)

السؤال الأول : -

(١٥ درجة)

أكمل العبارات الآتية : -

- ١ - أهم عناصر الإعداد البدني الخاصة بكرة اليد ، ،
- ٢ - مراحل تعلم المهارات في كرة اليد ، ،
- ٣ - من أنواع التمرير في كرة اليد ، ،
- ٤ - يتأثر نجاح التصويب بعدة عوامل هي ، ، ،
- ٥ - يُقسم الدفاع في كرة اليد الي دفاع ، ،
- ٦ - من السمات النفسية التي يجب توافرها في لاعب كرة اليد ، ، ،
- ٧ - يتكون فريق كرة اليد من لاعباً ويمكن بدء المباراة بعدد لا يقل عن لاعبين .
- ٨ - زمن مباراة كرة اليد لفريق عمرة ١٦ سنة فأكثر شوطين مدة كل شوط
بينهما فترة راحة مدتها
- ٩ - يترأوح محيط كرة اليد للسيدات ما بين بينما وزن كرة اليد للرجال
- ١٠ - ملعب كرة اليد يكون علي شكل مستطيل بطول وبعرض وسمك خطوط
الملعب فيما عدا خط المرمى بين القائمين

السؤال الثاني : -

(٢٥ درجة)

- ١ - ماهي مكونات القدرات التوافقية مع شرح ثلاثة قدرات منها بالتفصيل ؟
 - ٢ - وضح أهمية القدرات التوافقية في الألعاب الجماعية عامة وكرة اليد خاصة ؟
- مع التمنيات بالتوفيق والنجاح

١ / ١٣

العام الجامعي: ٢٠٢٠/٢٠١٩
مادة: الاختيار الأول (متقدم ١) "كرة قدم"
الفرقة: الرابعة.
الفصل الدراسي: الأول
الدرجة الكلية: (٤٠) درجة
الزمن: ساعتان



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الألعاب الجماعية
ورياضات المضرب

في ضوء دراستك لمقرر مادة الاختيار الأول (متقدم ١) "كرة قدم" ، فضلا أجب
عن الأسئلة التالية : -

السؤال الأول: (٢٠ درجة)

- أ- اذكر عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ؟
ب- تناول بالشرح أحدي عناصر اللياقة البدنية مع وضع تدريب واختبار بدني
للعنصر المختار موضحاً ذلك بالرسم ؟

السؤال الثاني: (٢٠ درجة)

- أ- اذكر أنواع خطط التدريب في كرة القدم ؟
ب- تناول بالشرح أهمية وخصائص تخطيط التدريب في كرة القدم ؟

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح

١ / ١٢

الفرقة : الرابعة بنين وبنات
الزمن : ساعتان
الدرجة : (٤٠)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات الفردية

امتحان دور يناير (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) فى مادة الاختيار المتقدم ا تخصص (ملاكمة)

أجب عن الاسئلة الآتية

السؤال الاول :-

- أ- تكلم عن انتقاء الناشئين فى رياضة الملاكمة من حيث
- تعريف الانتقاء - اهميته - مراحل الانتقاء - محددات الانتقاء
- الجديد فى مجال انتقاء الناشئين فى الملاكمة (١٠ درجات)
- ب- هناك العديد من الادوات والاجهزة التى يستخدمها الملاكم
فى عملية التعلم والتدريب اذكر تلك الادوات ، متناولا اثنتين
منها بالشرح من حيث الاهمية وكيفية الاستخدام (١٠ درجات)

السؤال الثانى :-

- أ - لو انك كلفت لدى مجموعة من المبتدئين فى الملاكمة بتعليمهم مهارة
مجموعة لكم ثلاثية ما هى الخطوات التى سوف تقوم بها من اجل اتمام
واتقان تلك المهارة . (١٠ درجات)

- ب - تكلم عن - احكام الفوز فى رياضة الملاكمة .
- حالات الكبو .
- المواصفات القانونية لحلقة الملاكمة . (١٠ درجات)

انتهت الاسئلة مع خالص تمنياتنا بالتوفيق



١ / ١٣

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
المادة/اختياري متقدم كرة سلة (١)
الفرقة/الرابعة (بنين - بنات)
قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب
الزمن /ساعتان
امتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

السؤال الأول :-
الدرجة (١٥)
اختلفت آراء خبراء كرة السلة في وصف الاداء المهارى وتقييمه ... من خلال دراستك
- تناول تصنيفان للمبادئ الاساسية في كرة السلة
- تكلم عن احدى المهارات الأساسية الهجومية بالتفصيل

السؤال الثاني :-
الدرجة (١٥)
تعتبر مهارة التصويب من المهارات الاساسية التي يجب الاهتمام بتعليمها بشكل جيد لما
لها من اهمية خلال المباريات من خلال العبارة السابقة
- انواع التصويب
- العوامل المؤثرة فى التصويب

السؤال الثالث:
الدرجة (١٠)
- ارسم ملعب كرة سلة موضحا عليا كافة القياسات القانونية حسب التعديل الاخير
لقانون كرة السلة
- اكمل العبارات التالية:
ارتفاع الحلقة عن مستوى سطح الارض إجمالي زمن المباراة الاخطاء
الشخصية لكل لاعب زمن الوقت الإضافي عند انتهاء المباراة بالتعادل
مساحة ملعب كرة السلة المعتمدة من الاتحاد الدولي

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم مسابقات الميدان والمضمار

الزمن : ساعتان

الدرجة : ٤٠ درجة

الفرقة : الرابعة بنات

١/١٣

إمتحان مادة /الإختيار الأول (متقدم ١)

مسابقات الميدان والمضمار (التيرم الأول) للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

أجيبى على الأسئلة التالية :

السؤال الأول : (١٠ درجات)

" تعتبر مسابقة إطاحة المطرقة من المسابقات التى تعتمد على مهارات الدوران فى التحضير للرمى،

وتكنيك الأداء من أصعب أنواع التكنيك "

أ – أذكرى المراحل الفنية لمسابقة إطاحة المطرقة مع رسم المطرقة موضحة عليها المقاييس القانونية ؟ (٥ درجات)

ب – متى تعتبر المحاولة فاشلة فى مسابقة إطاحة المطرقة؟ (٥ درجات)

السؤال الثانى : (١٠ درجات)

" ما الفرق بين الوثب الطويل – والوثب الثلاثى – والوثب العالى " من وجهة نظرك ؟

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

ما مدلول الأرقام التالية فى قانون مسابقات الميدان و المضمار :

(١٢٢ – ٢٠ – ٤ – ٧.٢٦٠ – ٤٠ – ١٠ – ٥ – ٨٤ – ٣ – ٦)

السؤال الرابع : (١٠ درجات)

أذكرى العوامل التى تؤثر على العداء فى سباقات المضمار ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح ،،،

أ.د / غادة عبد الحميد

زمن الامتحان : ساعتين
النهاية العظمى : ٤٠ درجة
الفرقة : الرابعة (بنين)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار

١ / ١٢

امتحان مادة : متقدم (١) مسابقات الميدان والمضمار للفصل الدراسي الأول

للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

أجيب عن الأسئلة التالية :

(١٥ درجة)

السؤال الأول :-

- درست مسابقات العشارى أكتب فى إحدى هذه المسابقات من النواحي التالية :

١ - النواحي الفنية ٢ - الخطوات التعليمية ٣ - بعض النقاط القانونية

(١٥ درجة)

السؤال الثاني :-

- طلب منك تنظيم بطولة مسابقات الميدان والمضمار

- أذكر اللجان التى ستقوم بهذا التنظيم مع ذكر عمل كل لجنة ؟

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :-

- ما هى الخطوات التى تتبعها لانتقاء ناشئ أحدى مسابقات الميدان والمضمار حتى يكون هذا الانتقاء ناشئ ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق



المرحلة: البكالوريوس
الفرقة: الرابعة
اسم المادة: متقدم (1) كاراتيه
تاريخ الامتحان: 2020/ 01 /12
زمن الامتحان: ساعتين
الدرجة الكلية: 40 درجة

الأسئلة

الدرجة: 10 درجة

السؤال الأول:

في ورقة الإجابة.. أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارات الخاطئة:

1. نشأ الكاراتيه في اليابان أولاً منذ خمسة آلاف سنة تقريباً؟
2. يطلق على بدلة الكاراتيه (Karategi)؟
3. زمن مباراة الكوميتيه للرجال والسيدات (3 دقائق)؟
4. في بداية البرنامج التدريبي يجوز البدء بالإعداد الخاص؟
5. الكوميتيه هو القتال الفعلي وهو عبارة عن منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع؟
6. يجوز تعليم مهارات الكاتا (Heian Shodan) قبل تعليم المهارات الأساسية (Kihon)؟
7. ليس هناك داعي للتدرج في اللياقة البدنية ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية للناشئين؟
8. يجب تعليم مهارات الكوميتيه (Kumite) قبل تعليم مهارات الكاتا (Kata) الأساسية.
9. دخل الكاراتيه إلى جمهورية مصر العربية في عام 1972؟
10. يمكن الاستمرار في أداء تمارين المرونة إذا كان هناك ألم حاد في حركة المفصل أو تطويل العضلة؟

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثاني:

1. أذكر تقسيمات الكاراتيه مع تعريف إحدهما؟
2. أذكر القياسات القانونية والمواصفات لمنطقة اللعب؟

الدرجة: 10 درجة

السؤال الثالث:

1. أشرح الخطوات التعليمية لإحدى المهارات الأساسية (Kihon)؟
2. تناول بالشرح الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه (Dachi)؟

الدرجة: 10 درجة


السؤال الرابع:

1. أذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه مع شرح إحدهما من وجهة نظرك لأهميته في الكوميتيه؟

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.

١ / ١٥

	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب		
	امتحان الطلاب المستجدين - الفرقة الرابعة		
	اسم المقرر : الاختيار الأول (متقدم ١) تنس طاولة		
التاريخ : ٢٠٢٠/١/١٢	الفصل الدراسي : يناير	الدرجة الكلية : ٤٠ درجة	زمن الامتحان : ساعتان

الجزء الاول :

اجب عن الاسئلة الاتية:

السؤال الأول:

(١٠)

وضح الإنتقاء في المجال الرياضي - تعريفه - اهميته - أهدافه - الاسس العلمية للإنتقاء في رياضة تنس الطاولة؟

السؤال الثاني:

(١٠)

اذكر المقاييس القانونية للادوات المستخدمة في رياضة تنس طاولة (الطاولة ، المضرب ، الكرة ، الملعب)؟

السؤال الثالث:

(١٠)

اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة تنس الطاولة مع شرح اثنان منها ، موضحا اختبار لقياس كل عنصر؟

الجزء الثاني :

(١٠)

اجب عن سؤال واحد فقط من الاسئلة الاتية:

السؤال الاول :

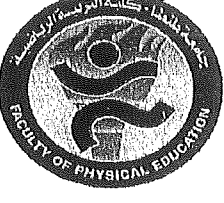
وضح كيفية تنظيم بطولة في رياضة تنس الطاولة مع ذكر اسماء اللجان العاملة في تنظيم تلك البطولة مع شرح احداها بالترتيب وكيفية عاملها ؟

السؤال الثاني :

اذكر المهارات الاساسية في رياضة تنس طاولة مع شرح عدد(٢) مهارات فقط ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

١ / ١٣

	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب		
	امتحان الطلاب المستجدون - الفرقة الرابعة		
	اسم المقرر : الاختيار الأول (متقدم ١) كرة السرعة		
التاريخ : ٢٠٢٠/١/١٢	الفصل الدراسي : يناير	الدرجة الكلية : ٤٠ درجة	زمن الامتحان : ساعتان

الجزء الاول :

اجب عن الاسئلة الاتية:

السؤال الأول: (١٠)

وضح الإنتقاء فى المجال الرياضى - تعريفه - اهميته - أهدافه - الاسس العلمية للإنتقاء فى رياضة كرة السرعة ؟

السؤال الثانى: (١٠)

اذكر المقاييس القانونية للادوات المستخدمة فى رياضة كرة السرعة (جهاز كرة السرعة - الكرة - المضرب) ؟

السؤال الثالث: (١٠)

اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى رياضة كرة السرعة مع شرح اثنان منها ، موضحا اختبار لقياس كل عنصر؟

الجزء الثانى :

اجب عن سؤال واحد فقط من الاسئلة الاتية:


السؤال الاول :

وضح كيفية تنظيم بطولة فى رياضة كرة السرعة مع ذكر اسماء اللجان العاملة فى تنظيم تلك البطولة مع شرح احداها بالتفضيل وكيفية عاملها ؟

السؤال الثانى :

اذكر المهارات الاساسية فى رياضة كرة السرعة ع شرح عدد(٢) مهارتان فقط ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق

	<p>جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب</p>		
	<p>امتحان الطلاب المستجدون - الفرقة الرابعة</p>		
	<p>اسم المقرر : الاختيار الأول (متقدم ١) التنس</p>		
<p>التاريخ : ٢٠٢٠/١/١٢</p>	<p>الفصل الدراسي : يناير</p>	<p>الدرجة الكلية : ٤٠ درجة</p>	<p>زمن الامتحان : ساعتان</p>

الجزء الاول :

اجب عن الاسئلة الاتية:

(١٠)

السؤال الأول:

وضح الإنتقاء فى المجال الرياضي - تعريفه - اهميته - أهدافه - الاسس العلمية للإنتقاء فى رياضة التنس ؟

(١٠)

السؤال الثانى:

اذكر المقاييس القانونية للادوات المستخدمة فى رياضة التنس (الملعب الفردى ، الملعب الزوجى ، الكرة ، المضرب) ؟

(١٠)

السؤال الثالث:

اذكر عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى رياضة التنس مع شرح اثنان منها ، موضحا اختبار لقياس كل عنصر؟

(١٠)

الجزء الثانى :

اجب عن سؤال واحد فقط من الاسئلة الاتية:

السؤال الاول :

وضح كيفية تنظيم بطولة فى رياضة التنس مع ذكر اسماء اللجان العاملة فى تنظيم تلك البطولة مع شرح احداها بالتفصيل وكيفية عاملها ؟

السؤال الثانى :

اذكر المهارات الاساسية فى رياضة التنس مع شرح عدد(٢) مهاراتان فقط ؟

مع التمنيات بالنجاح والتوفيق



امتحان مادة :

مقرر اختياري متقدم ١ (جودو)

الفصل الدراسي الأول العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠

تعليمات:

أجب على اسئلة الامتحان بخط واضح مستخدماً قلم جاف ازرق وقلم رصاص لتنظيم الاجابة والفصل بين الاسئلة، اسئلة الامتحان على وجهى ورقة الاسئلة.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة. (١٠ درجة)

١. مدرسة "الكودوكان" هي المدرسة الأولى التي عملت على نشر وتعليم رياضة الجودو.
٢. تعتبر مهارة "تاى سباكى" من مهارات اليد المهمة فى الجودو.
٣. إذا حصل اللاعب على "ايون" يعنى فوزه بالنقطة الكاملة وعلان فوزه بالمباراة.
٤. "هون كيسا جتامييه" من مهارات الرمي بالوسط فى رياضة الجودو.
٥. تعتبر مهارة "الكومى كاتا" من أساسيات الجودو وتعنى طريقة مسك بدلة الجودة للمنافس.

السؤال الثانى: اختر الاجابة المناسبة مما بين القوسين. (١٠ درجة)

١. يقوم الحكم برفع أحد ذراعيه جانباً فى مستوى الكتف وباطن الكف لأسفل وذلك ليعلن حصول اللاعب المهاجم على تقدير.....
(ايون، وزارى ، أوسايكومى ، ماتى)
٢. يعلن الحكم للاعبين إذا أراد عمل إيقاف مؤقت للمباراة أثناء اللعب الارضى.
(ماتى ، أوسايكومى ، سونوما، سورى ماتى)
٣. من مهارات الرمي باليدين مهارة
[أوجوشى ، ايون سيوناجى ، أوستوجارى ، كوشى جورما]
٤. مهارة من مهارات الرجلين التى يستطيع اللاعب أن يرمى خصمه مباشرة أو يستخدمها كمهارة مركبة مع بعض مهارات الرمي الأخرى.
[مورتى سيوناجى، اوكىمى، كوشى وازا ، أوستو جارى]
٥. يوكو سوتيمى وازا هو أحد فنون يستخدمه بعض اللاعبين لتحقيق الفوز أثناء المباريات.
[التثبيت ، الخنق ، حبس المفصل، الرمي بالتضحية]

(باقي الاسئلة على الوجه الأخر)

السؤال الثالث: أكمل مكان النقط بالكلمات المناسبة من عندك

(١٠ درجة)

١. يجب أن تكون منطقة الأمان لبساط الجودو بعرضم كحد أدنى إلا في حالة استخدام مناطق مباريات متجاورة فينبغى استخدام مناطق أمان مشتركة بعرض.....م.
٢. يتكون الزي الرسمي للاعب الجودو من ، ، ،
٣. لقد لخص "جيجوركانو" مبدأه الأخلاقي في نشر الجودو في شعارين هما ،
٤. زمن "الايكومي" للحصول على "ايبون" هو..... ولكن للحصول على "وزارى" هو.....
٥. من تقاليد الجودو عند بداية ونهاية أى وحدة تدريبية هي

السؤال الرابع: أجب على اربع فقط من الاسئلة التالية:

(١٠ درجة)

- يعتبر جيجور كانو "Jigoro Kano" مؤسس الجودو وصاحب مدرسة الكودوكان "Kodokan" فهو الأب الحقيقي للجودو، وقد قصد كانو Kano من تعريفه للجودو أن الهدف منه بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال النفسى والنفى للمجتمع...
١. أذكر تعريف جيجور كانو "Jigoro Kano" للجودو، والسن المناسب لتعليم النشى الجودو؟
 ٢. أذكر أنواع فنون اللعب الأرضى؟
 ٣. أذكر أنواع السقطات في الجودو مع شرح أحدها؟
 ٤. أذكر أحد مهارات الرمى من أعلى موضحا كيفية أداء هذه المهارة بمراحلها الثلاثة؟

انتهت الأسئلة

أطيب التمنيات بالنجاح والتفوق،

لجنة الممتحنين

التاريخ: ٢٠٢٠/١/١٢ م
 زمن الامتحان : ساعتان
 الفرقة: الرابعة - شعبة الادارة
 الرياضية (لائحة قديمة)



جامعة طنطا
 كلية التربية الرياضية
 قسم علم النفس الرياضي

الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية الجماعات الرياضية
 الفصل الدراسي الأول
 للعام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

أجب عن السؤال التالي :

أ - ضع علامة (\sqrt) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (\times) أمام العبارة الخاطئة :

(٢٠) درجة


- ١- مدى تنظيم الجماعة من العوامل التي تؤثر على ديناميكية الجماعة . ()
- ٢- لا ينبغي على المدرب الرياضي التعامل بصورة إنسانية مع جميع اللاعبين سواء أكانوا أساسيين أو إحتياطيين وأن لا يسلك تجاههم جميعاً بصورة متكافئة وعادلة . ()
- ٣- الجماعة هي التي تحول الطفل إلى كائن حي اجتماعي . ()
- ٤- كلما ازداد اهتمام اللاعب بالفريق اهتماماً زائداً كلما إزدادت درجة تأثره لنجاح الفريق أو فشله وبالتالي تزداد احتمالات التماسك ، كما تزداد احتمالات التصدع . ()
- ٥- التعاون واتخاذ القرارات وحل المشكلات حلاً جماعياً من الأمور المستحيلة إذا انعدم التفاعل بالاتصال . ()
- ٦- تعني التنشئة الاجتماعية تطوير سلوك الفرد حتى يتلائم مع قيم وعادات ومفاهيم وتقاليد هذه الجماعات ، وبذلك يكتسب الفرد شخصيته الإنسانية التي تميزه عن غيره من الآخرين . ()
- ٧- في حالة تجميع بعض اللاعبين معاً لكي يصبحوا فريقاً رياضياً في نشاط رياضي معين فعندئذ يشار إلى هذه العملية بأنها محاولة تشكيل أو بنيان فريق رياضي . ()
- ٨- لا يجب أن يُشعر المدرب الرياضي كل فرد من أفراد الفريق بأن له دور هام بالنسبة للفريق . ()
- ٩- التفاعل الاجتماعي يتم عن طريق وسائل متعددة من بينها الاتصال ، والتوقع ، وإدراك الدور وتمثيله ، والرموز ذات الدلالة . ()
- ١٠- يقصد بالتوقع الاتجاه العقلي والاستعداد للاستجابة لمثير قبل حدوث هذا المثير . ()
- ١١- العوامل البيئية او الموقفية هي العوامل التي ترتبط بطبيعة وجود الفريق معاً . ()
- ١٢- من المفضل قيام المدرب الرياضي بتنمية القيادة بين اللاعبين . ()
- ١٣- قد يؤدي تصدع الفريق الرياضي إلى انقسامه على نفسه وتفرق اللاعبين وقيام كل لاعب بالعمل منفرداً . ()
- ١٤- عوامل القيادة ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق والأساليب المستخدمة في عملية القيادة ومدى مناسبتها للمواقف المختلفة والخصائص المميزة للقادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماتهم وقدراتهم وأساليبهم القيادية . ()
- ١٥- إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة . ()

أنظر خلف الورقة

- ١٦- لا يمكن أن نطلق على مرحلة المقاومة أو الاعتراض مصطلح مرحلة الشجار التلاحمي والتي قد يظهر فيها الصراع بين الأفراد وقد يتخذ شكل الصراع البدني بين اللاعبين .
 ١٧- تتميز درجة الاتصال بالنسبة للجماعات الدائمة بالاستمرار والتكرار وشدة الارتباط .
 ١٨- يمكن النظر إلى عمية التفاعل الاجتماعي على أنها عملية اتصال تؤدي إلى التأثير على أفعال الآخرين ووجهات نظرهم .
 ١٩- تعتبر الجماعة الأولية من أهم الجماعات لأثرها البالغ في الفرد الذي ينشرب منها الكثير من المعايير التي تستمر معه لفترات طويلة والتي تقرر الجماعات الأخرى التي ينضم إليها .
 ٢٠- تسمى الجماعة بالجماعة الرسمية إذا كان دور كل فرد فيها محدداً ومكتوباً في بعض الأحيان . وفي مثل هذه الجماعات يجب على الفرد أن يسلك كما هو متوقع منه وكما هو متوقع من غيره .
- ب- أختار من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) الإجابة الصحيحة :- (٢٠) درجة

مسلسل	(أ)	حروف	(ب)
١	التفاعل الاجتماعي	أ-	فردين أو أكثر يسلكون تبعاً لمعايير مشتركة ، ولكل فرد في الجماعة دور يؤديه مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع البعض الآخر والسعي لتحقيق هدف مشترك .
٢	المشاهدون أو الحضور أو المتفرجون	ب-	المكون المعرفي لفهم كل لاعب لدوره ويعكس درجة معرفة وفهم الأدوار بين أفراد الفريق الرياضي .
٣	الجماعة	ج-	إنعكاس لدرجة الصداقات بين اللاعبين أفراد الفريق الرياضي وبالتالي زيادة تماسك الفريق كلما زادت درجة هذه الصداقات .
٤	أساليب الجماعة	د-	درجة إنتماء اللاعب للفريق وارتباطه به وشعوره بأنه جزء لا يتجزأ من الفريق الرياضي .
٥	الفريق الرياضي	هـ-	التجمعات من الأفراد الذين يحضرون بانفسهم لمشاهدة المنافسات في الملاعب الرياضية والتي يختلف عددهم من نشاط لآخر طبقاً لمدى شعبية هذا النوع من النشاط الرياضي ومدى اتساع مدرجات الملعب .
٦	جاذبية العلاقات بين اللاعبين	و-	العوامل المرتبطة بخصائص مهمة الفريق ومعايير إنتاجية الفريق واستمراريته وتوجهاته وقدراته على تحقيق أهدافه .
٧	عوامل القيادة	ز-	علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف سلوك أحدهما على سلوك الآخر إذا كان فردين ، أو يتوقف سلوك كل منهما على سلوك الآخرين إذا كانوا أكثر من فردين .
٨	درجة التقارب أو الارتباط مع الفريق	ح	مجموعة نشطة من الأفراد الذين يلتزموا بإنجاز أهداف معينة والذين يعملون معاً بصورة متفاعلة ويستمتعون بذلك ويقدمون نتائج مرتفعة القيمة .
٩	عوامل الفريق	ط	التكنيكات أو الطرق أو الوسائل التي تستخدمها الجماعة لتوصلها إلى هدفها .
١٠	وضوح الدور	ي	ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق والأساليب المستخدمة في عملية القيادة ومدى مناسبتها للمواقف المختلفة والخصائص المميزة للقيادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماتهم وقدراتهم وأساليبهم القيادية .

مع تمنياتي بالنجاح والتفوق
 د / شيماء رياض المنشاوي
 شيماء رياض

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
الدرجة : ٤٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة / الرابعة - شعبة الإدارة (لائحة قديمة) بنوعيتها		قسم علم النفس الرياضي
امتحان مادة (سيكولوجية الجماعات الرياضية)		
" الفصل الدراسي الأول " للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م		

(٤٠ درجة)

أجب عن السؤال التالي :-

تكلم عن إحدى القضايا في المجال الرياضي التي تتسم بالعدوان بين الفرق الرياضية ، مع وضع

حلول مناسبة لتلك المشكلة من وجهة نظرك الشخصية ؟

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ...

المادة : الإصابات والإسعافات الأولية

جامعة طنطا

الدرجة : ٦٠ درجة

كلية التربية الرياضية

الزمن : ساعتين

قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان الفصل الدراسي الأول (٢٠١٩/٢٠٢٠)

السؤال الأول :

- أ- عرف الإصابات الرياضية مع ذكر اسباب حدوث الإصابة ؟ (١٠)
 ب-وضح تقسيمات الإصابات الرياضية ؟ (١٠)
 ت- عرف الإسعاف الأولى واذكر أهميته وأهدافه ؟ (١٠)

السؤال الثاني :

- ١- اذكر الفوائد والتأثيرات الفسيولوجية لكل من الكمادات الباردة والكمادات الساخنة والحمامات التصادمية ؟ (١٠)
 ٢- تعد إصابة التواء مفصل الكاحل من أكثر الإصابات انتشاراً في المجال الرياضي في ضوء ذلك : (٢٠)
 - عرف الالتواء .
 - أسباب حدوث الالتواء .
 - أعراض الإصابة بالالتواء .
 - الإسعاف الأولى للالتواء .

تمنياتنا بالتوفيق ،،،

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)
 المادة : فسيولوجيا الرياضة (٢)
 الزمن : ساعتين

جامعة طنطا
 كلية التربية الرياضية
 قسم علوم الصحة الرياضية

امتحان دور يناير للعام الجامعى 2019-2020

الدرجة = (٤٠)

السؤال الاول :-

- ١- تكلم عن نظام انتاج الطاقة فى النشاطات الاتية :
 (دفع الجلة - ٥٠ م سباحة) - (٨٠٠ م عدو - ٢٠٠ م سباحة) - (ماراثون - سباحة مسافات طويلة)
- ٢- تكلم عن انواع الالياف العضلية وشرح خصائصها وعلاقتها بنظم انتاج الطاقة ؟
- ٣- اشرح اسباب وخصائص التعب تبعاً لطبيعة الطاقة الهوائية واللاهوائية ؟

الدرجة = (٤٠)

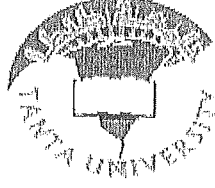
السؤال الثانى :-

- ١ - عرف لياقة الطاقة مع شرح هرم تدريب لياقة الجهاز الدورى التنفسى؟
- ٢ - نتيجة الاداء الرياضى فى المرتفعات يحدث بعض التغيرات الوظيفية اذكرها مع شرح كيفية وقاية الرياضيين من ارتفاع درجة الحرارة ؟
- ٣ - اذكر بعض اسهامات التقنية البيولوجية فى الارتقاء بالمستوى الرياضى ؟

مع تمنياتنا بالتوفيق ؛

١٧١٤

العام الجامعي: 2020/2019م
مادة: التدليك الرياضي
الفرقة: الرابعة شعبية (تدريب)
الفصل الدراسي: الأول (لائحة قديمة)
الدرجة الكلية: 60 درجة
الزمن: ساعتان



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة

التدليك الرياضي أصبح ضمن العلوم التي تسهم بدور قوى وهام في رفع كفاءة الرياضي وأجهزته البدنية والبيولوجية المختلفة ، كما يدخل مساعدا في عملية الاستشفاء بما له من تأثيرات ذات الإيجابية الملحوظة، وفي ضوء ذلك فضلا أجب عن الأسئلة التالية:-

(20 درجة)

السؤال الأول :

تكلم عن التدليك الرياضي (تعريفه - أهميته - تقسيماته - أسس ادائه - موانعه) ؟

(20 درجة)

السؤال الثاني :

وضح التأثيرات المختلفة للتدليك الرياضي على كل من الأجهزة (العظمى - الدورية التنفسي - الجلد) ؟

(20 درجة)


السؤال الثالث :

1. وضح الإشتراطات الصحية بالتدليك الرياضي لكل من (غرفة التدليك - المدلك - المتدلك) ؟ (10 درجات)
2. وضح طريقة أداء كل من التدليك (المسحى - العجنى - النقرى) ؟ (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والتجّاح الباهر

قسم علوم الصحة

١ / ١٤

زمن الامتحان : ساعتان		جامعة طنطا
الدرجة : ٤٠ درجة		كلية التربية الرياضية
الفرقة / الرابعة - شعبة الإدارة (لائحة قديمة) بنوعها		قسم علم النفس الرياضي
امتحان مادة (سيكولوجية الشخصية الرياضية)		
" الفصل الدراسي الأول " للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ م		

(٤٠ درجة)

أجب عن السؤال التالي :-

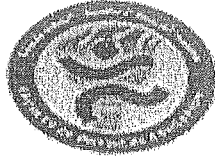
يتوقف النجاح والانجاز الرياضي علي ما يتمتع به القائد الرياضي من سمات شخصية)

في ضوء تلك المقولة تكلم بالتفصيل عن :-

أهم السمات الشخصية للقائد الرياضي في تحقيق الانجاز الرياضي .

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ،،،

التاريخ: ٤ / ١ / ٢٠٢٠ م
زمن الامتحان : ساعتان
الفرقة: الرابعة - شعبة الادارة
الرياضية (لائحة قديمة)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي

تابع الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية الشخصية الرياضية
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

أجب عن السؤال التالي :

- ١ - ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : (٢٠) درجة
- ١- يمكن الحكم على شخصية الفرد من خلال الملاحظة المتكررة لسلوكه ومدى توافقه مع المواقف الحياتية المتغيرة . ()
 - ٢- يمكن النظر إلى الشخصية على أنها طريقة سلوك الشخص نفسه في المواقف المتغيرة وليس شيئاً يمكن أن يمتلكه هذا الشخص ويفقده الشخص الآخر . ()
 - ٣- تختلف شخصية الرياضيين أنفسهم داخل النشاط تبعاً لاختلاف درجة كل جانب كما تختلف من نشاط جماعي إلى آخر وكذلك من نشاط فردي إلى آخر . ()
 - ٤- الشخصية تتألف من ثلاثة أجهزة أو أنظمة رئيسية (الهو - الأنا - الأنا الأعلى) تتفاعل هذه الأنظمة الثلاثة فيما بينها تفاعلاً وثيقاً ، وأن سلوك الإنسان هو في الغالب محصلة تفاعل هذه الأنظمة الثلاثة . ()
 - ٥- الإنسان السوي لا يستطيع ان يتحكم في دوافعه بالإشباع أو بالتأجيل أو بالمنع كما أنه لا يستطيع التحكم في انفعالاته ()
 - ٦- السمات أنماط سلوكية عامة دائمة نسبياً وثابتة نسبياً تصدر عن الفرد في مواقف كثيرة ، وتعبير عن توافقه للبيئة . ()
 - ٧- السمات لا يمكن ملاحظتها مباشرة ، ولكن يستدل على وجودها من ملاحظة سلوك الفرد خلال فترة من الزمن . ()
 - ٧- المكونات البيئية هي تكتسب الميول والاتجاهات والقيم من البيئة الخاصة بالفرد متمثلة في الأسرة وجماعة الرفاق ()
 - ٨- الشخصية السوية تتكيف داخلياً ، ويحدث اتزان بين الدوافع والغرائز والضمير ، كما يستطيع أن يتوافق مع من حوله ويتقبل آراء الآخرين وتقدم الحياة على الأخذ والعطاء والتعاون لتحقيق المصلحة العامة . ()
 - ٩- الشخصية تختلف في استجاباتها حتى في حالة المثير الواحد وذلك لتنوع المتغيرات الوسيطة لتلك المكونات الأمر الذي يجعلها تختلف بالضرورة إذا اختلفت المثيرات . ()
 - ١٠- المكونات المعرفية والعقلية هي التي تتعلق بالعمليات العقلية العليا كالذكاء العام والقدرات الخاصة بدأ بالعمليات المعرفية (الاحساس - الانتباه - الادراك - التفكير) . ()
 - ١١- الإنسان الناضح يستطيع الاعتماد على نفسه ، ويتخذ ما يشاء من قرارات ويتحمل تبعات قراراته ، وقد يلجأ إلى المشورة تبعاً لنوع القضية المطروحة إلا أنه غالباً ما يمتلك زمام أمره . ()
 - ١٢- الإنسان السوي لا يحدد أهدافه في الحياة ويضع الخطط التي تناسب امكانياته ولا يتصف بالقدرة على المبادرة ()
 - ١٣- الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية . ()
 - ١٤- أهم مفاهيم وجوانب الشخصية (الغرائز - الشعور - ما قبل اللاشعور - اللاشعور) . ()

أنظر خلف الورقة


- ١٥- المكونات الانفعالية تتضمن أساليب النشاط الانفعالي كالثبات الانفعالي والميل إلى الانطواء - الانبساط ... ()
- ١٦- النمط العضلي (البدني) يغلب عليه نسبياً العظام والعضلات وهو ذو بنية قوية ويتميز أصحاب هذا النمط بالنشاط الجسمي والقدرة على بذل الطاقة والمجهود والصرامة في معاملة الناس ويسيطر عليه الاندفاع والقوة . ()
- ١٧- نظريات الشخصية هي عبارة عن محاولات منظمة ومتدرجة هدفها وصف البينان العام للشخصية . ()
- ١٨- يميل المنطويون إلى الانسحاب والعزلة والتأمل العقلي ويتميزون بقدر من الكف ويبدو عليهم عدم الثقة والميل إلى الدفاع عن الذات وهم يبتعدون عن التفاعل الاجتماعي . ()
- ١٩- الشخصية الرياضية هي التفاعل المستمر بين المكونات الأربعة (الجانب المعرفي - الجانب النزعي - الجانب الوجداني - الجانب الجسماني) التي تميز الشخص الرياضي عن الآخرين ، فالاختلاف في شخصية الرياضي ليست اختلافاً في الكيف ولكنها اختلافاً في الكم ودرجة التفاعل نتيجة الاستعدادات والمناخ الذي يطلق العنان لهذا التفاعل ()
- ٢٠- النمط السوداوي يتميز بحدة الطبع والعناد ، سريع الغضب ، قوي الجسم ، عنيف . ()

ب- أختار من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) الإجابة الصحيحة :- (٢٠) درجة

مسلسل	(أ)	حروف	(ب)
١	السمة	أ-	يشتمل على الحالات العقلية التي لا يمكن استرجاعها إلا بطرق خاصة وهو المنطقة التي ينتقل لها رغبات الانسان المكبوتة وذكرياته المؤلمة ونزعاته الجنسية والعوانية التي لم تجد لها سبباً إلى التحقيق والإشباع .
٢	ما قبل اللاشعور (تحت الشعور)	ب-	الاستعدادات أو السمات الشخصية التي لا توجد لدى جميع الأفراد وإنما تكون خاصة بفرد معين .
٣	الشخصية	ج-	ويشتمل على الحالات العقلية التي نشعر بها في اللحظة الراهنة ويفطن الانسان إلى وجوده ومكوناته وأسبابه ويستطيع تحديده .
٤	اللاشعور	د-	يتميز بالتفائل والمرح والنشاط وسرعة الاستجابة ويهتم باللحظة الحاضرة ودائم التقلب في السلوك ، ممتلى الجسم ، ويعرف في العامة (بالهوائي) .
٥	المكونات الجسمية	هـ-	الصفة الثابتة نسبياً برغم تغير الظروف البيئية والبارزة في الشخص بحيث تميزه عن غيره تميزاً واضحاً .
٦	سمات القدرة	و-	يتميز صاحبه بالبنية الممتلئة والأطراف القصيرة واستدارة الكتف واتساع الحوض ، وهو يمتلك شخصية منبسطة .
٧	الشعور	ز-	التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد طابعه الفريد في التوافق مع بيئته .
٨	النمط المكتنز (السمين)	ح	هي التي تتعلق بالشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية أي نموه الجسمي من حيث الطول والوزن واتساق الأعضاء . كذلك عدد الفرد وافرازاتها وخاصة الغدد الصماء وكذلك المظاهر الحركية والتأزر والاتساق بين أعضائها .
٩	السمات الفريدة أو السمات الفردية	ط	هي التي تحدد مدى فاعلية الشخص في العمل نحو هدف مرغوب فيه . ومن أهم السمات الذكاء .
١٠	النمط الدموي	ي	يشتمل على الحالات العقلية والأفكار والذكريات والصور غير موجودة في اللحظة الراهنة والتي يمكن استدعائها في أي وقت .

مع تمنياتي بالنجاح والتفوق
 د. سعاد رباح العتيبي

1 / 14

رقم كود المقرر :		جامعة طنطا
زمن الامتحان : ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى : 60 درجة		قسم الرياضات المائيه
الفرقة : الرابعه (طرق تدريس) لائحه قديمه		
الامتحان النظري لمقرر : طرق تدريس الرياضات المائيه		

(30 درجة)

السؤال الأول:

من خلال دراستك لماده طرق تدريس الرياضات المائيه
أ) تعريف الرياضات المائيه وأنواعها؟
ب) اذكر مع الشرح التحليل الفني لسباحه الزحف علي الظهر مع شرح حركات الذراعين بالتفصيل؟

(10 درجة)

السؤال الثاني:

تخير اربعة من الاخطاء الشائعه لسباحه الظهر ووضح كيفيه اصلاحها

(20 درجة)

السؤال الثالث

أذكر طرق تعلم المهارات الاساسيه في السباحه ؟ مع شرح احدي الطرق وذكر مميزاتا وعيوبها؟

مع تمنياتنا بالتوفيق

١ / ١٦

الزمن : ساعتان

جامعة طنطا

النهاية العظمى : ٤٠ درجة

كلية التربية الرياضية

الفرقة : الرابعة (بنين : بنات)

قسم الرياضات المائية

امتحان مادة الرياضات المائية الفرقة الرابعة (بنين:بنات) لائحة قديمة
تدريب رياضة تخصصية « ٣ » « سباحة »

اجب عن الاسئلة الاتية :

(١٠ درجات)

السؤال الاول :

١- اشرح التحليل الفني للسباحة الحرة من حيث ضربات الرجلين وضربات
الذراعين

(١٠ درجات)

السؤال الثاني :

اشرح الاخطاء الشائعة لضربات الرجلين

(١٠ درجات)

السؤال الثالث :

تكلم عن الخطوات التعليمية لسباحة الظهر خارج الماء وداخل الماء

(١٠ درجات)

السؤال الرابع :

اذكر عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها السباحين

بالتقدم والرقي

١ / ١٦

المادة : الاعلام الرياضى والعلاقات العامة

جامعة طنطا

الفرقة :الرابعة لاسحة قديمة (بنين + بنات)

كلية التربية الرياضية

الشعبة :الإدارة الرياضية

قسم الإدارة الرياضية

الزمن : ساعتان

رقم الكود : 00000000

النهاية العظمى : 80 درجة

امتحان الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2021/ 2020

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :- (40 درجة)

فى ضوء ما درست عن الاعلام الرياضى تكلم بالتفصيل عن تعريف - اهمية - أهداف - وظائف - اقتراحاتك لزيادة الاستفادة من الاعلام الرياضى وتوثيق العلاقة بينهم

السؤال الثانى :- (40 درجة)

تكلم عن الكتابة الصحفية واذكر انواعها ثم تناول بالشرح واحدة منهم من حيث :-

- المقدمة
- الجسم
- الخاتمة

مع اطيب امنياتى بالنجاح والتفوق

١ / ١٦



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

الزمن: ٣ ساعة

الدرجة الكلية: (١٠٠)

الفرقة: الرابعة شعبة تدريب

(لائحة قديمة)

امتحان مادة تدريب رياضة تخصص (٣) كرة القدم للعام الجامعي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)

السؤال الأول:

الدرجة (٥٠)

أهم ما يميز طريقة اللعب (٤-٤-٢) في كرة القدم هو صلابة الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة الوسط ، وهي تهدف إلي تكوين وتكتل دفاعي قوي في خطي الظهر والوسط من منطقة الثلث الدفاعي لملاعب الفريق . فمن خلال دراستك لهذه الطريقة وضح الآتي:

(٢٠ درجات)

أ- ماهي مهام وواجبات اللاعبين؟

(١٠ درجات)

ب- أذكر عوامل نجاح تلك الطريقة؟

(٢٠ درجة)

ج- ماهي الطرق المشتقة من هذه الطريقة؟

الدرجة (٥٠)

السؤال الثاني :

أ- ضع وحدة تدريبية أثناء فترة المباريات؟

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق...

أ.د/ هاني سعيد



١ / ١ / ٦

المرحلة: البكالوريوس
الفرقة: الرابعة
اسم المادة: تخصص كاراتيه
تاريخ الامتحان: 2020/ 01 /16
زمن الامتحان: ساعتين
الدرجة الكلية: 40 درجة

الأسئلة

السؤال الأول: في ورقة الإجابة.. أعد كتابة العبارات التالية مع وضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارات الخاطئة: الدرجة: 5 درجة

1. يعرف الكاراتيه على أنه رياضة الدفاع عن النفس باليد الخالية؟
2. زمن مباراة الكوميتيه للرجال (3 دقائق)؟
3. الكاتا هي القتال الفعلي التخيلي للاعب ضد مجموعة من المنافسين؟
4. ليس هناك داعي للتدرج في اللياقة البدنية ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية للناشئين؟
5. دخل الكاراتيه إلى جمهورية مصر العربية في عام 1972؟

السؤال الثاني: 1. أذكر القياسات القانونية والمواصفات لمنطقة اللعب؟ الدرجة: 10 درجة

السؤال الثالث: 1. تناول بالشرح الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه (Dachi)؟ الدرجة: 15 درجة

السؤال الرابع: 1. تناول بالشرح عنصر القوة المميزة بالسرعة كأحد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه؟ الدرجة: 10 درجة

انتهت الأسئلة،

مع خالص الأمنيات بالتوفيق.



الامتحان النظري لمقرر : تدريب رياضة تخصصية (رفع الأثقال) / شعبة : التدريب الرياضي / بنين
الفصل الدراسي : الأول / للعام الجامعي : ٢٠١٩ : ٢٠٢٠ / دور : يناير

- السؤال الأول :
- ٦٠ درجة
- ٣٠ درجة
- ٣٠ درجة
- ٤٠ درجة
- السؤال الثاني :
- ١- في ضوء ما درست عرف حمل التدريب ومكوناته (الشده ، الحجم ، الراحة) ، ثم قم بتصميم وحدة تدريبية أسبوعية لرياضة رفع الأثقال علي أن تكون الوحدة في فترة الاعداد
- ٢- إن إنجاز وتحسين الأرقام القياسية في رفع الأثقال يتطور بشكل مستمر عند استكمال الصفات البدنية لدى الرباع ، وأن أي خطأ في العلاقة بين هذه الصفات يؤدي إلى بذل مزيد من الجهد في إنجاز الأداء بدون تحقيق مستويات عالية ، وأن رباعي المستويات العليا يحتاجون إلى مجموعة من الصفات البدنية .
 في ضوء هذه العبارة اذكر عناصر اللياقة البدنية الأكثر ارتباطاً برياضة رفع الأثقال ، موضحاً كيف يمكنك أن تقيس كل عنصر من هذه العناصر لرباعي رياضة رفع الأثقال ؟
- ان رفعة الخطف باليدين في رياضة رفع الأثقال هي الرفعة الأولى التي تؤدي في المسابقة ، وتعرف بأنها ذلك الأداء الحركي الذي يتمكن الرباع من خلاله رفع الثقل من الأرض إلي أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس طبقاً لأحكام القانون الدولي لرفع الأثقال ، وهذه الرفعة تؤدي دون توقف وتستغرق حوالي " ٣ : ٤,٥ ث " ، وهي أصعب الرفعات من الوجهة الفنية حيث أنها تحتاج إلي توافق ومهارة حركية علاوة علي المرونة المطلوبة في مفصل الفخذين والكتفين
 في ضوء هذه العبارة قم بتصميم جدول يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الخطف باليدين ، علي أن يشتمل الجدول الآتي : " مراحل الأداء الفني – أجزاء الجسم - أوضاع الجسم – العضلات العاملة في كل مرحلة "



١ / ١٦

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

زمن الامتحان: ساعتان
الدرجة / ٨٠ درجة

امتحان مادة اقتصاديات التعليم
للفرقة الرابعة (بنين - بنات)
(لائحة قديمة) للنصف الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩

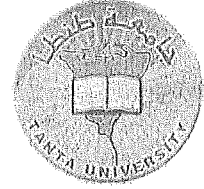
أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: - (٣٠ درجة)
عرف الاقتصاد مع شرح مراحل تطور علم الاقتصاد من خلال مدارسها.

السؤال الثاني: - (٢٥ درجة)
اقتصاديات التعليم هو علم يبحث عن امثل الطرق لاستخدام الموارد التعليمية
ماليا وبشريا وتكنولوجيا من اجل اعداد وتنمية افراد المجتمع وتوفير افضل مستوى
معيشي لأفراد هذا المجتمع.
ناقش هذه العبارة مع شرح مهام اقتصاديات التعليم.

السؤال الثالث: - (٢٥ درجة)
تكلم عن مفهوم الاستثمار التربوي واذكر الاجراءات والتوجهات التي تنشدها
الدولة في طريق التنمية الاقتصادية.

ارجو من الله التوفيق،،،



المادة : تحكيم رياضة تخصصية (١)
الفرقة : الرابعة
الشعبة : إدارة "بنين - بنات"
الزمن : ساعتان
الدرجة : [٨٠]

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة والترويج الرياضي

امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

أجب عن الأسئلة الآتية السؤال الأول :

درجة	٤٠
------	----

يعد التحكيم في المجال الرياضي احد اوجه الانشطة الحضارية التي تعبر عن تحضر الفرد ، مما يتطلب ادراك المسئولين عن عالم الرياضة في المجتمع لهذه القيم الحضارية في ضوء هذه العبارة وضح

- ماهية الحكم .
- متطلبات التحكيم في المنافسات الرياضية الرسمية .
- الاعداد المهني للعمل بمهنة التحكيم الرياضي .
- الدعائم التي تركز عليها مهنة التحكيم الرياضي .

درجة	٤٠
------	----

السؤال الثاني :

ان رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات ، ولكل مسابقة خصائصها وطرق تنظيمها وتحكيمها في ضوء هذه العبارة اذكر مع الشرح

- كيفية تنظيم وإدارة مسابقات الكوميتيه.
- معايير اصدار القرارات .
- سلطات وواجبات لجنة الحكام .
- كيفية بدء وإيقاف و انتهاء مباريات الكوميتيه.

مع أطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس

زمن الامتحان: ساعتان
الدرجة / ٨٠ درجة

امتحان مادة نظم ومشكلات التعليم
للفرقة الرابعة (بنين — بنات)
(لائحة قديمة) للنصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول:-
(٣٠ درجة)
تكلم عن مراحل التعليم في اليابان مع شرح هدف كل مرحلة واختصاص عمل المعلم.

السؤال الثاني :-
(٥٠ درجة)
هناك العديد من المشكلات التي تواجه مهنة التربية الرياضية والتي تقف حجر عثرة في سبيل توطيد اركان المهنة في مختلف مجالاتها وتخصصاتها وفروعها المختلفة.
ناقش هذه العبارة موضحا اهم المشكلات التي تواجه مجالات التربية الرياضية المختلفة مع شرح ثلاثة منها.

ارجو من الله التوفيق،،،