

رقم كود المقرر:		جامعة طنطا
زمن الامتحان: ساعتان		كلية التربية الرياضية
النهاية العظمى: ٤٠ درجة		قسم التدريب الرياضي
الفرقة: الثالثة لائحة ٢٠١٤		نموذج (أ)
الامتحان النظري لمقرر: القياس البدني والحركي		
للعام الجامعي: ٢٠٢٣ \ ٢٠٢٤		

اجب عن الاسئلة الآتية:

(٢٠ درجة)

السؤال الاول:

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعلامة امام العبارة الخاطئة

- ١- لقد جاء استخدام مصطلح الاختبار النفسي Mental Test في كتابات كاتل " Cattell عام 1890
- ٢- لفظ الاختبار Test تشير إلى مجموعة من الأسئلة تتطلب الإجابة عليها
- ٣- ولفظة القياس Measurement تشير إلى كيفية استخدام الملاحظة الفزيائية للحصول على سمة أو صفة لدى شخص ما فيما يتعلق بالسلوك أو الحادثة أو شيء ما
- ٤- تقييم أداء الطالب يشير إلى عملية تحويل درجات الاختبار ، أو نتائج التعلم إلى عبارات عن أداء الطالب
- ٥- لفظة التقويم Evaluation فتشير إلى التعرف على قيمة الشيء أو استحقاقه بعلاقته بمعيار أو محك معين
- ٦- أنواع التقويم حسب توقيت اجرائه التقويم التمهيدي (المبكر) (البعدي)
- ٧- أنواع التقويم حسب عدد القائمين به التقويم الفردي
- ٨- أنواع التقويم من حيث طرق جمع البيانات التقويم القبلي
- ٩- التصنيف يساعد التقويم على تصنيف اللاعبين إلى مجموعات بحسب قدراتهم وقابلياتهم واستعدادهم وميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم
- ١٠- جمع البيانات التي تساعد في اتخاذ موقف من البرنامج التدريجي استمراراً أو تطويراً أو إلغائها.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية

1. ما هو تعريف الاختبار وفقاً لكل من كرونباك (1966م) ويوبي؟

- a. طريقة للتسلية والترفيه
- b. طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر
- c. وسيلة للتواصل الاجتماعي
- d. تمارين رياضية يومية

2. ماذا يعني كلمة "Test" في اللغات المختلفة وما الاختلاف بينها وبين مفهوم القياس؟

- a. تجريبية، وهي تعني القياس بشكل محدد
- b. اختبار، وهي أعم وأشمل من القياس
- c. امتحان، وهو نفسه مفهوم القياس
- d. عرض، وهو أقل تعقيداً من القياس

3. ما الذي يشمله دراسة أشكال تخطيط التدريب وتوجيهه؟

- a. تنظيم الفعاليات الاجتماعية
- b. تطوير الخطط التسويقية
- c. وضع استراتيجيات التدريب وتوجيهها
- d. تحديد الألعاب الإلكترونية المفضلة

4. ما الذي يتم دراسته في طرق الانتقاء وتوجيهه في مجال التدريب؟

- a. تقدير عدد الساعات المدرسية
- b. تحديد المتطلبات المادية للتدريب
- c. اختيار اللاعبين المناسبين للفريق
- d. تطوير برامج الحماية الغذائية

5. ما هو الهدف من تعميم التدريب النموذجي؟

- a. تحسين مستوى اللياقة البدنية فقط
- b. زيادة عدد الفرق الرياضية
- c. توسيع نطاق تطبيق التدريب الناجح
- d. تقليل عدد الفعاليات الرياضية

6. لماذا يجب أن يكون الاختبار ذو قلة تكاليف وسهولة تنفيذ؟

- a. لضمان زيادة الإيرادات
- b. لتحقيق أهداف مالية
- c. للاقتصاد في الجهد والطاقة وتوفير الوقت
- d. لتعقيد عملية التنفيذ

7. ما الذي يجب تحديده في خطوة تحديد زمن الاختبار وطوله؟

- a. مفردات الاختبار
- b. العناصر الرياضية المطلوبة
- c. مدة زمنية محددة وطول الاختبار
- d. تعليمات التنفيذ

8. ما الذي يتعين كتابته في مفردات الاختبار؟

- a. تعليمات الاختبار
- b. أهداف الاختبار
- c. المعايير الأخلاقية للتقييم
- d. المحتويات التي سيتم قياسها

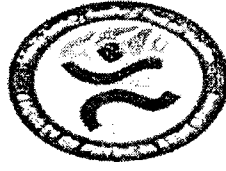
9. ما الذي يجب أن تشمله خطة تسجيل الاختبار؟

- a. تفاصيل الاختبار فقط
- b. تحديد مواعيد الاختبار
- c. توزيع الأسئلة على الأقسام المختلفة
- d. تعليمات حول تقييم الأداء

10. ما هو الخطوة الأولى في تنظيم وإدارة برنامج الاختبارات؟

- a. تحديد العوامل المؤثرة في نجاح الاختبار
- b. تحديد الغرض من إجراء الاختبار
- c. إعداد بطاقات التسجيل
- d. تحديد الإمكانيات والأدوات المطلوبة

مع تمنياتي بالتوفيق



الامتحان النظري لمقرر : سيكولوجية المنافسات الرياضية
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

(نموذج ج)
(٣٠ درجة)


أجب عن الأسئلة التالية:-
السؤال الأول :- أختَر الإجابة الصحيحة :-

- ١) التصور العقلي وسيلة..... يمكن من خلالها أن يقوم اللاعب باسترجاع أو استحضار الأحداث والخبرات السابقة .
أ- عقلية ب- بدنية ج- ترويحوية د- مهارية
- ٢)..... يعرف بأنه العملية التي من شأنها التأثير في الغير حتى يفسر فكره بالطريقة التي يعينها المتكلم أو الكاتب.
أ- الانتباه ب- الاتصال ج- الثقة بالنفس د- الحافز
- ٣) من العوامل الداخلية المؤثرة على الانتباه.....
أ- السمات الشخصية ب- الضغوط الخارجية ج- كمية وصعوبة المعلومات د- شدة المنبه
- ٤)..... يعرف بأنه الإفراط والمبالغة في حب لاجب أو فريق معين في لعبة معينة بصورة تتغلب فيها العاطفة على العقل.
أ- الإرهاق ب- التعصب الرياضي ج- الاحتراق النفسي د- العنف
- ٥) تتراوح فترة جراحة التدريب للمهارات النفسية عادة بين.....
أ- ١٠: ٢٠ دقيقة ب- ١٥: ٣٠ دقيقة ج- ٣٠: ٤٥ دقيقة د- ٤٥: ٦٠ دقيقة
- ٦)..... يشمل القتل ، الضرب ، هدم الملاعب ، كسر المرافق ، غزو الملاعب وغيرها من الأساليب.
أ- القلق ب- الانفعال ج- العنف المباشر د- الثأر
- ٧) من مراحل وضع برنامج تدريب المهارات النفسية.....
أ- مرحلة التفكير ب- مرحلة الاتقان ج- مرحلة التركيز د- مرحلة المقاومة
- ٨) من مظاهر السلوك الإنفعالي قبل المنافسة.....
أ- النوم ب- الانتباه ج- الإحساس بالضيق وعدم الرضا د- ارتباك الأداء الحركي
- ٩)..... تشمل كل ما هو مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتعلمه أثناء تنشئته الاجتماعية مثل " الدافع إلى التنافس - التعاون - السيطرة - الخضوع" .
أ- الدوافع الثانوية ب- الدوافع الأولية ج- الاستثارة د- التنشيط
- ١٠) استخدام التنشيط أو التدريب..... في تنظيم مستوى التوتر إلى المستوى الأمثل يعتبر من أحدث الإجراءات التي تُستخدم في حالات توتر بداية المنافسات .
أ- التفاعلي ب- الإسترخائي ج- التنشيطي د- التوعوي
- ١١) تؤثر خبرات النجاح والفشل على.....
أ- الثقة بالنفس ب- الاستثارة ج- تركيز الذاكرة د- الانتباه
- ١٢) من الأوقات المناسبة لإستخدام الإسترخاء.....
أ- أثناء المنافسة ب- قبل فترة الإحماء ج- قبل المنافسة د- بعد فترة الإحماء
- ١٣) من الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية انها ترتبط بمجموعه من الانفعالات مثل.....
أ- الخوف والقلق ب- السلبيه ج- عدم التركيز د- التحكم
- ١٤) من أنواع التصور العقلي.....
أ- التصور العقلي الضعيف ب- عدم التصور العقلي ج- التصور العقلي الإيجابي د- التصور العقلي المباشر
- ١٥) من متطلبات التدريب الرياضي عامة.....
أ- إمكانيات متطورة ب- رعاية من نوع خاص ج- مدرب د- حكم

السؤال الثاني:- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : (٤٠ درجة)

- (١) الحديث الذاتي له تأثير قوي على الثقة في النفس . ()
- (٢) يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تدريبات الاسترخاء . ()
- (٣) يتوقف نجاح التصور العقلي على الأداء الجيد لمهارة الاسترخاء . ()
- (٤) التوتر يحدث عادة عندما لا يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه ، ومقدرته على مقابلة هذا التحدي . ()
- (٥) القلق عبارة عن أحاسيس مرتبطة بالشك . ()
- (٦) يعتبر الإعداد الصحيح للاعبين للمنافسات عامل هام لخلق خبرات حقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي . ()
- (٧) التركيز هو مفتاح تحكم اللاعب في الجانب الانفعالي الخاص به . ()
- (٨) الإسترخاء يمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الإستعداد للمنافسات . ()
- (٩) المنافسة في النشاط الرياضي تتضمن تحدياً عقلياً ضد المنافس وفي بعض الأوقات ضد اللاعبين أنفسهم . ()
- (١٠) المنافسة الرياضية موقف تدريبي لإسهامها مهما بلغت قوتها أو حدتها وأهميتها في تطوير وتنمية قدرات الرياضي . ()
- (١١) يختلف مقدار الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية ، تبعاً لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يمكن تعلمها . ()
- (١٢) اللاعبين الذين يتدربون من خلال أهداف الأداء يكونون أكثر ثقة وأقل قلقاً ويحققون نتائج أفضل . ()
- (١٣) يعتبر الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة ، حيث أن الخطأ يؤثر سلبياً على اللاعب من النواحي البدنية والذهنية والانفعالية . ()
- (١٤) على المدرب الرياضي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات من أجل إتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت الظروف تسمح بذلك . ()
- (١٥) الأفضل في مجال التعبنة النفسية وخاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التي تتحقق من خلال ممارسة الرياضة والاشتراك في المنافسة كمصدر ذاتي الإثابة . ()
- (١٦) أفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه . ()
- (١٧) الممارسة وحدها تكفي لتعلم المهارة بالشكل الصحيح . ()
- (١٨) الاسترخاء التصوري يتضمن تصور اللاعب (الرياضي) نفسه في الأماكن التي يشعر فيها دائماً بالإسترخاء الكامل . ()
- (١٩) يمثل عنصر الوقت أحد المشكلات الهامة التي تواجه تدريب المهارات النفسية . ()
- (٢٠) أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي . ()
- (٢١) المهارات النفسية تُعد من المحددات المهمة للأداء الرياضي . ()
- (٢٢) اللاعب الذي يتمتع بقدر من الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجه التوتر التي تحيده عن اظهار أفضل أداء تنافسي ممكن بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية . ()
- (٢٣) لا تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً . ()
- (٢٤) إن الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية تنتهي بمجرد انتهاء المنافسات . ()
- (٢٥) كلما ازدادت كمية الطاقة التي يبذلها الفرد في سلوكه كلما كان ذلك دليلاً على قوه أو شدة الدافع الذي يحرك هذا السلوك والعكس صحيح . ()
- (٢٦) الثقة في النفس هي العامل الحرج الذي يتميز به الأداء المرتفع وفقاً لدافعية الإنجاز . ()
- (٢٧) الإعداد النفسي له أهمية كبيرة في الشحن النفسي والمعنوي للاعبين . ()
- (٢٨) إن ما يحدث بصفة عامة في ملاعبنا من شغب يعبر عن ثقافة وسلوك مفتعلين الشغب والمشجعين عليه بالدرجة الأولى . ()
- (٢٩) يجب على المدربين الرياضيين توجيه اهتمامهم إلى المشاكل والمتاعب التي يصادفها مختلف الأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل . ()
- (٣٠) تعرف الضغوط النفسية بأنها "الأرتباك التي تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية" . ()
- (٣١) خبرات النجاح والفشل تستدعي بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة . و تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع وبين المستوى أو النتيجة المسجلة . ()
- (٣٢) المنافسة الرياضية الأخلاقية تطالب الرياضي بقبول الإمكانيات المتوفرة للخصم الرياضي ، و المشاركة في منافستها بحسن الاستعداد . ()
- (٣٣) سلوك المدرب المسنول يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في زيادة حدة انفعالات اللاعبين أو خفضها . ()
- (٣٤) السلوك الانفعالي هو: حالة نفسية وجدانية فسيولوجية يصاحبها اضطراب نفساني وجسماني تدفع الكائن الحي وتوجه سلوكه . ()
- (٣٥) أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة ظهور بعض الأخطاء الفنية في أداء اللاعب لم يتعود على ارتكابها أثناء التدريب . ()
- (٣٦) العنف والعدوان ظاهرة مكتسبة عن طريق الملاحظة والمحاكاة يتعلمها الأفراد كما يتعلمون أي نوع من أنواع السلوك الأخرى . ()
- (٣٧) كلما ارتفع مستوى المنافسين في المباراة كلما أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى توتره . ()
- (٣٨) الاتصال الشخصي هو الاتصال الذي يتم بين لاعب وآخر ، أي بين لاعبين . ()
- (٣٩) لا تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي . ()
- (٤٠) يعتبر التدريب الرياضي في جوهره نوعاً من الاتصال . ()

تم بحمد الله مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

الفرقة : الثالثة (بنين- بنات)		جامعة طنطا
الدرجة العظمى : ٤٠ درجة		كلية التربية الرياضية
زمن الامتحان : ساعتان		قسم علم النفس الرياضي

نموذج (ب)

امتحان مادة (القياس النفسي) الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣- ٢٠٢٤

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة: (٢٠ درجة)

١- هي مجموعة من الأسئلة لتقييم عينة من السلوك للحصول منها علي درجة خام			
١-التقييم	ب-التقويم	ج-القياس	د-الاختبار
٢-تمثل المستويات الخاصة بالقياس ب			
أ-خط متصل	ب- شكل مقلوب	ج-شكل هرمي	د-فترات متساوية
٣-من السمات النفسية والتربوية			
أ-سمات فسيولوجية	ب-سمات الشكل الخارجي	ج-سمات الاستعدادات	د-كل ما سبق
٤-من السمات الخاصة بالشكل الخارجي للجسم			
أ-القلب	ب-الأوعية	ج-الوزن	د-الاستعداد الدراسي
٥-تحويل درجات الاختبار الي عبارات عن أداء الطلاب وتقديرات			
١-التقييم	ب-التقويم	ج-القياس	د-الاختبار
٦-يمكن تمثيل السمة بخط			
أ-ملتوي	ب-مقطع	ج-متصل	د-علي شكل U
٧-من السمات الخاصة بالسمات الفسيولوجية			
أ-الطول	ب-درجة الحرارة	ج-حجم الكتفين	د-الاستعداد الميداني
٨- صلاحية الاختبار للتطبيق والخذ بنتائجه وقابلية تكرار وتداول النتائج وعموميتها هي			
أ-صدق الاختبار	ب-ثبات الاختبار	ج-ثقتين الاختبار	د-موضوعية الاختبار
٩-الجانب الخاص بأراء الفرد فيما يتعلق بجماعة معينة او مؤسسات او سياسات			
أ-الميول	ب-الاتجاهات	ج-القيم	د-السمات المذاجية
١٠-مستوي قياس ينذر استخدامه في العلوم السلوكية			
أ-اسمي	ب-فترتي	ج-رتبي	د- نسبي
١١-من عناصر القياس			
أ-القدرات والمهارات	ب-الاعداد والارقام	ج-مقابلة المهارات بالارقام	د-كل ما سبق
١٢-لا يعد من السمات الخاصة بالاستعدادات			
أ-الفسيولوجي	ب-الدراسي	ج-الميكانيكي	د-الفني
١٣-يمكن استخدام ما يليحتى تكون عبارات المقياس صحيحة			
أ-لا الناهية	ب-فعل الشك	ج-فعل مضارع	د-كل ما سبق
١٤-من أنواع ثبات المقياس			
أ-الثبات الظاهري	ب-الثبات الحقيقي	ج-التجزئة النصفية	د-كل ما سبق
١٥-يعد الجانب الوجداني الذي يعبر عن الحب والكرة وإصدار الاحكام نحوه			
أ-الميول	ب-الاتجاهات	ج-القيم	د-السمات المذاجية
١٦-الفروق المتساوية علي الترمومتر تمثل المستوي			
أ-الاسمي	ب-الفترتي	ج-الرتبي	د- النسبي
١٧-يمكن تصور متصل السمات علي انه ميزان مقياس			
أ-اسمي	ب-فترتي	ج-رتبي	د- نسبي
١٨-ان لا يتأثر تطبيق المقياس ونتائجه بالحكم الذاتي للقائمين بهذا العمل			
أ-القياس	ب-الصدق	ج-الثبات	د-الموضوعية
١٩-يمكن تمثيل تدرج متصل السمات ب			
أ-بوححدات غير مناسبة	ب-ببوححدات مختلفة	ج-ببوححدات مناسبة	د- ببوححدات متعددة
٢٠-يمكن ان يكون ميزان التقدير			
أ-ثلاثي	ب-خماسي	ج- سباعي	د- كل ما سبق

انظر خلف الورقة ،،،

السؤال الثاني:

(٢٠ درجة)

ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الغير صحيحة:

م	السؤال	√	x
١	القياس هو مجموعة ن الأسئلة تعطي درجة خام.		
٢	من اهم مميزات السمات انها قابلة للتعريف الاجرائي.		
٣	لا يشترط في عملية تقنين أداة القياس ان يكون بنائها وتفسير نتائجها مستندا علي قواعد معينة.		
٤	يعد المستوي النسبي هو اعلي مستويات القياس ويحتوي علي الصفر.		
٥	المستوي الفكري من اهم المستويات المستخدمة في القياسات التربوية.		
٦	التعرف علي قيمة الشيء واستحقاقه وإصدار الاحكام هو التقويم.		
٧	مستويات القياس متدرجة من الأدنى الي الأعلى.		
٨	طرق القياس النفسي اختبارات الورقة والقلم واختبارات الأداء فقط.		
٩	المستوي النسبي من اهم ما يميزه القدرة علي استخدامه في القياسات الفيزيائية.		
١٠	لا تتميز السمات بالثبات النسبي بمرور الوقت واختلاف المواقف.		
١١	تعتبر عملية القياس هي المرحلة الاولى من مراحل الاختبار.		
١٢	تسكين الافراد من اكثر تخصصا من انتقاء الافراد.		
١٣	الاستعداد الميكانيكي من السمات النفسية والتربوية.		
١٤	من استخدامات أدوات القياس انتقاء وتسكين وتصنيف الافراد فقط.		
١٥	تعد السمات المتعلقة بالقلب والدم من السمات الخاصة بالشكل الخارجي لجسم الفرد.		
١٦	يعد المستوي الاسمي من ادني مستويات القياس وتتم عليه معاملات علمية متعددة.		
١٧	يعتبر جهاز الميزان النفسي من اهم أجهزة القياس النفسي.		
١٨	من امثلة المستوي الاسمي تقسيم العينة الي ذكر وانثي.		
١٩	هناك عدد محدود من السمات النفسية التي يمكن قياسها للرياضيين.		
٢٠	يمكن تمثيل السمة بخط علي شكل u.		

مع اطيب تمنياتنا بالنجاح ،،،

جامعة طنطا		الفرقة : الثالثة (بنات - بنين)
كلية التربية الرياضية		الدرجة الكلية : ٧٠ درجة
قسم الإدارة والترويج الرياضي		زمن الامتحان : ساعتين

إمتحان الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤
لمقرر إدارة المؤسسات الرياضية

أجب عن الأسئلة التالية :
نموذج (١)
"الأسئلة على وجهي الورقة"

السؤال الأول (٣٠ درجة) : اختر الإجابة الصحيحة

م	العبار
١	الإدارة تؤدي خدمات في إطار السياسة العامة للدولة أ - الإدارة العامة ب - إدارة الأعمال ج - الإدارة الخاصة
٢	يهتم مبدأ بالمعرفة المتكمله التي تسمح باستقراء الماضي وتحليله ودراسة الواقع والتنبؤ بالمستقبل أ- مبدأ الإدارة المستقبلية ب- مبدأ الموضوعية ج- مبدأ التكامل
٣	من التعريفات المرتبطة بالأزمة أ- الكارثة ب- الفساد ج- الإنحلال
٤	نمط قيادي يصبح القائد فيه كمستشار للمعملية القيادية أ- القيادة الأوتوقراطية ب- القيادة الغير موجهه ج- القيادة الديمقراطية
٥	نظام يتم من خلاله تحديد مدى كفاءة أداء العاملين لأعمالهم يعرف بأنه أ- تقييم الأداء ب- إدارة الموارد البشرية ج- الرقابة
٦	يعتبر من الانشطة التي ترفع قدرات ومهارات الفرد في أداء العمل أ- التدريب ب- التعليم ج- التقييم
٧	توصيف الوظيفة هو عبارته عن النتيجة الملموسة لتحليل العمل ويشمل عناصر منها أ- المسؤوليات والواجبات ب- ظروف وبيئه العمل ج- كل ماسبق
٨	الفرد والوظيفة هما جناحي أ- إدارة الموارد البشرية ب- إدارة الأزمات ج- إدارة الوقت
٩	يُعد أفضل أنماط القيادة حيث يتناسب مع المواقف المتغيره هو أ- النمط المتحفظ ب- النمط الاستبدادي ج- النمط المرن
١٠	مهارات تطلب توافر قدر من المعلومات والمعرفة والأصول العلمية المرتبطة بالمجال الذي يعمل به الفرد أ- المهارات الفكرية ب- المهارات الفنية ج- المهارات الانسانية
١١	يوجد معايير تستخدم كمرئز للتقييم منها أ- معايير نواتج الأداء ب- معايير سلوك الأداء ج- كل ماسبق
١٢	الأزمة عادة ما تكون أحد الظواهر المتفجرة عن أ- الصراع ب- المشكله ج- الخلاف
١٣	يركز الإتجاه على الأوامر مع فرض رقابه صارمه على المرؤسين أ- الإتجاه الأبوي ب- الإتجاه الإقتصادي الإقطاعي ج- الإتجاه الدكتاتوري
١٤	من المبادئ والقواعد التي ترسم طريقه العمل أ- تحديد الهدف ووضوحه ب- تقويم الهدف ج- تقنين الهدف
١٥	من الأدوار التي يلعبها المدير أ- المدير المسؤل الأول ب- المدير مركز المعلومات ج- كل ماسبق

السؤال الثاني (٤٠ درجة) : ضع علامة (√) أو (x) أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

م	العبارة
١	الإدارة تعنى توفير نوع من التعاون والتنسيق بين الجهود البشرية لتحقيق هدف معين
٢	الإدارة هي محور العملية الإدارية
٣	ترتبط الإتجاهات الحديثة للإدارة بالمدارس التقليدية والتجريبية والقرارات فقط
٤	يري أصحاب المدرسة التقليدية ان عملية الإدارة ضرورية وغير متماثلة
٥	إتجاه المدرسة التقليدية يرتكز على دراسته وتطويل وظائف الإدارة
٦	يعتقد أصحاب المدرسة التجريبية ان عملية الإدارة ترتكز على دراسته العلاقات الإنسانية
٧	ينظر أصحاب مدرسة القرارات الى عملية الإدارة على أنها عملية إتخاذ القرارات
٨	إدارة الأعمال وثيقة الصلة بالعلوم السياسية
٩	الإدارة العامة هي إدارة أوجه النشاط الإقتصادي الهادف الى تحقيق الأرباح
١٠	تشابه كلاً من الإدارة العامة وإدارة الأعمال في المفاهيم والطرق المستعملة
١١	يعرف الإداري بأنه الفرد الذي يشغل مركزاً من المراكز ذات المسؤولية في التنظيم
١٢	الإدارة فن استخدام العلم في العملية الإدارية
١٣	الهدف الغير مباشر لإستخدام الإدارة هو الإستخدام الفعال للموارد بإكبر قدر من الكفاية
١٤	المبدأ قاعده تُرشد في التنفيذ فهو تعبير عام خيالي عن علاقات بين الأفراد
١٥	دراسة المبادئ الإدارية تقدم للإداري المؤشرات والأدوات الإستراتيجية
١٦	يوجد ثلاثة عشر مبدأ من المبادئ العامة للإدارة يمكن تطبيقها في مختلف المواقف الإدارية
١٧	مبدأ الإدارة المستقبلية يعنى فهم وإدراك الدعامات والتنظيمات القانونية والإستفاده منها في تنفيذ المهام الإدارية
١٨	مبدأ الفعالية يمثل أفضل استثمار للموارد والإمكانات المتاحة وتحقيق أكبر عائد أو ناتج للعملية الإدارية
١٩	مبدأ الإنتاجية هو تحقيق قيمة مضافة بحيث تكون قيمة الناتج من عمل الإدارة أعلى من مجموع قيم المخرجات التي تم استخدامها في العمل
٢٠	يتم التكامل في العمل الإداري على مستويات متشابهة
٢١	تعرف القيادة بأنها عملية تأثير متبادل بين القائد والتابعين له
٢٢	تعد القيادة غير الموجهة أسلوب عملي للقيادة يتوافق فيه التوجيه الفعال
٢٣	النمط المتحفظ للقيادة يميل الى تفويض السلطة ويعمل على إشراك المرؤسين في إتخاذ القرارات
٢٤	تميل القيادة الإستبدادية الى عدم تحفيز المرؤسين نتيجة لعدم مشاركتهم في إتخاذ القرار
٢٥	يتم تصنيف أنماط القيادة إلى اربعة أنواع وفقاً للإتجاهات والعلاقات الإنسانية
٢٦	ترتبط المهارات الفنية بمدى كفاءة الفرد في الإحساس بالمشكلات وإيجاد الحلول وإبتكار الأفكار
٢٧	ترتبط المهارات الإنسانية بالطرق والأساليب التي يتبعها الفرد في عمله ومواجهته للمواقف
٢٨	الإدارة بالأهداف أسلوب فني للإدارة
٢٩	الإدارة بالأهداف تقوم بتحديد مكونات الأداء الغير مرضى
٣٠	الأزمة عبارة عن خلل يؤثر على جزء من المؤسسة
٣١	الصدمة حادثه كبيره ينجم عنها خسائر في الأرواح والممتلكات
٣٢	الأزمة في المجال الرياضي تعنى وجود خلل في النظام التكنولوجي
٣٣	من المقومات الأساسية للتعامل مع الأزمات وضوح الأوامر والتعليمات وعدم تضاربها
٣٤	السياسات الإدارية هي مجموعه القواعد التي تحكم سير العمل
٣٥	من السياسات الإدارية التي ترسم طريقه العمل وضوح خطوط السلطة
٣٦	السياسة الإدارية مبنية على أساس الخبرة الإدارية
٣٧	تعتبر الوظيفة (العمل) الركيزه الأساسية في إدارة الموارد البشرية
٣٨	يقصد بتصميم الوظيفة تحديد الأنشطة المكونه للمهام المكونه للوظيفة
٣٩	يقصد بتقييم الأداء تحديد مدى كفاءة أداء العاملين لأعمالهم
٤٠	تتكون خطوات التدريب من أربعة مراحل منها تحديد الإحتياجات التدريبية

تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

امتحان جمباز (٤) الفرقة الثالثة بنين

الزمن (ساعتان)

نموذج (ب)

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو (×) أمام كلا من العبارات التالية :

- () ١- يكون النظر لأعلى أثناء الارتكاز على جهاز الحلق.
- () ٢- لا يشترط الثبات عند الهبوط من جهاز الحلق.
- () ٣- المرونة هي احد المتطلبات البدنية الأساسية على جهاز الحلق.
- () ٤- يجب النظر للأمام أثناء عمل المرجحات على جهاز الحلق.
- () ٥- يعتبر جهاز الحلق هو أحد أجهزة التعلق.
- () ٦- تعتبر المراتب وسلم القفز أحد الوسائل المساعدة لتعلم مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين.
- () ٧- يجب النظر للخلف أثناء الارتكاز على اليدين عند أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الارضية
- () ٨- لمس الرأس عند أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين يلغى المهارة.
- () ٩- يجب فتح القدمين قليلا عند أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين.
- () ١٠- يكون الارتقاء زوجي عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على جهاز الحركات الأرضية
- () ١١- يقف الساند خلف اللاعب أثناء التعلم الاولي لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين.
- () ١٢- مسافة الاقتراب تكون من ١٥ متر إلى ٢٥ متر على جهاز الحركات الأرضية.
- () ١٣- يقف الساند أمام اللاعب أثناء أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي.
- () ١٤- لا يشترط الثبات عند النهايات الحركية على جهاز المتوازي.
- () ١٥- القوة العضلية للذراعين هي أحد المتطلبات البدنية للأداء على جهاز المتوازي.
- () ١٦- يجب ثني الركبتين قليلا أثناء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي.
- () ١٧- يكون النظر لأسفل عند أداء المرجحة على جهاز المتوازي.
- () ١٨- التعلم الحركي هو أي تغيير في السلوك ناتج عن استثارة.
- () ١٩- استخدام وسائل التقويم والمتابعة هو احد المبادئ الأساسية في تدريس الجمباز.
- () ٢٠- يعتبر الثبات وعدم تغيير الأداء دليلا على التعلم الحركي.



المادة : جمباز (٤)		جامعة طنطا
التاريخ: ٤ / ٦ / ٢٠٢٤		كلية التربية الرياضية
الزمن : ساعتان		قسم : الجمباز و التمرينات و التعبير الحركي
الفرقة : الثالثه - بنات		
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤		

نموذج (١)

(٢٠ درجة)

السؤال الاول :- أختيار من متعدد

- ١- يعتبر تعليم المهارات الحركية والعمل علي تنميتها في الدرس هدف -----
أ- وجدائي ب- بدني ج- مهاري
- ٢- يعتبر التدريس عمليه تنشأ بين المعلم والمتعلم
أ- متدرجه ب- انطلاقيه ج- مستمرة
- ٣- زمن التمرين للجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن -----
أ- ٥٠ س ب- ٦٠ ث ج- ٩٠ ث
- ٤- يتكون الاتزان من -----
أ- ثلاث انواع ب- نوعان ج- اربع انواع
- ٥- الاتزان المستقر يتمثل في استمرار الجسم في وضع -----
أ- متحرك ب- ثابت ج- كلاهما
- ٦- من مراحل بناء الإحماء -----
أ- التمرينات الخاصة ب- التدفئة الخاصة ج- رفع درجة حرارة الجسم
- ٧- تعتبر التنظيم والاداره لاقامة بطولات الجمباز عنصران -----
أ- متضادان ب- متكاملان ج- مترادفان
- ٨- الحاسة التي تستخدمها اللاعبه لتأخذ فكره واضحه عن سطح الجسم الملامس -----
أ- حاسة السمع ب- حاسة البصر ج- حاسة اللمس
- ٩- يعمل الاحساس ----- على زياده التوافق بين العضلات والاربطه والعظام
أ- الحس السمعي ب- الحس البصري ج- الحس العضلي
- ١٠- يعتبر الحس العضلي احساس -----
أ- مرني ب- غير مرني ج- لاشئ مما سبق
- ١١- تقف الساتده --- اللاعبه اثناء اداء مهاره دوره اماميه صغيره (البطن) على المتوازي
أ- امام ب- جانب ج- خلف
- ١٢- تقف المساعده اثناء اداء دوره خلفيه على الركبه على جهاز المتوازي -----
أ- اماما ب- جانبا ج- خلفا
- ١٣- يكون القبض على العارضه السفلي باليدين لاداء مهارة (البطن) على المتوازي -----
أ- من اعلى ب- من اسفل ج- متقاطع
- ١٤- تنتمي مهاره دوره اماميه صغيره على المتوازي الي المجموعه التكنيكية -----
أ- المرجحات ب- الحركات الدائريه الصغيره ج- الشقلبات
- ١٥- يعتبر وضع ----- هو وضع البدايه لمهاره الدرجه الجائيه
أ- المنحني ب- التكور ج- جميع ما سبق
- ١٦- من المتطلبات البدنيه لمهاره المرجحه مع مد الرجل والدوران ربع لفه على المتوازي للهبوط
أ- التوافق ب- السرعة ج- تحمل قوة الذراعين
- ١٧- توضع اليدين ----- اثناء اداء مهاره الدرجه الجائيه

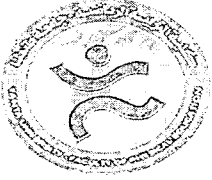
- أ - على الارض
ب- على الفخذين
ج- حول الساق
- ١٨- يتم درجته الجسم جاتبا حول المحور----- اثناء اداء مهاره الدرجه الجانبية
- أ - العرضي
ب- سهمي
ج- الطولي
- ١٩- الارتقاء على سلم القفز لمهارة طلوع الركوب على عارضة التوازن من المرحلة-----
- أ - التمهيدية
ب- الرئيسية
ج- النهائية
- ٢٠- فى المرحلة الرئيسية لوثبه البايك على عارضة التوازن-----
- أ - ثنى الجذع قليلا إماما
ب- ثنى الجذع جاتبا
ج- جميع ما سبق

(٢٠ درجة)

السؤال الثانى :- صح او خطأ

- ١ - جمباز الموانع يحتوى على حركات كثيرة ومتنوعة كالدوران والمرونة وتوازن وحركات القفز والتعلق والمشي ()
- ٢ - تتمثل أهمية مركز ثقل الجسم في الأداء الحركي و يتغير بوضع الجسم ()
- ٣ - تعتبر طريقة الأداء الجيد لأي مهارة هي الطريقة التي تكون مبنية وموجهه بواسطة اسس ميكانيكية و فسيولوجية ()
- ٤ - تعتبر الحالة النفسية والانفعاليه من العوامل الهامه التي ترتبط بالتعلم ()
- ٥ - يعتبر جهاز عارضة التوازن احد الأجهزة الخمسة المحددة للجمباز الفني انسات ()
- ٦ - من اسباب الاصابات في رياضه الجمباز عدم الاعداد الجيد في الاحماء لعضلات الجسم ()
- ٧ - من عوامل اجراءات الامن والسلامه للاعبه اليقظه التامه من جانب مدربتها ()
- ٨ - من اهميه الاحماء في الجمباز منع الاحتقان العضلي واعداد اللاعب نفسيا وعصبيا فقط ()
- ٩ - كلما زاد وزن الجسم يؤثر سلبا على اتزان الجسم اثناء الاداء الحركي ()
- ١٠ - يمكن القول ان الجسم يزداد اتزانه في حاله ارتفاع مركز الثقل عن قاعدة الارتكاز ()
- ١١ - تقف الساندة امام اللاعبه و سندها من رسغ اليد اثناء اداء مهارة طلوع الركوب على عارضة التوازن ()
- ١٢ - فى المرحلة النهائية لمهارة الدرجه الخلفية على الكتف على عارضة التوازن يتم رفع الجذع لاعلى ()
- ١٣ - لا يتم تغير وضع اليدين اثناء اداء مهارة الدرجه الخلفية على الكتف على عارضة التوازن ()
- ١٤ - تقوم اللاعبه بمرجحة القدمين اثناء مهارة دورة امامية صغيرة علي البار السفلي للامام والخلف ()
- ١٥ - من المتطلبات المعرفية لمهارة دورة خلفية علي الركبة مقارنة الاداء الصحيح والاداء الخاطئ ()
- ١٦ - من الاخطاء الشائعة اثناء اداء مهارة دورة خلفية علي الركبة ثنى الذراعين ()
- ١٧ - يميل الجذع للامام في مهارة الشقلبة الخلفية البطينة علي جهاز الحركات الارضية ()
- ١٨ - يميل الجسم الي وضع القبة مع رفع الرجل الحرة عاليا اثناء اداء مهارة الشقلبة الخلفية البطينة ()
- ١٩ - اثناء اداء مهارة فتحة الرجل المقاطع بالرجل اليمني يكون كعب الرجل اليسري ملامس للارض ومشط القدم اليمني ملامس للارض ()
- ٢٠ - تقف الساندة اثناء اداء مهارة فتحة الرجل المقاطع بالرجل اليمني علي جانب اللاعبه وليس خلفها ()

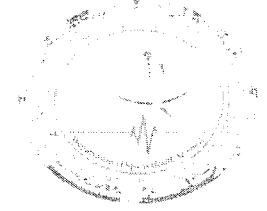
مع تمنياتى بالتوفيق,,,,,,



مادة : الإصابات والإسعافات .
الفرقة : الثالثة 2024م .
لائحة طلابية : 2014
الدرجة : 40 درجة .
الزمن : ساعتان .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة



" امتحان مقرر " الإصابات والإسعافات الأولية "

انطلاقاً من دراستك لمقرر الإصابات والإسعافات الأولية وما إنطوى عليه من بعض المعارف والمعلومات الأساسية التي تغير الرياضي للممارس أو لمنافس في معرفة الكثير عن ماهيات الإصابة ومهارات إسعافها ودورها في سرعة الإستشفاء والعودة مرة أخرى للحقل الرياضي..... لذا فضلاً أجب عن التالي:

(20 درجة)

السؤال الأول :

أذكر فؤة كل من :

(تعريف الإصابة الرياضية - تعريف الإسعاف الأولي - تعريف التقلص العضلي - تعريف الكسر - العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية - الخطوات المتبعة للإسعاف كدمة الفصّل - معايير عودة اللاعب الي ممارسة النشاط الرياضي بعد الإصابة -- أشكال الكسور - أنواع الكدمات مع ذكر مثال إن أمكن - مواصفات السعف الجيد)

(20 درجة)

• السؤال الثاني :

تكلم بالشرح الموجز عن كل من التالي :

(10 درجة)

1. قاعدة PRICE - الإنعاش القلبي الرئوي CPR ؟

(10 درجة)

2. مراحل الإصابة الرياضية ؟

أطيب الأمنيات بالتوفيق لأبنائنا الطلاب ...

مع تحيات قسم علوم الصحة الرياضية ☺

