

جامعة كفرالشيخ

كلية التربية الرياضية

دور يناير

الفرقة الدراسية: الرابعة - التدريب الرياضي

اسم المادة :- تدريب رياضة التخصص (٣)

(كرة القدم)

اسم الطالب :

التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٤ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (١٠٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



### السؤال الاول :-

الدرجة :- ( ٢٤ درجة )

" تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه وعضلاته التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الإنقباض والانبساط من وضع لآخر ."

١ . ناقش هذه العبارة ثم أذكر أنواع القوة العضلية وتعريف كلاً منها.

٢ . أشرح أنواع الإنقباضات العضلية.

٣ . أذكر مبادئ تنمية القوة العضلية.

### السؤال الثاني :-

الدرجة :- ( ٢٣ درجة )

" تكلم عن خطة التدريب السنوية من حيث محتواها وتقسيمها خلال الموسم التدريبي، ثم إختار إحدى فتراتها وتكلم عنها بالتفصيل - موضحاً أجابتك بالجدول والأشكال البيانية ."

### السؤال الثالث

الدرجة :- ( ٢٣ درجة )

" حمل التدريب هو الأسلوب والمدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لإحداث التغيرات الفسيولوجية والنفسية بجسم اللاعب عن طريق استخدام التدريبات البنائية

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الرابعة (بنين - بنات)  
(التدريب الرياضي)  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (٣)  
(الكاراتيه)

اسم الطالب :

التاريخ : ١٤/١/٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (١٠٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :

يعتبر التخطيط الرياضي من أهم أسس ومبادئ صناعة البطل في جميع الرياضات عامة وفي رياضة الكاراتيه خاصة وضح ذلك في ضوء الآتي :-

- أ- ماهو الفرق بين الاعداد الخططي والتخطيط ؟  
ب- مبادئ وأسس التخطيط الرياضي ؟  
ج- أكثر أهم نوع من أنواع التخطيط الرياضي يتناسب مع مجال تخصصك (رياضة الكاراتيه) ؟  
(٤٠ درجة)

السؤال الثاني :

ينقسم الموسم الرياضي إلي ثلاث فترات وضح ذلك في ضوء توضيح ماهية هذه الفترات وماهو الفرق بينهم من حيث الإعداد المناسب من الناحية (البدنية - المهارية - الخططية) مع إعطاء نموذج ممثل لوحدت تدريبيه واحده موضحا فيها أهداف الوحدة وأجزائها والأحمال التدريبيه المناسبه لتحسين أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه من وجهة نظرك كمدرّب متخصص ؟ موضحا الي أي فترة تنتمي هذه الوحدة ؟  
(٤٠ درجة)

السؤال الثالث :

- أ) اذكر معايير اتخاذ القرارات في الكاتا ؟  
ب) اذكر معايير اتخاذ القرارات في الكوميتيه ؟

(٢٠ درجة)

مع تمنياتي بالتوفيق ،،، (أ.د/عماد عبدالفتاح السرسى)

التاريخ : 15 / 1 / 2014م

زمن الامتحان : ساعتان

درجة الامتحان : 100 درجة

محدد الأوراق : ورقة واحدة

الوجه الأمامي :



جامعة خنبر الطنج

كلية التربية الرياضية

المحل التدريسي الأول

المعرفة الدراسية: الرياضة (بدون)

المادة : التدريب الرياضي

أسم المادة : بحريه رياضة التخصص (3) كرة ايدي

أسم الطالب :

### أجب عن الأسئلة الآتية

" يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية خاصة منظمة مبنية علي الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلي اعلي مستوي ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التدريبات البنائية وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير السمات الشخصية والإرادية "

### في ضوء ما سبق :-

- ضع برنامج تدريبي من منظور علمي مقنن متضمنا التوزيع النسبي والزمني لكل أجزاء البرنامج في مجال التخصص مع وضع مثال لوحدة تدريبية لأي فترة من فترات البرنامج التدريبي .  
(100 درجة)

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

(أ.د/ شريف علي طه)

التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٤ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (١٠٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



### السؤال الأول:-

الدرجة :- ( ٣٥ درجة )

أذكر أنواع الدفاع في كرة السلة مع توضيح المبادئ بالتفصيل مع

عمل تدريبات على المبادئ الأساسية الدفاعية.

### السؤال الثاني:-

الدرجة :- ( ٣٥ درجة )

ضع وحدة تدريبية في فترة المنافسات لأحد الفرق على أن يكون محتوى

الوحدة التدريبية ( بدني - مهاري - خططي ) مع مراعاة الإخراج لأجزاء الوحدة.

### السؤال الثالث:-

الدرجة :- ( ٣٠ درجة )

أ. وضح بالرسم المقاييس القانونية للآتي:-

- لوحة الهدف.

- الحلقة.

- الكرة.

ب. أذكر سلطات الحكم الأول.

مع تمنياتي بالتوفيق

( أ.أ. / د. أشرف عبد العزيز أحمد )



### السؤال الاول :-

الدرجة :- ( ٤٥ درجة )

من خلال دراستك لسباحة الفراشة وضح مايلي:

١. أذكر الخطوات التعليمية لضربات الرجلين لسباحة الفراشة.
٢. أذكر التحليل الفني لحركات الذراعين لسباحة الفراشة.
٣. أذكر ثلاث أخطاء شائعة لسباحة الحرة، وطرق علاجها.

### السؤال الثاني :-

الدرجة :- ( ٤٥ درجة )

أ. أذكر إختبارات النجمة الثالثة.

- ب. أذكر فترات الموسم التدريبي في السباحة.
- ت. أذكر أنظمة الطاقة، مع التوضيح بالأمثلة.

### السؤال الثالث

الدرجة :- ( ١٠ درجة )

أكمل ما يأتي:

١. تعتبر طريقة التدريب الاكثر استخداما في مجال السباحة هي.....
٢. من اهم فترات التدريب في السباحة فترة .....
٣. يتكون ملعب كرة الماء من.....، طول.....، عرض.....، ويتكون الفريق من..... لاعب وزمن الشوط..... وعدد الأشواط .....
٤. يعتمد التعلم على .....
٥. لمس سباح نهاية السباق بيد بعد أخرى في سباق ٥٠ متر حرة يعتبر .....

مع تمنياتي بالتوفيق

( أ. د/ أشرف إبراهيم عبد القادر )

جامعة كفرالشيخ  
كلية التربية الرياضية  
دور يناير

الفرقة الرابعة: شعبة تدريس التربية الرياضية  
اسم المادة :- طرق تدريس الرياضات المائية  
اسم الطالب :

التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٦٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



### السؤال الاول :-

الدرجة :- (٣٠ درجة)

من خلال دراستك لسباحة الحرة وضع مايلي:

١. أذكر الخطوات التعليمية لحركات الذراعين لسباحة الحرة.
٢. أذكر التحليل الفني لحركات الذراعين لسباحة الحرة.
٣. أذكر ثلاث أخطاء شائعة لسباحة الحرة، وطرق علاجها.

### السؤال الثاني :-

الدرجة :- (٢٠ درجة)

أ. أذكر العوامل المؤثرة على التعلم في السباحة.

ب. كيف يحدث التعلم.

### السؤال الثالث

الدرجة :- (١٠ درجة)

أكمل ما يأتي:

١. أشترك في سباق ١٠٠ متر حرة ثمانية سباحين، يكون السباح الأول في حارة .....، والسباح الرابع في حارة .....
٢. لمس السباح في الدوران والنهائية بالقدمين معاً في سباق ١٠٠ متر حرة يعتبر .....
٣. يكون ترتيب سباق ٢٠٠ متر متنوع من .....
٤. يتكون ارتفاعات الغطس من .....، .....، ..... ثابت متحرك .....
٥. يتكون فريق كرة الماء من ..... لاعب، وعدد الاشواط .....، وزمن الشوط .....

مع تمنياتي بالتوفيق

(أ.أ/٥/ أشرف إبراهيم عبد القادر )

التاريخ : ٥ / ١ / ٢٠١٤ م  
زمن الإمتحان: ( ٢ ) ساعة  
درجة الإمتحان : ( ٨٠ ) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي:



جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الفرقة الرابعة  
إسم المادة : سيكولوجية الشخصية الرياضية  
إسم الطالب:

" من خلال دراستك لمادة سيكولوجية الشخصية الرياضية أجب على الأسئلة الآتية "

السؤال الأول : ( ١٥ درجة )

وضح مفهوم وماهية الشخصية ، والتعريفات المختلفة لها مع توضيح أهمية دراستها ؟

السؤال الثاني : ( ١٥ درجة )

للشخصية مكونات تساعد في بناءها وإكتمالها ، أذكر هذه المكونات مع الشرح ؟

السؤال الثالث : ( ١٥ درجة )

" تعددت نظريات الشخصية واختلفت في المفاهيم والأهداف "  
أذكر هذه النظريات مع شرح واحدة فقط ؟

السؤال الرابع : ( ١٥ درجة )

أ - وضح الفرق بين السمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين ؟  
ب - بين الأثر الصحي من ممارسة الأنشطة الرياضية على الشخصية ؟

السؤال الخامس : " اختر من ( ب ) ما يناسب ( أ ) " ( ٢٠ درجة )

( ب )

( أ )

التعبير الحركي - البالية - الجمباز .
الذكاء - الإنتواء - النشاط الحركي .
يمارس ألعاب القوى وسلاح الشيش .
إجتماعي - عدواني - نشيط .
يمارس مختلف الأنشطة الرياضية .
يمارس ألعاب الرمي ورفع الأثقال .
الغباء - الجبن - الكسل - المرح - إجتماعي
هو ماليس كذلك .

١	الشخص الذي يتسم بضخامة الجسم
٢	الشخص العظمى النحيف الجلدى
٣	الشخص الذى يتصف بالنمط الرياضى
٤	الفتاه الرياضية تتفوق فى الرياضات
٥	النمط البدين السمين الحشوى يتميز بصفات
٦	النمط النحيل الجلدى العظمى يتميز بصفات
٧	النمط الرياضى يتميز بصفات
٨	النمط الغير منتظم

د/ خالد محمد عبد الكريم والصح والفرق

٥ / شهر ربيع الثمناوى

التاريخ: ٢٠١٤/١/٥  
زمن الامتحان: (٢) ساعة  
درجة الامتحان: ٦٠ درجة  
عدد الاوراق: ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة: التدليك الرياضي  
الفرقة: الرابعة  
شعبة: التدريب الرياضي  
اسم الطالب:

أجب عن الاسئلة الآتية:-

(٣٠ درجة)

السؤال الاول:

- اكتشف علم التدليك منذ أكثر من تسعة آلاف سنة قبل الميلاد وأول من اكتشفه هم القدماء المصريين.  
في ضوء ذلك ناقش :-  
أ- التعريفات المختلفة للتدليك .  
ب- أهمية التدليك .  
ج- التأثيرات الفسيولوجية للتدليك على :-  
○ الجلد .  
○ الجهاز العصبي .  
○ الجهاز العضلي .

(١٥ درجة)

السؤال الثاني:

- أ- أذكر فقط الطرق المختلفة للتدليك مع توضيح أهم موانعها .

(١٥ درجة)

السؤال الثالث:-

تكلم عن الشروط الصحية الواجب توافرها في كلا من :-

- غرفة التدليك
- أخصائى التدليك
- عملية التدليك

مع اطيب التمنيات بالتوفيق .،،،

أ.د/ عبدالحليم عكاشة



التاريخ: ٢٠١٤/١/٥  
زمن الامتحان: (٢) ساعة  
درجة الامتحان: (٦٠) درجة  
عدد الاوراق: ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة: الاصابات والاسعافات الاولية  
الفرقة: الرابعة  
الشعبة: تدريس التربية الرياضية  
اسم الطالب:

### أجب عن الاسئلة الآتية:-

#### السؤال الاول:

(٣٠ درجة)

- الإصابة هي عملية تعرض جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم إلى حدث غير طبيعي .  
في ضوء ذلك ناقش :  
أ- التغيرات التي تحدث نتيجة الإصابة .  
ب- درجات الإصابة .  
ج - الأسباب العامة لحدوث الإصابة .

#### السؤال الثاني:

(١٠ درجة)

- أذكر فقط إختصاصات مدرب الإصابات الرياضية .  
- تكلم عن المبادئ العامة للإسعافات الأولية .

#### السؤال الثالث:-

(٢٠ درجة)

- بالرغم من التطور الهائل في مختلف المجالات العلمية إلا أنه لا تزال الإصابات الرياضية منتشرة في الملاعب.  
في ضوء ذلك ناقش :-  
أ- أسباب حدوث التقلص العضلي مع نكر علاماتة .  
ب- التغيرات التي تصاحب الإصابة بالقدم .  
ج - علامات التمزق العضلي .  
د- الجذع أو الملح أو الإلتواء .

مع اطيب التمنيات بالتوفيق.....،

أ.د/ عبد الحليم عكاشة

التاريخ : ١٨ / ١ / ٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الرابعة ( الإدارة الرياضية )  
اسم المادة: الإعلام والعلاقات العامة  
اسم الطالب :

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول :- (٢٠ درجات)

أ- عرف مايلي:

١. الإعلام .
  ٢. وسائل الإعلام.
  ٣. وسائل الإعلام.
  ٤. العلاقات العامة.
  ٥. النظرية الحديثة.
- ب- أكمل مايلي

١. تعتبر المعوقات الإدارية للإعلام هي .....، حيث تعتبر المعوقات النفسية هي .....
٢. تتمثل نظريات الإعلام في .....
٣. الأسباب التي أدت إلى ظهور العلاقات العامة .....
٤. للإعلام عناصر تساعده في عملية الإتصال .....

#### السؤال الثاني :- (٢٠ درجة)

وضح مايلي

- أ- للعلاقات العامة أهمية كبيرة في التربية البدنية والرياضة، وما هي أهدافها.
- ب- ماهي عوامل نجاح الرسالة الإعلامية، وماهي الأسس التي تقوم عليها العلاقات العامة.

#### السؤال الثالث :- (٢٠ درجة)

وضح مايلي

- ١- للعلاقات العامة علاقه وثيقة بالإعلام، وضح ذلك.
- ٢- أذكر أغراض العلاقات العامة في الهيئات الرياضية.

مع تمنياتي بالتوفيق ،،، (أ.د/ مديحة محمد الإمام)

جامعة كفرالشيخ  
كلية التربية الرياضية  
دور يناير

الفرقة الرابعة: شعبة التدريب الرياضي

اسم المادة :- علم التدريب ٢

اسم الطالب :

التاريخ : ٢٠١٤ / ١ / ٨ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (٨٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



الدرجة :- (٣٠ درجة)

### السؤال الاول :-

يعتبر حمل التدريب من الموضوعات الهامة في مجال التدريب الرياضي الذي يجب الإهتمام به، وضح ذلك من حيث:

١. مفهوم التدريب الرياضي - مفهوم حمل التدريب - أنواع حمل التدريب.
٢. مبادئ حمل التدريب، مع شرح واحدة - مع التوضيح بمثال في مجال تخصصك.
٣. مكونات حمل التدريب، مع التوضيح بمثال في مجال تخصصك.

الدرجة :- (٣٠ درجة)

### السؤال الثاني :-

يعتبر طريقة التدريب الفكري من طرق التدريب الهامة والأكثر استخداماً في مجال التدريب العملي، وضح ذلك مع التوضيح بأمثلة.

الدرجة :- (٢٠ درجة)

### السؤال الثالث

أذكر الفرق بين طرق التدريب الأربعة، من حيث:

١. الأهداف.
٢. التأثير.
٣. المميزات والعيوب.

مع تمنياتي بالتوفيق

(أ. د/ أشرف إبراهيم عبد القادر )

جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي : الأول

الفرقة الدراسية : الرابعة

اسم المادة : التربية الحركية

التاريخ : ٢٠١٤ / ١ / ٨ م

زمن الامتحان : ساعتان

درجة الامتحان : ٨٠ درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة



## السؤال الأول :-

- تكلم عن علاقة التربية الحركية بالتربية الرياضية ؟

## السؤال الثاني :-

- تكلم عن مراحل تدريس الانشطة الحركية ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

أستاذ المادة

( أ.د / جمال سلامة )

التاريخ : الأربعاء ١/١/٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الأوراق : وجه واحد



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية  
الرياضية  
الفرقة الدراسية: الرابعة - شعبة التدريس الرياضى  
اسم المادة :- التوجيه والإرشاد النفسى

(٦٠) درجة

### السؤال الاول :-

إن التوجيه والإرشاد له دور فعال ومحورى فى هذا العصر الذى لا يهدأ  
سياق الأمم فيه لتحقيق الأفراد الأهداف العامة والخاصة .  
( ناقش هذه العبارة ثم تكلم عن )

- خطوات عمل الإرشاد النفسى .
- أهداف التوجيه والإرشاد النفسى .
- مناهج التوجيه والإرشاد النفسى .

(٢٠) درجة

### السؤال الثانى :-

أذكر نظريات التوجيه والإرشاد النفسى مع شرح احداها .

مع تمنياتى بالتوفيق

أ.م.د/ محمد عبد السلام أبو ريه

التاريخ: ٢٠١٤/١/١  
زمن الامتحان: (٢) ساعة  
درجة الامتحان: (٨٠) درجة  
عدد الاوراق: ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة: فسيولوجيا الرياضة (٢)  
الفرقة: الرابعة  
الشعبة: التدريب الرياضي  
اسم الطالب:

أجب عن الاسئلة الآتية:-

( ٤٠ درجة )

السؤال الاول :

الطاقة لا تفنى ولا تتبدد ، ولكنها تتحول من صورة إلى صورة أخرى .

فى ضوء ذلك ناقش:-

• مفهوم النظم المختلفة لإنتاج الطاقة وفقاً لمجال تخصصك .

( ٤٠ درجة )

السؤال الثانى :

يعتبر الدم هو نهر الحياة ، حيث ينقل الطعام والأكسجين إلى خلايا الجسم المختلفة .

فى ضوء ذلك ناقش :-

أ- حجم الدم .

ب- المكونات الأساسية للدم .

ت- أهمية بروتينات بلازما الدم .

ث- تأثير التدريب الرياضى على الدم .

مع اطيب التمنيات بالتوفيق....،

أ.د/ عبدالحليم عكاشة

التاريخ : الاربعا ١/١/٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الأوراق : وجه واحد



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفرقة للدراسية : الرابعة - شعبة الادارة الرياضية  
اسم المادة :- سيكولوجية الجماعات الرياضية

أجب عن الاسئلة التالية :

### السؤال الأول :-

(٢٠) درجة

- تناول الجماعة بمفهومها الاجتماعي من حيث ....  
أ- تعريف ومفهوم جماعة الفريق الرياضي .  
ب- المعايير التي تصنف على أساسها الجماعات .  
ج- أهمية الجماعة في النمو الاجتماعي للفرد .

### السؤال الثاني :-

(٢٠) درجة

إشرح بإيجاز :

- أ- الخصائص الاجتماعية والنفسية المصاحبة للنشاط الرياضي .  
ب- سمات جماعة الفريق الرياضي .  
ج- تماسك الفريق الرياضي والعوامل التي تعمل على زيادة تماسكه .

### السؤال الثالث :-

(٢٠) درجة

- أ - أذكر محددات التنشئة الاجتماعية .  
ب- إشرح بإيجاز وسائل (مكونات) التنشئة الاجتماعية .

### السؤال الرابع :-

(٢٠) درجة

- أ - أذكر أهم استراتيجيات الاتصال الايجابي .  
ب- عرف الاختبار السوسيومترى موضحا شروطه ومعايير صياغته .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق  
أ.د / محمد وجيه سكر

**IV- Choose the right answer:**

1. If I.....early, I will call you. (finish – finishing)
2. ....she is beautiful, everybody loves her. (although – despite)
3. He..... a house if he had a job. (would buy – will buy)
4. I .....the exam if I had worked hard. (would have passed – had passed)
5. Clare did the work.....being ill. (although – in spite of)

**V- Translation:**

**Translate the following passage into Arabic:**

First of all, sleep is probably one of the most important factors governing an athlete's performance. If you go to bed late after a hard day's work and training, not only does your work suffer the next day, but your training suffers too. You become both mentally and physically tired. The problems do not stop there. Training goes on because it has to, and therefore there is an ongoing downhill situation with the body's resources being constantly drained.

**GOOD LUCK**

1. What country is the United Kingdom in?
2. Mention the four nations that make up the United Kingdom?
3. What are the remarkable landmarks that you can see in the United Kingdom?
4. Why is Stonehenge mysterious?

**Mark the following sentences as True or False:**

1. Oxford University was founded in the 20<sup>th</sup> century.
2. Stonehenge is located in England.
3. The government of the United Kingdom is considered a republic.
4. The UK was once the world's most powerful nation.

**II- English for Physical Education**

**A- Mark the following sentences as True or False:**

1. If you eat much of the wrong kind of food is eaten, the wrong kind of weight is gained.
2. The food balance is crucial for the athlete.
3. You can run on a full stomach.
4. Training shoes should be firm and solid.
5. The normal time it takes for a full meal to be digested is seven hours.

**B- Answer the following questions:**

1. What is the right kind of food for the athlete?
2. What is the effect of going late to bed?
3. Why must an athlete wear enough clothes?

**III- Complete the following with suitable words or expressions:**

1. .... is the monarch of the United Kingdom.
2. "You can't ever thank you" is used in.....
3. (You have a difficult math exercise. Your friend helps you with your exercise. Thank her.)  
-You.....  
-Your friend: Don't mention it.
4. .... is used in apologizing.
5. "What about" is used in.....





**I- Read the following passage, then answer the questions below:**

The United Kingdom is a large island located in Europe. It also includes part of the island of Ireland. It is made up of four nations: England, Scotland, Wales, and Northern Ireland. Over 60 million people live in the United Kingdom. The vast majority of the population, however, lives in England. The government of the United Kingdom is considered a constitutional monarchy. A constitutional monarchy is a government in which the monarch (king or queen) is head of state. Queen Elizabeth II is the monarch of the United Kingdom. In reality, however, she exercises very little political power.

There are many remarkable landmarks to see in the United Kingdom such as the Tower of London, Big Ben, Oxford University and the mysterious Stonehenge. Oxford University, founded sometime in the 12th century, is the oldest university in the English speaking world. Many of the United Kingdom's former prime ministers attended Oxford. Stonehenge, located near Salisbury, England, is a group of giant standing stones arranged in a circular formation. Archaeologists believe the formations are over 4,500 years old. No one knows exactly what Stonehenge is meant to represent.

- What continent is the United Kingdom in?
- Mention the four nations that make up the United Kingdom.
- What are the remarkable landmarks that you can see in the United Kingdom?
- Why is Stonehenge mysterious?

**Mark the following sentences as True or False:**

- Oxford University was founded in the 20<sup>th</sup> century.
- Stonehenge is located in England.
- The government of the United Kingdom is considered a republic.
- The UK was once the world's most powerful nation.

**II- English for Physical Education**

**A- Mark the following sentences as True or False:**

- If too much of the wrong kind of food is eaten, the wrong kind of weight is gained.
- The food balance is crucial for the athlete.
- You can run on a full stomach.
- Training shoes should be firm and solid.
- The normal time it takes for a full meal to be digested is seven hours.

**B- Answer the following questions:**

- What is the right kind of food for the athlete?
- What is the effect of going late to bed?
- Why must an athlete wear enough clothes?

**III- Complete the following with suitable words or expressions:**

- .....is the monarch of the United Kingdom.
- "How can I ever thank you" is used in.....
- (you have a difficult math exercise. Your friend helps you with your exercise. Thank him.)  
-You:.....  
-Your friend: Don't mention it.
- .....is used in apologizing.
- "What about" is used in.....

التاريخ: ٢٠١٤/١/١٢  
زمن الامتحان: (٢) ساعة  
درجة الامتحان: (٨٠) درجة  
عدد الاوراق: ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة: التغذية الرياضية  
الفرقة: الرابعة  
شعبة: التدريب الرياضي  
اسم الطالب:

أجب عن الاسئلة الآتية:-

( ٤٠ درجة )

السؤال الاول :

- أثبتت الدول المتقدمة أن التغذية هي عماد الصحة العامة للأفراد .  
في ضوء ذلك ناقش :-  
أ- ماهية الغذاء .  
ب- أهمية الغذاء .  
ج- علاقة الغذاء بالصحة .  
د- أهداف إستهلاك الغذاء أثناء المجهود البدني .

( ١٠ درجة )

السؤال الثاني :-

أذكر فقط :-

- العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان .
- دلائل التغذية الغير صحيحة .

( ٣٠ درجة )

السؤال الثالث :

- تتعدد المصادر المكونة للغذاء والتي يمكن أن تسد الحاجات الوظيفية لأعضاء جسم الإنسان .  
في ضوء ذلك أذكر فقط :  
• المصادر الأساسية للغذاء مع شرح اثنين منها بالتفصيل .

مع اطيب التمنيات بالتوفيق،،،

أ.د/ عبدالحليم عكاشة

جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي : الأول

الفرقة الدراسية : الرابعة

اسم المادة : نظم ومشكلات التعليم

التاريخ : ٢٠١٤ / ١ / ١٢ م

زمن الامتحان : ساعتان

درجة الامتحان : ٨٠ درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة



## السؤال الأول :-

- هناك معايير لدراسة المشكلات التربوية تكلم عنها ؟

## السؤال الثاني :-

- تكلم عن المشكلات التربوية في العملية التعليمية؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

أستاذ المادة

( أ.د / جمال سلامة )

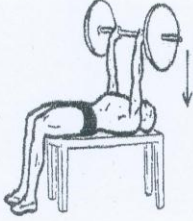
التاريخ : ٢٠١٤ / ١ / ٢٠ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة (وجهين)  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثانية  
اسم المادة : مبادئ علم الحركة  
اسم الطالب :

ب- أذكر مع الشرح العوامل الخارجية التي تؤثر على حركة الإنسان مع توضيح ذلك من خلال أمثلة تطبيقية من المجال الرياضي. (١٥ درجة)

السؤال الثالث :- ( ٤٠ درجة )



من خلال الشكل التالي، لاعب يقوم برفعة البنش، وهو الآن في وضع مد الذراعين، (سيقوم بحركة ثني الذراعين حتى يصل البار إلى الصدر، المرفق يشير إلى الجانب). حلل حركة ثني الذراعين لهذا اللاعب من خلال النقاط التالية:

- التعريف بالحركة.
- نوع الانقباض العضلي.
- التوقيت الحركي.
- الحركات الأولية لأجزاء الجسم.

مع تمنياتنا بالتوفيق ،،، أ.د/ طارق عز الدين أحمد

جامعة كفرالشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الرابعة

شعبة : (التدريب الرياضي)

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)

(الملاكمة)

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٤/١/١٦ م

زمن الامتحان : (٣) ساعات

درجة الامتحان : (١٢٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (٣٠ درجة)

" يعتبر التدريب على الأدوات والأجهزة من الأسس العامة التي تهدف الى الوصول بالملاكمين لأعلى مستوى " .

- في ضوء ذلك تكلم عن الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب الملاكمة .

السؤال الثاني :- (٣٠ درجة)

تكلم بالتفصيل عن الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة ثم اذكر الاسباب المباشرة لحدوث الإصابات وكيفية تجنب الإصابة ؟

السؤال الثالث :- (٣٠ درجة)

تناول بالشرح التنظيم الغذائي للملاكم من حيث :-

١- عناصر الغذاء السليم .

٢- الإهتمام بالتنظيم الغذائي للملاكمين .

٣- الشروط العامة لغذاء الملاكم.

٤- الشروط الصحية الواجب مراعاتها في وجبه ما قبل المنافسة .

السؤال الرابع :- (٣٠ درجة)

أكمل العبارات التالية :-

- واجبات حكم الحلقة هي .....

..... بينما سلطات الحكم هي .....

- انواع احكام الفوز في مباريات الملاكمة هي .....

.....

- من واجبات التابع .....

مع اطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق ،،،

(أ.م.د/ أحمد محمد زينه)

### السؤال الثالث

#### **أكمل ما يلي :- ١٠ درجة**

- ١- لا يزيد طول أكمام جاكيت البدلة عن..... ولا يزيد طول البنطلون عن.....
- ٢- عندما يتم تحديد نتيجة المباراة عن طريق التصويت ينتقل الحكم إلى الخط الخارجي للملعب وينادي.....
- ٣- في الـ ١٠ ثوان الأخيرة من المباراة ينادي الحكم.....
- ٤- يرتدي الحكم جاكيت لونه..... بينما البنطلون لونه.....
- ٥- من الأفعال الممنوعة في التصنيف الأول.....
- ٦- يوضع اسم الشركة الصانعة للبدلة في الجانب..... للبدلة

#### **ب- من خلال دراستك عرف المصطلحات الآتية:- (٢٠ درجة)**

- ١- هيكي واكي
- ٢- تسكوتية هاجمي
- ٣- يامي
- ٤- شكوكو
- ٥- شيكاكو
- ٦- نوكانشي
- ٧- آيبون
- ٨- هانسكوتشيرو
- ٩- كيكن
- ١٠- أوتشي براكو

مع تمنياتي بالتوفيق  
د/نادي احمد علي

التاريخ : ٢٠١٤ / ١ / ١٥ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الأوراق ورقة واحدة وجهين  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الرابعة ( الإدارة الرياضية )  
اسم المادة: تحكيم رياضة تخصصية (١)  
اسم الطالب :

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول :- (٣٠ درجات)

- أ- أرسم ملعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه مع توضيح المقاييس القانونية للملعب وأماكن اللاعبين والحكام.  
ب- ضع علامة (√) أو علامة (X) مع التعليل
١. يجب ألا يزيد طول جاكيت بدله الكاراتيه بعد ثبات الوسط عن ثلثي الفخذ وأن لا يقل طول البنطلون عن ثلاث أرباع الساق. ( )
  ٢. قام الحكم بإعطاء كايكوكو لأحد اللاعبين بسبب خروجه خارج الملعب في الـ ١٠ ثوان الأخيرة من المباراة ( )
  ٣. طول حزام الكاراتيه الذي يجب أن يرتديه اللاعب لا يزيد عن ٢م. ( )
  ٤. في حالة فوز أوو يرفع الحكم الرايه ( العلم ) الحمراء. ( )
  ٥. زمن المباراة للسيدات ٣ دقائق وللرجال ٤ دقائق. ( )
  ٦. لا يسمح للاعب بارتداء النظارات الطبية مطلقاً. ( )
  ٧. في حالة الاعتراض على الحكم يكون الجزاء شيكاكو. ( )
  ٨. تحسب اللكمة في منطقة الجودان يوكو بينما تحسب الركلة في منطقة الجودان وزاري. ( )
  ٩. عند ارتداء اللاعب أوو الحزام الأحمر يقوم الحكم بإعطائه تحذير شكوكو. ( )
  ١٠. يرتدي لاعب الكاراتيه بدله بيضاء ويكون عليها شعار الدولة علي الصدر في الجانب الأيمن. ( )

#### السؤال الثاني :- (٢٠ درجة)

اسند إليك تحكيم مباراة للكوميتية فما حكمك في المواقف الآتية:-

- ١- سجل اللاعب اكا لكمة في ظهر أوو
- ٢- قام اللاعب أوو بالهجوم العنيف علي اللاعب أكا
- ٣- قام اللاعب أوو بتسجيل ركلة في ظهر اللاعب أكا
- ٤- غياب اللاعب أكا عن البساط عند بدء المباراة
- ٥- إنهاء زمن المباراة بالتعادل بين اللاعبين
- ٦- حصول اللاعب أكا علي ٨ نقاط ولم ينتهي زمن المباراة
- ٧- رمي اللاعب أكا اللاعب أوو فسقط خارج الملعب وقام بالتسجيل في وقت مناسب بطريقة صحيحة
- ٨- قام اللاعب أوو بدفع اللاعب أكا مما ندي إلي خروجه خارج الملعب
- ٩- انزلق اللاعب أكا من جراء نفسه فقام اللاعب أوو بالتسجيل باليد في الصدر قبل ٣ ثوان
- ١٠- قام اللاعب أوو باستخدام أسلوب أوتشي

التاريخ : 15 / 1 / 2014م  
زمن الامتحان : ساعتان  
درجة الامتحان : 100 درجة  
محدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
المهزة الدراسية : الراعبة ( بنات )  
الطبعة : التدريب الرياضي  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (3)  
مسابقات الميكان والمضمار  
اسم الطالب :

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول : ( 35 درجة )

" تعتبر مسابقات الرمي من أمتع مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بالأداء الفني العالي "  
تكلم عن إحدى مسابقات الرمي موضحاً :  
( أ ) المراحل الفنية لها بليجاز .  
( ب ) الخطوات التعليمية لها بالتفصيل .  
( ج ) الجوانب القانونية لها بالتفصيل .  
( د ) القدرات البدنية الخاصة بها بليجاز .

#### السؤال الثاني : ( 30 درجة )

أنكر طرق التدريب ثم تناول إحداها بالشرح موضحاً أهميتها وأوجه الاستفادة منها في مجال مسابقات ألعاب القوى .

#### السؤال الثالث : ( 35 درجة )

" تعتبر مسابقات الوثب من مسابقات ألعاب القوى الهامة التي تتميز بقوة الأداء "  
تكلم عن إحدى مسابقات الوثب موضحاً :  
( أ ) المراحل الفنية لها بليجاز .  
( ب ) الخطوات التعليمية لها بالتفصيل .  
( ج ) الجوانب القانونية لها بالتفصيل .  
( د ) القدرات البدنية الخاصة بها بليجاز .

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

( د / مصطفى الشرييني )



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الرابعة (بنين - بنات)

(التدريب الرياضي)

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (٣)  
(الكاراتيه)

اسم الطالب :

التاريخ : ٢٠١٤/١/١٧ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (١٠٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :

يعتبر التخطيط الرياضي من أهم أسس ومبادئ صناعة البطل في جميع الرياضات عامة وفي رياضة الكاراتيه خاصة وضح ذلك في ضوء الآتي :-

أ- ماهو الفرق بين الاعداد الخططي والتخطيط ؟

ب- مبادئ وأسس التخطيط الرياضي ؟

ج- أكثر أهم نوع من أنواع التخطيط الرياضي يتناسب مع مجال تخصصك (رياضة الكاراتيه) ؟  
(٤٠ درجة)

السؤال الثاني :

ينقسم الموسم الرياضي الي ثلاث فترات وضح ذلك في ضوء توضيح ماهية هذه الفترات وماهو الفرق بينهم من حيث الإعداد المناسب من الناحية (البدنية - المهارية - الخططية ) مع إعطاء نموذج ممثل لوحدة تدريبية واحدة موضحا فيها أهداف الوحدة وأجزائها والأحمال التدريبية المناسبة لتحسين أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه من وجهة نظرك كمدرّب متخصص ؟ موضحا الي أي فترة تنتمي هذه الوحدة ؟  
(٤٠ درجة)

السؤال الثالث :

أ) اذكر معايير اتخاذ القرارات في الكاتا ؟

ب) اذكر معايير اتخاذ القرارات في الكوميتيه ؟

(٢٠ درجة)

مع تمنياتي بالتوفيق ،،، (أ.د/عماد عبدالفتاح السرسى)

جامعة كفرالشيخ  
كلية التربية الرياضية  
دور يناير

الفرقة الرابعة: شعبة التدريب الرياضي  
اسم المادة :- تدريب رياضة التخصص ٣  
اسم الطالب :

التاريخ : ١٥/١/٢٠١٤ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (١٠٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



### السؤال الاول :-

الدرجة :- (٤٥ درجة)

من خلال دراستك لسباحة الفراشة وضح مايلي:

١. أذكر الخطوات التعليمية لضربات الرجلين لسباحة الفراشة.
٢. أذكر التحليل الفني لحركات الذراعين لسباحة الفراشة.
٣. أذكر ثلاث أخطاء شائعة لسباحة الحرة، وطرق علاجها.

### السؤال الثاني :-

الدرجة :- (٤٥ درجة)

أ. أذكر إختبارات النجمة الثالثة.

ب. أذكر فترات الموسم التدريبي في السباحة.

ت. أذكر أنظمة الطاقة، مع التوضيح بالأمثلة.

### السؤال الثالث

الدرجة :- (١٠ درجة)

أكمل ما يأتي:

١. تعتبر طريقة التدريب الاكثر استخداما في مجال السباحة هي.....
٢. من اهم فترات التدريب في السباحة فترة .....
٣. يتكون ملعب كرة الماء من.....، طول.....، عرض.....، ويتكون الفريق من..... لاعب و..... الشوط..... وعدد الأشواط .....
٤. يعتمد التعلم على .....
٥. لمس سباح نهاية السباق بيد بعد أخرى في سباق ٥٠ متر حرة يعتبر..... وفي سباق ٥٠ متر صدر يعتبر .....

مع تمنياتي بالتوفيق

(أ.أ. / د. أشرف إبراهيم عبد القادر )



التاريخ : ١٥ / ١ / ٢٠١٤ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (١٠٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :

### السؤال الأول :-

الدرجة :- (٣٥ درجة)

ضع وحدة تدريبية في فترة المنافسات لأحد الفرق على أن يكون محتوى الوحدة التدريبية ( بدني - مهاري - خططي ) مع مراعاة الإخراج لأجزاء الوحدة.

### السؤال الثاني :-

الدرجة :- (٣٥ درجة)

أذكر المهارات الأساسية للكرة الطائرة مع ذكر ثلاثة تصنيفات. مع شرح مهارتي أحدهما هجومية والأخرى دفاعية بالتفصيل ، مع وضع ثلاث تدريبات للمهارتين بالرسم.

### السؤال الثالث :-

الدرجة :- (٣٠ درجة)

تناول مايلي من النواحي القانونية:

١ - مهام الحكم الثاني بالتفصيل.

٢ - الأخطاء القانونية للإرسال بالتفصيل.

مع تمنياتي بالتوفيق

( أ.أ. / د. أشرف عبد العزيز أحمد )

التاريخ: ٢٠١٤/١/١٢  
زمن الامتحان: (٢) ساعة  
درجة الامتحان: (٨٠) درجة  
عدد الاوراق: ورقة واحدة  
الرقم الاكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة: التغذية الرياضية  
الفرقة : الرابعة  
شعبة: الإدارة والترويج الرياضي  
اسم الطالب:

أجب عن الاسئلة الاتية:-

( ٤٠ درجة )

السؤال الاول :

- أثبتت الدول المتقدمة أن التغذية هي عماد الصحة العامة للأفراد .  
في ضوء ذلك ناقش :-  
أ- ماهية الغذاء .  
ب- أهمية الغذاء .  
ج- علاقة الغذاء بالصحة .  
د- أهداف إستهلاك الغذاء أثناء المجهود البدني .

( ١٠ درجة )

السؤال الثاني :-

أذكر فقط :-

- العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان .
- دلالات التغذية الغير صحيحة .

( ٣٠ درجة )

السؤال الثالث :

- تتعدد المصادر المكونة للغذاء والتي يمكن أن تسد الحاجات الوظيفية لأعضاء جسم الإنسان .

في ضوء ذلك أذكر فقط :

- المصادر الأساسية للغذاء مع شرح اثنين منها بالتفصيل .

مع اطيب التمنيات بالتوفيق،،،

أ.د/ عبدالحليم عكاشة