



## أجيب عن الأسئلة الآتية

### أولاً :- البالية ( ١٥ درجة )

- ( ٥ ) أ- اذكرى المصطلح الفرنسي لكل من الآتي :-  
١- الثنى النصفي  
٢- الوثب بالقدمين والهبوط عليهما مع تبديل الرجلين  
٣- مهارة مد الرجل مع لمس الارض  
٤- مهارة الزحف  
٥- مهارة الثنى العميق
- ( ٥ ) ب- ما هي الاعتبارات التي تراعيها المدرسة عند التخطيط لدرس البالية
- ( ٥ ) ج- ما هي مكونات وعناصر البالية

### ثانياً :- الرقص الابتكاري : ( ١٥ درجة )

- ( ٦ ) أ- اختارى طريقة من طرق التدريس مع بيان كل من مميزاتا وعيوبها .
- ( ٥ ) ب- اذكرى خصائص الرقص الحديث .
- ( ٤ ) ت- وضح أسباب الوقوع في الخطأ .

### ثالثاً : الرقص الشعبي :- ( ١٠ درجة )

- ( ٢ ) أ - ضعى تعريفاً مناسباً للفولكلور .
- ( ٣ ) ب- اذكرى تقسيم دورسون لمواد التراث .
- ( ٥ ) ج- قمت بتصميم رقصة شعبية لتلميذاتك ، اشرحى ما هي الخطوات التي ستقومين بها من بداية الفكرة حتى تنفيذها

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

أ.د/ إخلاص نورالدين

جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

طرق تدريس الممارسات

الزمن : ساعتان

التاريخ : ٢٠١٦/١/١٧

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الثالثة

(شعبة تدريس التربية الرياضية)



## اجب عن الأسئلة الآتية

( ٢٠ درجة )

أولاً :- المصارعة :-

اذكر ما تعرفه عن :-

- ١- الخطوات الفنية لوضع الصراع أرضاً (الشفع - المهاجم)؟
- ٢- الأخطاء الشائعة في وضع الصراع عالياً
- ٣- الأخطاء الشائعة في مهارة الكوبري
- ٤- ضع ثلاثة تمرينات بمهارة الكوبري

( ٢٠ درجة )

ثانياً :- الملاكمة :-

أ- اذكر ما تعرفه عن :-

- ١- أهم الملاحظات التي يجب توفرها في وضع الاستعداد
  - ٢- اذكر أهم الأخطاء الشائعة في تعلم تحركات القدمين للملاكمين
- ب- ضع نموذج تحضير درس لتعليم إحدى مهارات الملاكمة مع مراعاة الجوانب الشكلية والفنية في تحضير الدرس

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،



### أجب عن الأسئلة التالية

#### السؤال الأول :- (٢٠ درجة)

- أ. "تتضح أهمية مسابقات الميدان والمضمار من تأثيرها علي الفرد من عدة جوانب"  
اذكر هذه الجوانب مع الشرح.  
ب. تكلم عن مراحل النمو من (٦) سنوات الي (١١) سنة.

#### السؤال الثاني :- (٢٠ درجة)

- أ. اختر مسابقتين من مسابقات ألعاب القوى التي درستها هذا العام موضحا ما يلي :-  
- المراحل الفنية.  
- الأدوات البديلة.  
- الخطوات التعليمية.  
- لعبة صغيرة لكل مسابقة.

- ب. أذكر الخطوات الهامة التي يجب إتباعها عند تعليم المهارات مع الشرح.  
ج. وضح الإجراءات الأمنية التي يجب أن يتبعها المدرس خلال درس ألعاب القوى بالمدرسة.

#### السؤال الثالث :- (٢٠ درجة)

- أ- يمر التخطيط المثالي لتدريس الأداء الحركي لمسابقات ألعاب القوى بثلاث مراحل  
تكلم عن هذه المراحل.  
ب- أذكر أهم صفات المدرس الجيد.  
ج- ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية :

١. يبلغ وزن الجلة للرجال ٦.٢٦ كجم ، بينما يبلغ وزنها للسيدات ٣.٥ كجم . ( )
٢. يلغى سباق اللاعب إذا قام بإيقاع الحاجز متعمداً بيده. ( )
٣. يبلغ عرض الحاجز ١٢٤ سم، ووزنه ١٥ كجم. ( )
٤. تعتبر المحاولة صحيحة إذا قام اللاعب بلمس خط مقطع الرمي بقدمه. ( )
٥. طول طريق الاقتراب في الوثب الثلاثي من ١٥:٢٥م. ( )
٦. تقاس مسافة الوثب من اقرب أثر تركه جزء من الجسم من داخل منطقة الهبوط الي خط الارتقاء. ( )

التاريخ : ٢٠١٦/١/١٢  
الفصل الدراسي الأول  
الزمن : ساعتان  
درجة الامتحان :- ٨٠ درجة



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة :- طرق تدريس التربية الرياضية (٢)  
الفرقة الثالثة  
شعبة تدريس التربية الرياضية

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

إن التربية العملية لها أهمية كبيرة لمعلم الغد فهي تعد عماد اكتساب الخبرات المهنية الحقيقية،  
في ضوء ذلك :-

١- عرف التربية العملية ؟

٢- تكلم عن أهمية التربية العملية مع ذكر مجالاتها ؟

السؤال الثاني :-

لطرق التدريس مدى واسع من الأساليب والوسائل التي يمكن للمعلم أن يختارها أو يسترشد بها

لتحقيق الاهداف التربوية بمجالاتها الثلاثة (المعرفية – الوجدانية – النفس حركية )

- اشرح أسلوب التعلم التعاوني بالتفصيل؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول



الفرقة الدراسية : الثالثة (طرق تدريس التربية الرياضية)

اسم المادة : طرق تدريس الالعاب الجماعية

اسم الطالب :

التاريخ : ٢٠١٦/١/٦

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (٦٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :

## أجب عن الأسئلة التالية

### السؤال الأول :- (٣٠ درجة)

ضع تصنيف للمهارات الأساسية ثم تناول احد هذه المهارات بالشرح في كل من كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة ، من حيث (طريقة الأداء - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة) مع توضيح ذلك من خلال نموذج لدرس واحد في التربية الرياضية؟

### السؤال الثاني :- (١٥ درجة)

قارن بين طرق التعلم في التربية الرياضية من حيث مميزات وعيوب كل طريقة؟

### السؤال الثالث :- (١٥ درجة)

اذكر مقاييس الملعب القانونية وعدد اللاعبين وزمن المباراة لكلا من " كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة " ؟

مع تمنياتنا بالتوفيق ،،، ( أ.د/ أشرف عبد العزيز أحمد )



زمن الإمتحان : ١٢٠ ق  
النهاية العظمى : ٦٠ درجة  
الفرقة : الثالثة (تدريس)

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

الإمتحان النظري لمقرر : طرق تدريس التمرينات  
الفصل الدراسي : الأول / للعام الجامعي : ٢٠١٥ : ٢٠١٦ م / دور : يناير  
" أجب عن الأسئلة الآتية "

السؤال الأول: " التمرينات البدنية قد مورست في معظم بل في جميع العصور الماضية بغض النظر عن كيفية أدائها والأجهزة والأدوات التي استخدمت فيها ، بالإضافة إلى الهدف والغرض المنشود من وراء أدائها الأمر الذي دفع الكثير من العلماء في العصر الحديث إلى التباين في آرائهم حول التمرينات البدنية وكان نتاج ذلك ظهور مدارس التمرينات " في ضوء هذه العبارة :-

- أ- أذكر تعريف التمرينات - أهمية التمرينات - مع ذكر تقسيم التمرينات .  
ب- من خلال دراستك لمادة طرق تدريس التمرينات ( تكلم عن تاريخ ونشأة التمرينات - مع ذكر أهم مدارس التمرينات )

" ٢٠ درجة "

السؤال الثاني: " إنه من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات ويدرسها وفق أسس علمية سليمة تساعد التلاميذ علي اكتساب المهارة دون ضرر ، وحتى ينجح عمل المعلم ويحقق أهدافه المخطط لها سابقاً . " من خلال هذه العبارة وضح :-

- أ- أسس اختيار التمرينات - أسس تدريس التمرينات .  
ب- اذكر أهم الطرق المستخدمة في تعليم التمرينات مع شرح إحداها بالتفصيل .  
ج- اذكر الأسباب التي تؤدي إلي حدوث الأخطاء في التمرينات .

" ٢٠ درجة "

السؤال الثالث: " الأوضاع الأساسية هي الأوضاع الطبيعية السهلة البعيدة عن التعقيد التي يكثر استخدامها في التمرينات كما إنها تشكل أساساً لجميع الأوضاع التي يتخذها الجسم وقسمت هذه الأوضاع تبعاً لنوع ومكان مركز ثقل وارتكاز الجسم علي الأرض " من خلال دراستك لمادة التمرينات:

- أ- اكتب الوضع الابتدائي للصور التالية مع ذكر النداء المناسب لكل وضع .



- ب- مكونات أجزاء كلا من ( اصطلاح التمرين - النداء ) .  
ج- الحالات التي يكون عليها الوضع الابتدائي .

" ١٠ درجات "

السؤال الرابع:

- أ- اكتب تمريناً زوجياً يكون فيه الوضع الابتدائي للزميلين واحد والعمل العضلي واحد وزمن الأداء واحد موضحاً إجابتك بالرسم مع ذكر النداء الخاص باصطلاح التمرين .

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح

د/ علي مصطفى غلاب

التاريخ : ٢٠١٦/١/١٠  
الفصل الدراسي الأول  
الزمن : ساعتان  
درجة الامتحان :- ٨٠ درجة



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة :- الأسس التربوية  
الفرقة الثالثة

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

تهتم نظرية التعلم الاجتماعي بالتعلم الذي يحدث داخل السياق الاجتماعي فهي تركز على كيف يتعلم الناس من بعضهم البعض وتشمل مفاهيم مثل التعلم الملاحظ والتقليد والنمذجة .  
في ضوء ذلك :-

١- تكلم عن مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي ؟

٢- تكلم عن العوامل المؤثرة في التعلم الاجتماعي ؟

السؤال الثاني :-

إن العديد من السلوكيات التي تظهرها الناس تم اكتسابها من خلال الملاحظة وتقليد الآخرين .  
في ضوء ذلك :-

١- اشرح العمليات المتضمنة التي تحدث في التعلم من خلال النمذجة ؟

٢- تكلم عن خصائص النماذج الفعالة ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

## جامعة كفر الشيخ

### كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة

قسم الإدارة الرياضية والترويج الرياضي

اسم المادة : الصحة الرياضية

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م  
زمن الامتحان : (٢) ساعات  
درجة الامتحان : (٨٠) درجة  
عدد الإوراق : (١)  
الرقم الأكاديمي :

### السؤال الأول : ٢٠ درجة

إذكر تعريف علم الصحة الرياضية....ومن خلال ذلك وضح بالشرح مستويات القياس الصحي ؟

### السؤال الثاني : ٣٠ درجة

تعتبر دروس التربية الرياضية الوسيلة المثلى للتربية الصحية إذا أخذت مكانها الصحيح في البرنامج المدرسي باعتبارها عامل أساسي لتوفير الصحة في ضوء ذلك وضح ما يلي...

أ- الفوائد الصحية لدرس التربية الرياضية.

ب- دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة التلاميذ.

### السؤال الثالث : ٣٠ درجة

إن استخدام المنشطات يؤدي إلى التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية وبالتالي على المستوى الرياضي للاعب من خلال ما درست وضح ما يلي ...

أ- تعريف المنشطات.

ب- الخطوات الطبية لإستخدام المنشطات.

ج- طرق الكشف عن المنشطات.

د- نقل الدم كمنشط .

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق .....إنتهت الأسئلة

أ.د/ مسعود كمال غرابية



التاريخ : ٢٠١٦ / ١ / ١٧  
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 : الثالثة (شعبة ادارة رياضية)  
اسم المادة : الأسس العلمية للإدارة الرياضية  
اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول :- (٣٠ درجة)

وضح مدي صحة او خطأ العبارات التالية مع التعليل:.

١. السلطة هي الحق في محاسبة المرؤوسين أما وحدة السلطة الأمرة فهي اعطاء كل فرد العمل المناسب له.
٢. مفهوم الإدارة العامة هو مفهوم ادارة الاعمال الفاظ مختلفة لنفس المعني.
٣. تهتم الإدارة في التربية الرياضية بالجانب البدني والمهارى فقط.
٤. اسماوات الرئيسية للإدارة الحديثة قبول التغيير والانفتاح علي العالم المتغير وتأكيد الجودة الشاملة.
٥. تهتم نظرية العلاقات الإنسانية بالتنظيم الرسمي والغير رسمي كما تستهدف إشباع الحاجات الاجتماعية.
٦. الاتصال هو عملية فنية تتكون من المرسل والمستقبل.

السؤال الثاني :- (٢٠ درجة)

وضح الفرق بين :-

١. الإدارة واتخاذ القرار.
٢. التوجيه والرقابة.
٣. التخطيط والتنظيم.

السؤال الثالث :- (٣٠ درجة)

أجب عن الأسئلة التالية :-

١. ماهي المهارات الأساسية في الإدارة الرياضية؟
٢. ماهي أساليب الإدارة؟
٣. ماهي الاتجاهات الحديثة في الإدارة؟

مع تمنياتي بالتوفيق ...  
(د/ حمادة محمد طلبة)

التاريخ : ٢٠١٦/١/١٤  
زمن الامتحان : ( ٢ ) ساعة  
درجة الامتحان : ( ٨٠ ) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الاول  
الفرقة الدراسية :- الثالثة (شعبة الادارة الرياضية )  
اسم المادة :- التربية الترويحية  
اسم انطالاب :-

الدرجة ( ٣٠ )

السؤال الاول :-

” التربية عملية تعلم لأنماط سلوكية مختلفة ، فالطفل ينتقي من المجتمع مشيرات معينة يستجيب لها استجابات نمطيه بحيث إذا ظهرت هذه المشيرات فإن الاستجابات التي تعلمها تكون رد الفعل المباشر لهذه المشيرات ” في ضوء ذلك تكلم عن ،،،

- ١- تعريف ( الترويح – التربية – التربية الترويحية – التربية المباشرة – التربية الغير مباشرة ) ؟
- ٢- الأسرة – المدرسة كإحدى وسائط التربية المباشرة والغير مباشرة ؟
- ٣- أذكر مفاهيم التربية العامة – أهداف التربية العامة – أهداف التربية البدنية الترويحية ؟

الدرجة ( ٥٠ )

السؤال الثاني :-

” فيما ماضي كان ينظر لوقت الفراغ علي أنه من الساعات الضائعة والتي من خلالها قد يستسلم الفرد لوساوس الشيطان ، وأصبح يعد مؤشراً قويا لتغير النظرة إلي مفهومه و اعتباره وقت اكتساب القيم ، و وقت للترويح ، و وقت اكتساب المهارات ” في ضوء ذلك

أولاً :

- ١- إذكر الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ ؟
- ٢- إذكر المكونات الرئيسية لوقت الفراغ ؟
- ٣- إذكر تصنيفات وقت الفراغ ؟
- ٤- إذكر مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ؟
- ٥- إذكر الأنشطة الترويحية المفضلة في وقت الفراغ ؟

ثانياً :

- في ضوء دراستك لمقرر التربية الترويحية تكلم عن علاقتها بإحدى القيم (الاجتماعية – العقلية – البدنية – الاخلاقية )

مع تحياتي بالتربية..... (أ.د. / صبحي محمد مراد)

التاريخ / ١٢ / ١ / ٢٠١٦ م  
الفرقة / الثالثة  
الشعبة / الإدارة الرياضية  
الزمن / ساعتان  
الدرجة / ٨٠ درجة



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضي  
إسم المادة / سيكولوجية القيادة الرياضية  
إسم الطالب /

## أجب على الأسئلة الآتية

( ٢٠ درجة )

السؤال الأول :

" للقيادة تعريفات متعددة وخاصة القيادة فى المجال الرياضى "

- أ- أذكر تعريفات القيادة فى المجال الرياضى وأراء العلماء فى هذه التعريفات ؟
- ب- ما هو الفرق بين القائد والرئيس وسلطات كل منهم ؟
- ج- أذكر خصائص السلوك القيادى ؟
- د- ما هى مؤهلات القيادة الناجحة ؟

( ٢٠ درجة )

السؤال الثانى :

" للقيادة أنواع وأساليب من خلالها نستطيع معرفة طبيعة القائد وإسلوب القيادة " فى ضوء ذلك

- ١- تكلم عن نموذج ليكرت موضحاً هذه الأساليب القيادية المختلفة .
- ٢- ما معنى هذه المصطلحات - القياس السوسيو مترى .  
- القياس الموقفى " قياس الحالة الموقفية "

( ٢٠ درجة )

السؤال الثالث :

- ١- أذكر نظريات القيادة فى المجال الرياضى مع توضيح نظريات ( الرجل العظيم - سمات القائد - سلوك القائد
- ٢- وضح بالشكل والتقسيم تصنيف نفوذ وتأثير القائد فى المجال الرياضى على الأعضاء التابعين له مع ذكر علاقة ونفوذ وتأثير الأعضاء على القائد الرياضى ؟

( ٢٠ درجة )

السؤال الرابع :

أختر من ( ب ) ما يناسب ( أ )

( أ )

( ب )

أ	الحالة الموقفية و السوسيو مترى
ب	أحد أساليب القيادة لليكرت
ج	هى القيادة الديكتاتورية
د	القائد - الأعضاء - الهدف المشترك
هـ	نظرية يطلق عليها الرجل العظيم

١	هناك ثلاثة مكونات للقيادة
٢	النظرية الأخرى القديمة للقائد
٣	القياس فى مجال القيادة هو
٤	القائد المستغل التسلى
٥	القائد الأوتوقراطى

التاريخ : ٢٠١٦/١/١٠  
الفصل الدراسي الأول  
الزمن : ساعتان  
درجة الامتحان :- ٨٠ درجة



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
اسم المادة :- الأسس التربوية  
الفرقة الثالثة

أجب عن الأسئلة الآتية :-  
السؤال الأول :-

تهتم نظرية التعلم الاجتماعي بالتعلم الذي يحدث داخل السياق الاجتماعي فهي تركز على كيف يتعلم الناس من بعضهم البعض وتشمل مفاهيم مثل التعلم الملاحظ والتقليد والنمذجة.  
في ضوء ذلك :-

- ١- تكلم عن مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي ؟
- ٢- تكلم عن العوامل المؤثرة في التعلم الاجتماعي ؟

السؤال الثاني :-

إن العديد من السلوكيات التي تظهرها الناس تم اكتسابها من خلال الملاحظة وتقليد الآخرين .  
في ضوء ذلك :-

- ١- اشرح العمليات المتضمنة التي تحدث في التعلم من خلال النمذجة ؟
- ٢- تكلم عن خصائص النماذج الفعالة ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الاول

الفرقة الدراسية :- الثالثة (شعبة الادارة الرياضية )

اسم المادة :- تطبيقات ترويحية (١)

اسم الطالب :-

التاريخ : ٢٠١٦/١/٦

زمن الامتحان : ( ٢ ) ساعة

درجة الامتحان : ( ٦٠ ) درجة

عدد الأوراق : ورقه واحد

الرقم الأكاديمي :



### السؤال الاول :-

الدرجة ( ٢٠ )

تتميز الأنشطة الترويحية بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتي يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح فمنها الترويح ( الرياضي - الخلوي - الثقافي - الفني - الإجتماعي ) تكلم عن إحدى هذه الأنواع من حيث (التعريف - الأهداف - تصنيف أنشطته - واجبات المجتمع للنهوض بهذا النوع)

### السؤال الثاني :-

الدرجة ( ٢٠ ) :

اولاً : اذكر أنواع السياحة ، موضحاً ما يجب أن يكون للنهوض بها ؟

ثانياً : في ضوء مشكلات المجتمع ( أطفال الشوارع - المسنين - إدمان المخدرات ) تكلم عن إحدى هذه المشكلات موضحاً دور الترويح في علاج هذه المشكلة ؟

### السؤال الثالث :

الدرجة ( ٢٠ ) :

في ضوء دراستك التطبيقية لهذا المقرر تكلم عن ...

- ١- أنواع الحبال موضحاً الفرق بين العقدة ، و الدورة ، و الرابطة مع ذكر نموذج لكل نوع ؟
- ٢- أنواع النيران موضحاً الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند إيقاد النيران ؟
- ٣- الرحلة الخلوية التي قمت بتنفيذها .
- ٤- إحدى النماذج الكشفية التي قمت بإثرائها مع زملائك داخل المكسر ؟

مع فنياتي بالترويح..... (أ.ب. / صبحي محمد مراد)

التاريخ : ٢٠١٦/١/٤  
زمن الامتحان : (٢) ساعة  
درجة الامتحان : (٦٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة (شعبة الادارة الرياضية)  
اسم المادة : تنظيم الأنشطة الرياضية  
اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

( ٢٠ درجة )

### السؤال الأول : أجب عما يلي

- ١ - يعتبر ..... هو تحديد الجهود وتجميعها في محصلة واحدة وانطلاقها نحو ..... بتحديد ..... و .....
- ٢- ترجع أهمية الخرائط التنظيمية إلى ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....
- ٣- الإدارة الناجحة هي التي تستفيد من أشكال التنظيم بما يحقق أهداف المنظمة ومنها ..... ، .....
- ٤- لكي يستطيع الفرد إتمام الواجبات المسئول عنها ينبغي أن يكون بإستطاعته ..... تحكم تصرفات الآخرين أي تكون له ..... ، ولكي يتم تقسيم العمل لا بد من ..... بحيث يقوم كل شخص بعمل متخصص وفقاً .....

( ٢٠ درجة )

### السؤال الثاني : ضع علامه ( √ ) أو ( x ) مع تصحيح الخطأ .

- ١ . الدعامة القانونية هي الاداة التنظيمية التي تستند إليها المنظمات في ممارسة نشاطها . ( )
- ٢ . من أهداف التنظيم ارتفاع معدل دوران الفرد . ( )
- ٣ . يهدف النشاط الرياضي إلى إشباع الحاجات النفسية للطلاب . ( )
- ٤ . الإداري الرياضي يحرص على تعبئة الجهود العاملة ثم توجيهها والتنسيق والإشراف على حسن سيرها . ( )
- ٥ . لتحقيق مبدأ نطاق الإشراف يشرف الإداري على جميع العاملين حتي تتحقق الفاعلية في الإشراف . ( )

( ٢٠ درجة )

### السؤال الثالث :

- أ - وضح خطوات تنظيم وإدارة الدورات الرياضية ، مع توضيح اللجان التي يمكن استخدامها في تنظيم وإدارة تلك الدورات .
- ب - احسب عدد المباريات لعدد ( ١٣ ) فريق باستخدام طريقة خروج المغلوب من مرة مع ذكر مميزات وعيوب طريقة الخروج المغلوب من مرة .

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق ،،،

مديحة محمد الإمام

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة (بنين - بنات)

(التدريب الرياضي)

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)  
(الكاراتيه)

اسم الطالب :



التاريخ : ١ / ٢٠١٦ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعة  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول:

(أ) ارسم الملعب التي تقام عليه مباريات الكوميتيه موضحا عليه الأماكن الآتية (اللاعبين- المدربين - الحكام - معاونين .

(ب) أذكر حالات احتساب الاييون (٣ نقاط) مع ذكر نموذج لكل حالة ؟

(ت) أذكر شروط احتساب نقاط التسجيل في الكوميتيه ؟ (٢٠ درجة)

السؤال الثاني :

تعتبر اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية للرياضة عامة ورياضة الكاراتيه خاصة وضح ذلك في ضوء أهم العناصر الخاصة برياضة الكاراتيه مع تناول إحداها بالشرح التفصيلي كأهم عنصر من وجهة نظرك مع وضع نماذج تمرينين لهذا العنصر في صورته العامة وتمرينين في صورته الخاصة .؟

(٣٥ درجة)

السؤال الثالث :

تعتبر الأوضاع من الدعائم الأساسية في الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه(كاتا - كوميتيه) وضح ذلك في ضوء الفرق بين الأوضاع التالية ( زنكتسو داتشي- كوكتسو داتشي - كيبا داتشي ) مع تناول كل وضع بالشرح التفصيلي ؟

(٣٠ درجة)

السؤال الرابع :

الإختيار المبكر لأفضل العناصر من اللاعبين المتميزين يعتبر قاعدة أساسية لصناعة البطل في المجال الرياضي وضح ذلك في ضوء الإنتقاء الرياضي ماهيته - مفاهيمه - أنواعه - أسس ومبادئه - مراحلها .؟

(٣٥ درجة)

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

جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الثاني

الفرقة الدراسية: الثالثة (بدين)

التخصص: التدريب الرياضي

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (1) كرة اليد

اسم الطالب :

التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٥ هـ

زمن الامتحان : ٣ ساعات

درجة الامتحان : ١٢٠ درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



"التدريب الرياضي يهدف إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب والتي تتركب من " الحالة البدنية ، المهارية الخطئية ، المعرفية ، النفسية "

تكلم باختصار عن كلا مما يأتي :

الإعداد البدني الخاص - الإعداد المهاري - الإعداد الخطئي للاعب كرة اليد .

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

(أ.د/ شريف علي طه)



التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة (شعبة التدريب الرياضي)  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصّص (١)  
تخصّص : مصارعة  
اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

اذكر مع الشرح ما يلي في رياضة تخصصك الدقيق:

### السؤال الأول :- (٤٠ درجة)

- وحدة تدريبية يومية في الفترة الانتقالية- وفترة المنافسات خلال الموسم التدريبي.

### السؤال الثاني :- (٨٠ درجة)

- اذكر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة ؟ مع اختيار احدي هذه العناصر وتوضيح كيفية تنمية هذا العنصر مع مراعاة مكونات حمل التدريب الخاصة بهذا العنصر.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/ محمد رضا الروبي

## جامعة كفر الشيخ

### كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة

شعبة : التدريب الرياضي

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص

(١) (كرة القدم)

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م

زمن الامتحان : (٣) ساعات

درجة الامتحان : (١٢٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :

## أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول : (٤٠ درجة)

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

- ناقش هذه العبارة ، ثم أذكر أنواع القوة العضلية وتعريف كلاً منها .
- اشرح أنواع الانقباضات العضلية .
- اذكر مبادئ تنمية القوة العضلية .
- وضح بالرسم (٣) ثلاثة نماذج تدريبية لتنمية القوة العضلية .

### السؤال الثاني : (٤٠ درجة)

" تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها جميع لاعبي الفريق بمن فيهم حارس المرمى " .

- أ- ناقش هذه العبارة ثم وضح الخطوات الميكانيكية لأداء هذه المهارة .
- ب- اذكر طرق ضرب الكرة بالقدم .
- ج- اشرح الخطوات التعليمية لضرب الكرة بوجه القدم الأمامي .
- د- اذكر ثلاثة تدريبات لتنمية أداء المهارة (موضحاً إجابتك بالرسم) .

### السؤال الثالث : (٤٠ درجة)

- " من خلال دراستك لقانون لعبة كرة القدم " أجب عما يلي :
- ارسم ملعب كرة القدم موضحاً عليه المقاييس والأبعاد والتجهيزات مادة (١) .
- اذكر واجبات الحكام المساعدون لأداء المباراة مادة (٦) .
- متى يعتبر اللاعب في حالة تسلل مادة (١١) .
- اذكر (٥) خمسة أخطاء إذا ارتكبها اللاعب تظهر له البطاقة الحمراء مادة (١٢) .

مع تمنياتي بالتوفيق ... (أ.د/ حسن السيد أبو عبده)

التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة (شعبة التدريب الرياضي)  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)  
تخصص : كمال اجسام  
اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

اذكر مع الشرح ما يلي في رياضة تخصصك الدقيق:

### السؤال الأول :- (٤٠ درجة)

– وحدة تدريبية يومية في الفترة الانتقالية- وفترة المنافسات خلال الموسم التدريبي.

### السؤال الثاني :- (٨٠ درجة)

– اذكر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة؟ مع اختيار احدي هذه العناصر وتوضيح كيفية تنمية هذا العنصر مع مراعاة مكونات حمل التدريب الخاصة بهذا العنصر.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/ محمد رضا الروبي

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة  
شعبة : التدريب الرياضي  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)  
(بنين) كونغ فو  
اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :

## أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول : (٤٠ درجة)

- من خلال دراستك لقانون الووشو - كونغ فو الخاص بالساندا أجب عما يلي :
- اذكر خمس حالات قانونية يحصل فيها اللاعب على " نقطة واحدة - نقطتين " خلال المباراة .
  - ما هي الأخطاء الفنية والشخصية وفقاً لما ورد في قانون الساندا .

### السؤال الثاني : (٦٠ درجة)

- " أنظمة إنتاج الطاقة بأنواعها هي مصدر الاداء الرياضي وهي تختلف اذا كان الانقباض العضلي سريع او بطئ " . في ضوء ما سبق
- أ- اشرح أنظمة إنتاج الطاقة كلها - ووضح أى نظام يستخدم في تخصصك - مع شرح تدريبات تطبيقية موضحاً فيها الشدة والحجم والراحة .
- ب- اذكر طرق التدريب الرياضي مع شرح طريقة التدريب المناسبة في مجال تخصصك مع توضيح أهدافها وخصائصها وتأثيرها .

### السؤال الثالث : (٢٠ درجة)

- نموذج لوحدة تدريبية ليوم واحد لمهارة الركلة التشريحية مستعينا بالمتغيرات البدنية لتطوير هذه المهارة ومحددات الشدات والأحجام وفترات الراحة البيئية . مستعيناً بالأدوات والوسائل المعينة في تطوير هذه المهارة .

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

(أ.م.د/ مروة محمد طلعت)

التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
درجة الامتحان : ١٢٠ درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة ( بنين - بنات )  
الشعبة : التدريب الرياضي  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص ( ١ )  
مسابقات الميدان والمضمار  
اسم الطالب :

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول : ( ٤٥ درجة )

" تعتبر سباقات الحواجز من أمتع و أهم سباقات ألعاب القوى ، لما تتميز به من أداء فني رفيع المستوى "

(أ) تكلم عن المراحل الفنية لأحد سباقات الحواجز الخاصة بك .  
(ب) تكلم عن القدرات البدنية الخاصة به .  
(ج) تكلم عن الخطوات التعليمية له .

#### السؤال الثاني : ( ٤٥ درجة )

" تلعب القدرات البدنية دوراً هاماً في الأداء الفني للمراحل الفنية لمسابقات الرمي "

(أ) تكلم عن المراحل الفنية لأحد مسابقات الرمي الخاصة بك .  
(ب) تكلم عن القدرات البدنية الخاصة بها .  
(ج) تكلم عن الخطوات التعليمية لها .

#### السؤال الثالث : ( ٣٠ درجة )

" تلعب الجوانب القانونية دوراً بالغ الأهمية في مسابقات ألعاب القوى ، حيث يتوقف عليها تسجيل الأرقام "

(أ) تكلم عن الجوانب القانونية لأحد سباقات الحواجز الخاصة بك .  
(ج) تكلم عن الجوانب القانونية لأحد مسابقات الرمي الخاصة بك .

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

( أ.د / طارق عز الدين )

التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة (شعبة التدريب الرياضي)  
اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)  
تخصص : مصارعة  
اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

اذكر مع الشرح ما يلي في رياضة تخصصك الدقيق:

### السؤال الأول :- (٤٠ درجة)

- وحدة تدريبية يومية في الفترة الانتقالية- وفترة المنافسات خلال الموسم التدريبي.

### السؤال الثاني :- (٨٠ درجة)

- اذكر أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة ؟ مع اختيار احدي هذه العناصر وتوضيح كيفية تنمية هذا العنصر مع مراعاة مكونات حمل التدريب الخاصة بهذا العنصر.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ.د/ محمد رضا الروبي

جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة (شعبة التدريب الرياضي)

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)

تخصص : تنس طاولة

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م

زمن الامتحان : (٣) ساعات

درجة الامتحان : (١٢٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة (وجهين)

الرقم الأكاديمي :

## أجب عن الأسئلة التالية

### السؤال الأول:

(٣٠ درجة)

تعتبر رياضة تنس الطاولة من الرياضات التي فرضت نفسها كنشاط من الأنشطة التي وصلت إلى حد اعتبارها نشاط رياضي شعبي في غالبية الدول التي يقبل شعبها على ممارسة هذه الرياضة كأحد أنشطة الرياضات الترويحية من جانب وأنشطة رياضات المستويات العليا من جانب آخر حتى تم إدراجها ضمن برنامج الرياضات الأولمبية اعتبارًا من دورة سول عام ١٩٨٨ م .

- ١- تكلم عن أهمية ومميزات رياضة تنس الطاولة.
- ٢- وضح كيف أصبحت رياضة تنس الطاولة من أسرع الرياضات وأكثرها تعقيدًا .
- ٣- ما هي المراحل السنوية للمنافسة في رياضة تنس الطاولة.

### السؤال الثاني:

(٥٠ درجة)

تتميز رياضة تنس الطاولة بطابعها الخاص في تعلم المهارات الحركية حيث تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها ولذلك تتطلب من اللاعبين الاستمرار والمتابعة في التدريب على جميع المهارات الحركية التمهيدية والأساسية بالكامل حيث أنه لا يوجد بين المهارات ما هو أهم من الآخر .

- ١- وضح من خلال الرسم المهارات الحركية بجميع أنواعها وتقسيماتها في رياضة تنس الطاولة.
- ٢- اشرح بالتفصيل مهارة مسكة المضرب بنوعيتها مع توضيح مميزات وعيوب كل منهم.
- ٣- اذكر أنواع ضربة الإرسال من حيث نوع دوران الكرة مع تفسير الشروط القانونية لأداء ضربة إرسال سليمة.
- ٤- تكلم عن أحدث الوسائل والأدوات المساعدة في التدريب برياضة تنس الطاولة.
- ٥- ما هي طرق التدريب الخاصة برياضة تنس الطاولة مع شرح تفصيلي بالرسم (٥) تدريبات مهارية للضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي.

### السؤال الثالث:

(٤٠ درجة)

• اختر الإجابة الصحيحة مما يأتي: - ملحوظة نموذج الإجابة يكون كتابة رقم الفقرة ثم رمز الإجابة (٢٥ - ج)

- ١- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلًا بمواصفات  
أ- ١٤ متر عرض، ٧ متر طول. ب- ١٤ سم عرض، ٧ سم طول. ج- ١٤ متر طول، ٧ متر عرض.
- ٢- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي  
أ- ٧٥ سم. ب- ٧٠ سم. ج- ٧٥ متر.
- ٣- يجب أن يكون سطح اللعب مستطيلًا بمواصفات  
أ- ٢٧٤ سم عرض، ١٥٢.٥ سم طول. ب- ٢٧٤ سم طول، ١٥٢.٥ سم عرض. ج- ٢٧٤ متر طول، ١٥٢.٥ متر عرض.
- ٤- يجوز أن يكون سطح اللعب من أي مادة ولكن يشترط فيه إذا سقطت عليه كرة قانونية من ارتفاع ٣٠ سم ترتد لمسافة  
أ- ٢٣ سم تقريبًا. ب- ٣٢ سم تقريبًا. ج- ١٥.٢٥ سم تقريبًا.

## جامعة كفر الشيخ

### كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة

شعبة : التدريب الرياضي

اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١)

(كرة السلة)

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :

## أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول : (٤٠ درجة)

"يعتبر الأداء الفني للعبة كرة السلة هو تنفيذ المبادئ الأساسية أثناء المباراة بغرض تحقيق واجبات معينة يكون الهدف منها في النهاية تحقيق الفوز" من خلال العبارة السابقة تكلم عن:

- تطوير المهارات .
- القيمة التكتيكية للمبادئ الأساسية .
- تصنيف المبادئ الأساسية .
- أهمية المبادئ الأساسية .

### السؤال الثاني : (٢٠ درجة)

ما هو مستوى النبض المتوقع للتدريب إذا كان الهدف تدريب اللاعب بشده ٧٠% علماً بأن سن ذلك اللاعب (٢٣ سنة) ونبضه أثناء الراحة (٦٠ نبضه / ق) ؟

### السؤال الثالث : (٣٠ درجة)

من خلال ما درست اذكر اختباراً لكلا من العناصر البدنية الآتية :  
تكلم بإيجاز عن :

- الثراء الحركي .
- تحليل الاحتياجات العاملة اثناء تصميم برنامج الاعداد البدني للاعب كرة السلة .
- اشكال بدء الهجوم الموقعي .

### السؤال الرابع : (٢٠ درجة)

اختر أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة من وجهة نظرك وتناولها بالشرح والتفصل من خلال:

- الخطوات الفنية للمهارة .
- تدريبات للارتقاء بالمهارة .
- اختبار لقياس تلك المهارة .

### السؤال الخامس : (١٠ درجات)

أ- ضع علامة (√) او علام (x) أمام العبارات الآتية:

- يجب اجتياز المنطقة الخلفية خلال (٨) ثانية ( )
  - تحتوي مباراة كرة السلة على (٥) اوقات مستقطعة زمن كل وقت (٢) دقيقة ( )
  - يمكن ان تبدأ مباريات كرة السلة بـ (٤) لاعبين ( )
  - يدير مباريات كرة السلة عدد (٣) حكام في أرض الملعب ( )
- ب- اذكر ثلاثة تعديلات للقانون وفقاً لآخر تعديل لقانون الاتحاد الدولي لكرة السلة ؟

مع تمنياتي بالتوفيق ،،، (د/ محمد جاد)



## جامعة كفر الشيخ

### كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية : الثالثة

قسم التدريب الرياضي

اسم المادة : تخصص مبارزة

اسم الطالب :



التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م  
زمن الامتحان : (٣) ساعات  
درجة الامتحان : (١٢٠) درجة  
عدد الإوراق: (١)  
الرقم الأكاديمي :

### السؤال الأول : ١٠ درجات

أختصر في عشرة أسطر تاريخ المبارزة

### السؤال الثاني : ٢٥ درجة

تعد الهجمة المستقيمة من الهجمات التي كثير ما تنفذ خلال المباراة إشرح الخطوات الفنية لها ومتى تؤدي وكذلك الأخطاء الشائعة وقم بوضع تدريبات متدرجة لهذه الهجمة؟

### السؤال الثالث : ٣٠ درجة

توجد بعض الأوضاع الأساسية في المبارزة وأطلق عليها أساسية لأن اللاعب يستطيع من خلالها القيام بأداء حركات الهجوم المختلفة وكذلك الدفاع المتعددة وإغلاق مناطق الهدف المعرضة للإصابة من ذبابة المنافس في ضوء هذه العبارة تكلم بالتفصيل عن الأوضاع الأساسية؟

### السؤال الرابع : ١٥ درجة

للتبارز مكونات عدة تكلم عنها بالتفصيل ؟

### السؤال الخامس : ٣٠ درجة

تكلم عن مجموعات المخالفات في القانون إذا قام بها أول مرة وإذا كرر الخطأ ثم أذكر خمس حالات لكل مجموعة من مجموعات الكروت ؟  
تكلم بالتفصيل مع الرسم عن المقاييس القانونية للملعب ؟

### السؤال السادس ١٠ درجة

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة أو علامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة؟  
أ - المباراة في رياضة المبارزة تنتهي بتسجيل اللاعب سبع لمسات كحد أقصى قبل انتهاء زمن المباراة في مباريات الرجال والسيدات  
ب - سلاح السيف هو أخف أنواع الأسلحة الثلاثة وأحسنها في الأداء الحركي للجسم  
ج - يوجد ثلاثة أنواع من القبضات لسلاح الشيش وهي القبضة البلجيكية والروسية والألمانية  
د - خطأ الإنذار يبتعد كل منهما ( ٥ م ) عن خط المنتصف  
هـ - خطأ الحد الخلفي يبتعد كل منهما ( ٧ م ) عن خط المنتصف

أكتب المصطلحات الآتية باللغة العربية:-

Fleuret
Allonge la bra
La position sixte
Epee
Development

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق .....إنتهت الأسئلة

دكتور / أيمن غنيم

التاريخ : ٢٠١٦/١/٢٠ م	جامعة كفر الشيخ
زمن الامتحان : (٣) ساعة	كلية التربية الرياضية
درجة الامتحان : ١٢٠ درجة	دور يناير
عدد الأوراق : ورقة واحدة	الفرقة الثالثة : شعبة التدريب الرياضي
الرقم الأكاديمي	اسم المادة : تدريب رياضة التخصص (١) الكرة الطائرة

### اجب على الاسئلة الآتية :

#### السؤال الأول : (٧٠ درجة)

يحتبر الإعداد المهاري من الدعائم الأساسية لتطوير مستوي لاعب الكرة الطائرة من خلال ما سبق ....

- ١- أذكر المهارات الفنية للاعب الكرة الطائرة. ( ١٠ درجات )
- ٢- تناول أحدي هذه المهارات الهجومية وتكلم عنها من حيث (طريقة الأداء- الخطوات التعليمية- عشر تدريبات متدرجة لتطوير المهارة) (٣٠ درجة)
- ٣- وضح كيفية الوصول بمهارة التمرير من أسفل من مرحلة التعلم إلى مرحلة الأداء الجيد وذلك من خلال دورك التعليمي والتدريبي. ( ٣٠ درجة )

#### السؤال الثاني : (٥٠ درجة)

- ١- وضح بالرسم المقاييس القانونية لملاعب الكرة الطائرة موضحا المناطق المختلفة في المنطقة الحرة. (٢٠ درجة)
- ٢- اذكر مسئوليات رئيس الفريق . (١٥ درجة)
- ٣- وضح المقصود بكلاً من : (١٥ درجة)
  - اللمسة المزدوجة.
  - الاجتياز.

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح،،،،

أ.د/ خالد محمد زيادة

التاريخ : ١٤ / ١ / ٢٠١٦ م

زمن الامتحان : ساعتان

درجة الامتحان : ٨٠ درجة

محدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



جامعة خليفة الشيخ

كلية التربية الرياضية

القسم : التدريب الرياضي

الفصل الدراسي الثاني

الفئة الدراسية: الثالثة ( بنين - بنات )

اسم المادة : علم التدريب الرياضي (١)

اسم الطالب : ✓

## أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول :

" يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية خاصة منظمة مبنية علي الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلي اعلي مستوي ممكن في النشاط الرياضي الممارس "

في ضوء هذه العبارة تكلم عن كلا مما يأتي :-

- مفهوم التدريب الرياضي وأهميته في الفرد والمجتمع .
  - المبادئ الأساسية التي يركز عليها التدريب الرياضي .
  - تيارات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي .
  - حمل التدريب ( تعريفاته - أنواعه - مكوناته - العلاقة بين شدة وحجم الحمل ) .
  - ظاهرة الحمل الزائد ( مفهومه - أنواعه - أعراضه - أسبابه - طرق العلاج ) .
- ( ٥٠ درجة )

### السؤال الثاني :

" طرق التدريب أو طرق الإعداد البدني تعرف بأنها المنهجية التي تتبع في تطوير وتنمية الحالة البدنية للاعب "

في ضوء ما سبق قارن بين طرق تدريب الإعداد البدني في مجال تخصصك . ( ٣٠ درجة )

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

(أ.د/ شريف على طه يحي)

التاريخ: ٢٠١٦/١/١٤ م  
زمن الامتحان: ساعتان  
درجة الامتحان: (٨٠) درجة  
عدد الأوراق: ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي:



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية: الثالثة  
شعبة: التدريب الرياضي  
اسم المادة: سيكولوجية التدريب الرياضي  
اسم الطالب: ✓

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول: (٢٠ درجة)

- من فروع ومجالات علم النفس الرياضي ١- ..... ، ٢- ..... ، ٣- .....
- ٤- ..... ، ٥- .....

#### السؤال الثاني: (٣٠ درجة)

- " تعتبر الدافعية من أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وتثير اهتمامه "
- ناقش هذه العبارة موضحاً :
- تعريف الدافعية - مراحل تطور الدافعية - العوامل التي تساهم في تحديد مستوى الدافعية لدى الرياضي .

#### السؤال الثالث: (٣٠ درجة)

- " تعد المهارات النفسية من الجوانب الهامة في عملية الإعداد النفسي للرياضيين "
- اذكر هذه المهارات مع الشرح والتحليل وتحديد أى المهارات ذات الأولوية من وجهة نظرك وفي مجال التخصص .

مع غبنائي بالتوفيق والتبرع

(أ.د/ محمد عبدالسلام أبوريه)



أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

تهتم نظرية التعلم الاجتماعي بالتعلم الذي يحدث داخل السياق الاجتماعي فهي تركز على كيف يتعلم الناس من بعضهم البعض وتشمل مفاهيم مثل التعلم الملاحظ والتقليد والنمذجة.  
في ضوء ذلك :-

- ١- تكلم عن مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي ؟
- ٢- تكلم عن العوامل المؤثرة في التعلم الاجتماعي ؟

السؤال الثاني :-

إن العديد من السلوكيات التي تظهرها الناس تم اكتسابها من خلال الملاحظة وتقليد الآخرين .  
في ضوء ذلك :-

- ١- اشرح العمليات المتضمنة التي تحدث في التعلم من خلال النمذجة ؟
- ٢- تكلم عن خصائص النماذج الفعالة ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق ،،،

التاريخ : ٦ / ١ / ٢٠١٦ م

زمن الامتحان : (٢) ساعة

درجة الامتحان : (٤٠) درجة

عدد الأوراق : ورقة واحدة

الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ

كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الدراسية: الثالثة (شعبة التدريب الرياضي)

اسم المادة : اعداد بدني ✓

اسم الطالب :

## أجب عن الأسئلة التالية

### السؤال الأول :- (٢٠ درجة)

يعتبر حمل التدريب من الموضوعات الهامة التي يبني عليها برامج التدريب وضح ذلك من خلال :-

- ١- مفهوم التدريب الرياضي .
- ٢- مبادئ التدريب الرياضي مع شرح اثنان فقط .
- ٣- مكونات حمل التدريب ودرجاته.
- ٤- مثال يوضح مكونات حمل التدريب في مجال تخصصك .

### السؤال الثاني :- (٢٠ درجة)

تعتبر القوة والسرعة والتحمل احدى أهم القدرات البدنية وفي هذا الصدد تناول بالشرح عنصر واحد من خلال :-

— (التعريف - الأنواع - العوامل المؤثرة - ذكر مثال لطرق تنمية كل نوع)

مع تمنياتنا بالتوفيق ،،،

أ.د/ أشرف إبراهيم عبد القادر

التاريخ : ٢٠١٦ / ١ / ٤ م  
زمن الامتحان : ساعتان  
درجة الامتحان : ٨٠ درجة  
محدد الأوراق : ورقة واحدة  
الرقم الأكاديمي :



جامعة كفر الشيخ  
كلية التربية الرياضية  
الفصل الدراسي الأول  
الفرقة الدراسية : الثالثة ( بنوعها )  
الشعبة : التدريب الرياضي  
اسم المادة : القياس البدني والحركي  
اسم الطالب :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول : ( ٢٥ درجة )

" تعتبر السرعة من القدرات البدنية الهامة في العديد من الأنشطة الرياضية "

تكلم عن ذلك موضحاً :

- أنواع السرعة .
- تعريف أنواع السرعة .
- إختبار لقياس إحدى أنواع السرعة .

السؤال الثاني : ( ٣٠ درجة )

- تكلم عن مراحل تنظيم و إدارة الإختبارات .
- تكلم عن الإختبار و القياس و التقويم .
- أذكر خطوات تصميم و إعداد الإختبار .
- أذكر أخطاء القياس .

السؤال الثالث : ( ٢٥ درجة )

" يلعب التوازن دوراً هاماً في الإرتقاء بمستوى أداء المهارة ، حيث يساهم مع القدرات البدنية الأخرى في تحقيق الهدف من المهارة "

تكلم عن ذلك موضحاً :

- أنواع التوازن .
- تعريف أنواع التوازن .
- إختبار لقياس إحدى أنواع التوازن .

مع تمنياتي بالتوفيق ،،،

( د / مصطفى الشربيني )