

التاريخ: ٢٠٢٤/١٢/٢١
العام الجامعي: ٢٠٢٤/٢٠٢٥
الزمن: ساعتان

المادة: "مبادئ التدريب الرياضي"
الفصل الدراسي: الأول
الدرجة: (٧٠)
عدد الأسئلة: (٢)

كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
الفرقة: الثانية

أجب عن السؤالين التاليين:

السؤال الأول: ظلل في ورقة الاجابة الدائرة التي تعبر عن اختيارك لكل عبارة مما يلي: ٥٠ عبارة x واحد درجة = [٥٠ درجة]

رقم	العبارة	صح	خطا
١	رفع الأثقال من الأمثلة التطبيقية للأحمال الخارجية.		
٢	الاعداد الجيد للفريق الرياضي من الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي.		
٣	التدريب الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب تكيفات بيولوجية طويلة الأمد للأنظمة.		
٤	الأعداد البدني يهدف الى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة		
٥	من الأمثلة التطبيقية للأحمال الخارجية التغيرات الفسيولوجية.		
٦	التدريب يعنى معرفه التغير الحادث فى سلوك اللاعب وتحديد درجه ومقدار هذا التغير.		
٧	يعتبر حمل التدريب بدرجاته المختلفة هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات الفسيولوجية والنفسية بالجسم		
٨	يؤدى التنظيم المقنن لتأثير حمل التدريب إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لجسم الفرد		
٩	تعتبر العلاقة بين الشده والحجم علاقته عكسيه اى كلما زاد الحجم يلزم ان تكون الشده كبيره والعكس صحيح.		
١٠	التدريب الرياضي يتوقف على مستوى دون الآخر وقاصر فقط على اعداد المستويات العليا.		
١١	حمل التدريب هو الجهد أو العبء البدني والعصبي الذي يؤثر على الفرد تأثيراً إيجابياً		
١٢	من مبادئ التدريب الرياضي تطوير وتحسين الاعداد البدني العام		
١٣	الحمل الداخلي هو حجم التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية التي تحدث		
١٤	لا يتاثر التدريب الرياضي بالاستمرارية او التقطع.		
١٥	تحسين وتطوير الاداء الخططي من واجبات التدريب الرياضي.		
١٦	من اهداف التدريب الرياضي الاعداد الجيد للفريق.		
١٧	الحمل الخارجي هو قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد.		
١٨	لا يعتبر التدريب الرياضي من احدى طرق ضمان التطور المستمر للرياضيين.		
١٩	لا يمكن ان يكون هناك تدريب رياضي ما لم يكن هناك حمل تدريب.		
٢٠	الوحدة بين الاعداد العام والإعداد الخاص من أهداف التدريب الرياضي.		
٢١	يعد من اهداف التدريب الرياضي تجنب حدوث الاصابة، أي العمل على تطوير الحالة الصحية.		
٢٢	أن درجة من درجات الإجهاد مطلوبة للتقدم المضطرد والثابت لمستوى اللاعب.		
٢٣	أجراء اختبارات وفحوصات منتظمة يحقق أهداف التدريب الرياضي.		
٢٤	عدم الاستمرار فى التطبيق العلمى لأسس ومبادئ التدريب الرياضي ليس من تحديثات التدريب الرياضي.		

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢١ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

رقم	العبارة	صح	خطا
٢٥	من أهداف التدريب أجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.		
٢٦	يقوم التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم الاخرى.		
٢٧	التقليل من خطر الاصابه وتجنب حدوثها من أهداف التدريب الرياضي		
٢٨	يتم تقويم مستوى الحمل الخارجي للاعب بواسطة التعرف على عدد مرات التنفس في الدقيقة		
٢٩	التقدم بالمستوى يتطلب دائما زيادة في المتطلبات الملقاة على الأعضاء الداخلية حتى تحدث عملية التكيف المستمرة.		
٣٠	ضبط وإتقان الاداء الفني للفعالية من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي.		
٣١	يتم تقويم مستوى الحمل الداخلي للاعب بواسطة التعرف على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين		
٣٢	من عناصر حمل التدريب الرياضي فترات الراحة أو الشدة أو تخطيط البرنامج.		
٣٣	التدريب المتقطع يحقق أحد مبادئ التدريب الرياضي.		
٣٤	من أساليب تقنين الأحمال التدريبية التغيير في الشدة مع ثبات الحجم وفترات الراحة البيئية.		
٣٥	من أساليب تقنين الحمل عدم التغيير في العناصر (شدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة البيئية)		
٣٦	من القواعد التي تحدد اتجاه حمل التدريب خواص النشاط الممارس.		
٣٧	لكي تحدث عملية التكيف لا بد وأن يكون الحمل المعطى مناسباً.		
٣٨	من مبادئ التدريب الأعداد التربوي والذي يهدف الى أعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية		
٣٩	الوحدة بين الاعداد العام والإعداد الخاص من الواجبات التنموية للتدريب الرياضي		
٤٠	يتم تقويم مستوى الحمل الداخلي للاعب بواسطة التعرف على عدد مرات التنفس في الدقيقة		
٤١	لا يعتبر الحجم من مكونات حمل التدريب.		
٤٢	الشدة هي عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات أو حجم محتوى الوحدة التدريبية		
٤٣	التغيير في العناصر (شدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة البيئية) من أساليب تقنين الحمل		
٤٤	يعتبر الغرض المراد تحقيقه من القواعد التي تحدد اتجاه حمل التدريب		
٤٥	شدة حمل التدريب هي درجة الإثارة الخاصة بكل تمرين.		
٤٦	يعرف التدريب الرياضي على انه عملية تربوية تخضع الى مجموعه من الاسس والمبادئ العلمية وتهدف الى اعداد الافراد لتحقيق مستويات رياضية عالية.		
٤٧	درجة تكيف اللاعب مع شدة مثير التدريب تحكمها أمور فسيولوجية ونفسية واجتماعية للاعب.		
٤٨	التدريب هو عملية تستهدف استحداث تغيرات مرغوبة في السلوك في المجال المعرفي والانفعالي والنفس حركي.		
٤٩	انتشر التدريب في العصور الوسطى كعلم له قواعد ونظريات.		
٥٠	تشير كلمه حمل التدريب الى مكونات ثلاث هي الشدة والحجم والأثقال.		

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
٢١ ديسمبر ٢٠٢٤
ش. ...

السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة، وظلل من الدوائر ما يناسب اختيارك لكل عبارة: [٢٠ درجة]

م	العبارة
١	عدم التطبيق للأبحاث العلمية التطبيقية التي هي أساس التقدم في الدول المتقدمة من التدريب: (A) تحديات (B) أهداف (C) مبادئ
٢	دوام عمليات التدريب الرياضي علي مدار السنة بشكل مقنن في التدريب. (A) مبدأ التخصصية (B) مبدأ الاستمرارية (C) مبدأ الفردية
٣	تعتبر عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية لنجاح (A) اللعبة (B) العمليات الادارية (C) المدرب
٤	كلا مما يلي من مراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب ما عدا (A) الأنشطة الرياضية (B) تحليل البيانات (C) جمع البيانات
٥	مرحلة تتميز بتوجه عمليات التكيف نحو الاستشفائية ويتم فقد الفورمة تدريجياً (A) مرحلة اعداد نمو المستوي (B) مرحلة هبوط المستوي (C) مرحلة المحافظة علي المستوي
٦	التدريب الرياضي عملية تربوية (A) مقننة (B) شاملة (C) الاثنين معاً
٧	استخدام الأسس والمبادئ العلمية كأساس للتنمية والتطور من الواجبات: (A) التنمية (B) التعليمية (C) التربوية
٨	تمارين تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالانشاط الرياضي هي تمارين (A) تنافسية (B) بنائية خاصة (C) بنائية عامة
٩	من التدريب الرياضي عدم إعطاء الاهتمام الكافي والرعاية المادية للمدرب المصري: (A) سلبيات (B) دوافع (C) تحديات
١٠	لكي تحدث عملية التكيف لا بد وأن يكون الحمل المعطى (A) مناسباً (B) زائداً (C) أقصى
١١	من أنواع حمل التدريب الرياضي: (A) بدني (B) خارجي (C) مهاري
١٢	تستخدم علي مدي عدة دورات متوسطة يتخللها دورات مرتفعة او علي مدي عدة دورات مرتفعة يتخللها دورات متوسطة خلال فترات التدريب أو المراحل التدريبية التموجات: (A) متوسطة المدى (B) قصيرة إلى طويلة (C) طويلة المدى
١٣	يجب أن يدرك المدرب أن عملية التكيف (A) مؤقتة (B) ثابتة (C) دائمة
١٤	يعد العصر الحالي والمستقبل المنتظر عصر للتدريب الرياضي. (A) العشوائية (B) النظرية والتطبيق (C) التطبيق بلا تنظير
١٥	اكتساب الفرد تناسق في الأداء من خلال عناصر الأداء اعتماداً علي التنمية الشاملة لمتطلبات الأداء الرياضي في المرحلة المتقدمة من التدريب الرياضي. (A) مبادئ (B) خصائص (C) أهداف

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٠٢٤

شئون الطلاب

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

م	العبارة
١٦	تعتبر الراحة البدنية هي فترة الراحة المستمرة (A) بين التمرين والآخر (B) قبل التمرين (C) بعد التمرين
١٧	التقويم المستمر داخل العمليات من الواجبات للتدريب الرياضي: (A) التعليمية (B) التنموية (C) التربوية
١٨	ينصح بعدم استخدام طريقة الحمل مع الإناث (A) الأقصى (B) البسيط (C) الأعلى من الأقصى
١٩	من المتطلبات العامة للتدريب الرياضي (A) تخطيط تدريبي (B) رعاية من نوع خاص (C) تخطيط على مستوى عالي
٢٠	يُعد اكتساب المعارف والمعلومات من الواجبات (A) تربوية (B) تعليمية (C) تنموية

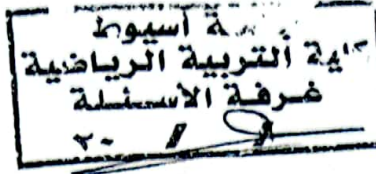
— انتهت الأسئلة —

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح للجميع

أمية أسيوط
إدارة التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢١ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

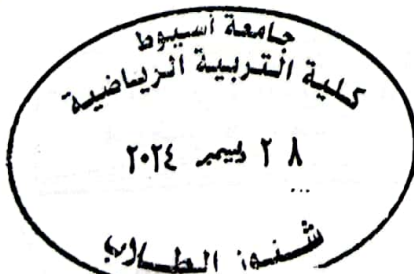
الدرجة الثانية
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية، 45 درجة



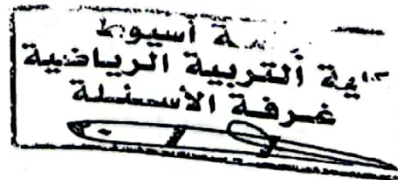
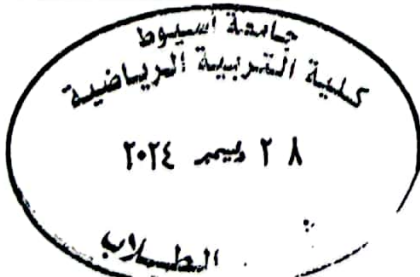
كلية التربية الرياضية
قسم الاحارة الرياضية والترويع

امتحان دور اول 2025م
"امتحان مقرر أساسيات التعبير الحركي (بنات)"

م	السؤال الاول: ظلي (T) اذا كانت الاجابة صحيحة، ظلي (F) اذا كانت الاجابة خاطئة: (الدرجة 25)	العبارة	T	F
1-	يعد التعبير الحركي وسيلة من وسائل التواصل الغير لفظي .			
2-	لا يمكن استخدام التعبير الحركي في التعليم.			
3-	التعبير الحركي لا يؤثر في العلاقات الإجتماعية .			
4-	التعبير هو السلوك الذي يصدر عن الفرد كوسيلة للتعبير ولكل حركة إنجازاتها وأهدافها ومعانيها الخاصة بها .			
5-	تبنى فلسفة التعبير الحركي على دراسة تاريخ الشعوب وحضارتها والفهم المتبادل لعاداتها وتقاليدها .			
6-	تتصف حركات ومهارات التعبير الحركي بالأصالة والتناسق والانسجام مع الإيقاعات الموسيقية .			
7-	لغة الجسد هي اللغة التي يعبر بها الإنسان عما يدور بخله وجعلته مفهوما وواضحا وتسهل التعامل بين الأشخاص.			
8-	اتخذ المصريين القدماء التعبير الحركي وسيلة للعبادة ومظهر من مظاهر التعبير عن الشكر للالهة.			
9-	من اهداف تدريس التعبير الحركي إكساب المعارف والحقائق والمعلومات المرتبطة بفروع التعبير الحركي (شعبي - بالية - حديث) .			
10-	يعتبر مد الجسم من المهارات الفنية الأساسية في الشعبي وهو عكس الإسترخاء.			
11-	تميز التعبير الحركي المصري القديم بالإيماءات والحركات الرشيقة والدوران حول النفس على ساق واحدة.			
12-	مرحلة الطيران في مهارة الـ sutre تتم بتبديل القدمين في الهواء .			
13-	الإغريق أول من فكر في فلسفة التربية ومشكلاتها وكان للتعبير الحركي دورا هاما في ثقافتهم ونظرتهم للحياة .			
14-	هناك تشابه كبير في الأوضاع عند الفراغنة والأوضاع في تكنيك البالية .			
15-	أثناء أداء مهارة Battement Tendu Jete يتم رفع القدم الحرة في زاوية 90.			
16-	تهدف الجمل الحركية في وسط الصالة إلى تنمية المهارات الحركية للباليه وتحسين التذكر الحركي.			
17-	ظهرت حركة الثنى النصفى وكانت بداية تعليم كل الفئات في القرن السابع عشر .			
18-	الثنى العميق في الوضع الأول للباليه يتم برفع الكعبين من على الأرض .			
19-	بدأ الاهتمام بالابتكارى الحديث في بداية القرن الخامس الميلادي في الدول الأوروبية .			
20-	تم ابتكار الباليه كنوع من الفن التعبيري في بداية القرن التاسع عشر الميلادي .			
21-	مرحلة الطيران في مهارة الـ Echapee تتم بتبديل القدمين في الهواء .			
22-	أسس الملك لويس الرابع عشر الأكاديمية الملكية للموسيقى والرقص 1661م .			
23-	التعبير الحركي الحديث هو فن خلاق ومبدع لا يعبر عن الأفكار والمشاعر والإنفعالات .			



٢	العبارة	T	F
-24	ثنى الركبتين plié له ثلاث أنواع ويؤدى فى جميع أوضاع القدمين .		
-25	إرضاء الحاجة إلى التعبير عن الذات من أهداف الباليه.		
-26	من المصادر الهامة لدراسة الباليه الآثار الموجودة فى المتاحف والمعابد التاريخية .		
-27	فى الوضع الاول للقدمين فى الباليه يتباعد الكعبان وتدار الرجلان للخارج.		
-28	المصري القديم فضل الوثب على الأرض والحركات السريعة المليئة بالحيوية .		
-29	قام دياجليف بنشر تكنيك الباليه الروسى فى جميع البلاد الاوروبية وذلك فى القرن العشرين .		
-30	عدم الإقتصار على مجرد إشارات الأيدي وعلى الجسم كله أن يكون معبر- من القواعد الخمس للباليه.		
-31	يعد الابتكار فى الاداء الفنى والمهارات الحركية من اهم السمات المميزة للباليه.		
-32	فى القرن الحادى عشر كانت تؤدى الحركات على القدم بدون قفز.		
-33	وصل تطور التعبير الحركي في عصر الرومان الي مرحلة الازدهار.		
-34	تأسس معهد الباليه فى مصر فى عام 1954.		
-35	تنقسم الحركات الأساسية فى الابتكارى الحديث إلى نوعين أساسيين هما حركات تؤدى من الثبات وحركات انتقالية .		
-36	مثل التعبير الحركى مكانة كبيرة فى حياة المصريين القدماء ليس من أجل اللهو فقط ولكن كوسيلة للعبادة .		
-37	إعتبر الفلاسفة الإغريق الإلمام بقواعد التعبير الحركى والقدرة على أدائه مقياساً من مقاييس الثقافة ووسيلة هامة من وسائل التثقيف .		
-38	تمرينات السند والجمل الحرة من مكونات درس الباليه.		
-39	الباليه كلمة مأخوذة من الثقافة الروسية ومعناها يرقص .		
-40	من الصعوبة معرفة البداية الحقيقية أو تحديد الزمن الذى بدأ فيه أي فن من الفنون .		
-41	من خصائص التعبير الشعبى انه مرآة للثقافة التقليدية القديمة .		
-42	تعتبر الاضاعة من اهم مكونات الباليه ولذا فهى تحتاج الى فترات طويلة من التدريب عليها.		
-43	يراعى فى الوقفة الصحيحة شد عضلات البطن وضغط الكتفين للأسفل .		
-44	الوضع الرابع للذراعين بالباليه ترفع الذراعين فوق الرأس مع الاحتفاظ بالشكل الدائرى لهما.		
-45	المؤلفات التاريخية من المصادر الاساسية لاستخلاص الشعبى.		
-46	الابتكارى الحديث هو فن خلاق مبدع يعبر عن فكرة باستخدام حركات الفرد وفقاً لمكاناته الذاتية.		
-47	مخرج الباليه هو ذلك الفنان المبتكر الذى يؤلف ويوظف العناصر الحركية المختلفة التى يستخدمها فى عمله الفنى.		
-48	كان للمرأة لها دور بارز فى الرقصات الزوجية فى العصر الاغريقى وكانوا يؤدونها بدون قناع .		
-49	الباليه يحتاج إلى مهارة فائقة ومقاييس معينة للجسم ويخضع لتكنيك معين وموضوع محدد لا يجوز الخروج عنه .		
-50	بنى محمد على دار الاوبرا الملكية وقدمت عليها العديد من الاوبرات العالمية.		



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة ثم ظللي رقم اجابتك في ورقة الاجابة: (الدرجة 20)

- 1- الوظيفة الرئيسية للتعبير الحركي
A- التواصل B- التعبير عن المشاعر C- A & B
- 2- كان التعبير الحركي عند يؤدي مصحوبا بموسيقى الناي والفيثارة وقرع الطبول .
A- القدماء المصريين B- الرومان C- الاغريق
- 3- يسهم في تنمية المعارف والمعلومات التي تتصل بالعادات والتقاليد والموسيقى والصحة وغيرها كما يعمل على تطوير القدرات العقلية والابتكارية .
A- A B- التعبير الابتكاري الحديث C- البالية
- 4- من المهارات التي تتطلب الاتقان التام للثني النصفى للرجلين وقوة كبيرة في عضلات الرجلين
A- الوثبات B- الرفع C- التوازن
- 5- من اهداف ينمي لدى الطالبة القدرة على ايجاد حلول متعددة للمشكلات الحركية
A- A B- التعبير الابتكاري الحديث C- البالية
- 6- من خصائص نتاج تقليدي ينقل من جيل الى جيل ويتحمل بعض التغيرات من حذف او اضافة
A- A B- التعبير الشعبي C- الرقص الشعبي
- 7- ترتفع قضبان السند عن الارض بمسافة
A- 70سم - 110 سم B- 80سم - 100سم C- 100سم - 180سم
- 8- يلعب الارتجال دورا اساسيا فيه، من خصائص
A- البالية B- التعبير الشعبي C- الابتكاري الحديث
- 9- هو وسيلة حية لترجمة احساس ومعتقدات وطباع الشعوب وهو يلعب دورا هاما في الترويج عن النفس
A- الابتكاري الحديث B- التعبير الشعبي C- البالية
- 10- تبعد قضبان السند عن الحائط مسافة تتراوح بين
A- 10-20 سم B- 20-30 سم C- 20-30 سم
- 11- ضغط اللوحين لأسفل حتى يظهر طول الرقبة وجمالها من الشروط التي يجب تراعي في
A- الوثبات B- الدورانات C- الوقفة الصحيحة
- 12- تعتبر مهارة ال Echappe من مهارات
A- الثني B- الوثب C- الرفع

جامعة أسيوط
الكلية التربوية الرياضية

٢٨ ديسمبر ٢٠٢٤

جامعة أسيوط
الكلية التربوية الرياضية
غرفة الأستاذة

13- نشأ التعبير الابتكاري الحديث وتطور في

C - فرنسا

B-الولايات المتحدة الأمريكية

A-إيطاليا

14- تبدأ وتنتهي كل الوثبات بمهارة

demi pli  -C

grand plié -B

tendu -A

15- يهدف التعبير الابتكاري الحديث الى.....

A- تنمية القيم والاحترام للتراث B - إرضاء الحاجة إلى التعبير الحر C - اكتساب المعلومات عن حياة الشعوب

16- من اهداف التعبير الشعبى.....

A -يقوم على أساس ينبع من داخل الفرد B- سجل تاريخي للشعوب وتقاليدها C- تنمية وتحقيق الذات

17- بدأ تاريخ الباليه فى فرنسا ويرجع ذلك الى الاميرة التى كانت شغوفة بممارسته .

A - کترین **B - دیاجلیف** **C - کمارچو**

18- تم وضع القواعد الخمس للبالغين في القرن

A- التاسع عشر B- الثامن عشر C- العشرين

19-..... هو فن الدراما القائمة علي الحركة والموسيقي دون أي إستخدام للكلمات.

A - الباليه **B - الشعبي** **C - الحديث**

20- من أهداف تمارينات السند.....

A- تتابع الحركات وتسلسلها **B- ينمي الإحساس بالفرد والآخرين** **C- التركيز على تعلم قفل أوضاع القدمين**

انتهت الاسئلة مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح,,,,,,

۱.د/ رانیا مرسى ابو العباس

د/ یاسمین حسنی





المادة: أساسيات رفع الأثقال

كلية التربية الرياضية

الدرجة: ٤٥ درجة

قسم الإدارة الرياضية والترويم

رقم الجلوس:

الاسم:

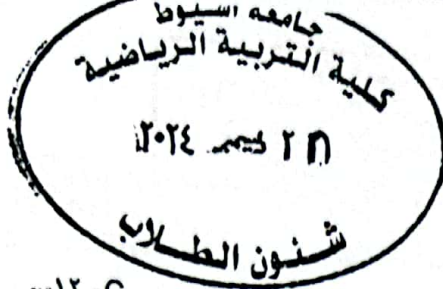
اختبار الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ لطلاب الفرقة الثانية بنين (دور يناير ٢٠٢٥)

تعليمات الاختبار:

- تأكد من أن أسئلة الاختبار في (٤) صفحات وتسلم مع ورقة الإجابة.
- اكتب بياناتك في ورقة الإجابة وورقة الأسئلة.
- لا تظلل أكثر من رقم في الصف والتظليل من الشمال إلى اليمين، يفضل التظليل بالرقم الرصاص ثم الجاف.
- يتكون الاختبار من (٩٠) سؤال (٦٠) سؤال نظام الاختيار من متعدد و(٣٠) سؤال نظام الصواب والخطأ.
- لكل سؤال نصف درجة لتصبح الدرجة العظمى للاختبار (٤٥) درجة.

السؤال الأول: - الاختبار من متعدد ظلل الحرف الدال على الإجابة الصحيحة كل نقطة بعصف درجة بمجموع (٣٠ درجة)

- ١- في أي دورة أولمبية أدرجت مسابقة رفع الأثقال لأول مرة؟
A- ١٩٣٦ B- ١٩٢٨ C- ١٨٩٦
- ٢- يجوز لكل دولة الاشتراك بعدد..... لاعبين في بطولات الرجال في فئة الوزن الواحد.
A- ٥ B- ٢ C- ١٠
- ٣- ما هي الأسباب المحتملة لفشل الرباع في الغطس أو السقوط تحت النقل؟
A- نقص القوة العضلية B- عدم رفع الثقل إلى ارتفاع كاف C- جميع ما سبق
- ٤- أي من الارتفاعات التالية يحتاج إلى أقصر زمن للأداء؟
A- الكلين والنظر B- الخطف C- كلاهما معا
- ٥- من هو الرباع المصري الذي حصل على أول ميدالية ذهبية لمصر في الأولمبياد؟
A- السيد نصير B- الخضر التونسي C- إبراهيم
- ٦- يبلغ قطر بار الرجال.....
A- ٢٨ مم B- ٢٥ مم C- ٢٢ مم
- ٧- ما هو السبب الرئيسي لانحراف الثقل أثناء السحب في رفعة الخطف؟
A- الطولع المبكر على مشط القدم B- استخدام وزن خفيف C- سوء وضعية الذراعين
- ٨- يبلغ طول بار السيدات في البطولات الأولمبية.....
A- ٢٢١ سم B- ٢١١ سم C- ٢١٠ سم
- ٩- يقع مقر الاتحاد الدولي لرفع الأثقال بدولة.....
A- سويسرا B- المجر C- بلجيكا
- ١٠- ما هو الغرض الأساسي من استخدام القبضة الخطافية في رفع الأثقال؟
A- تسريع الأداء B- تقليل خطر انزلاق البار C- الحماية من الإصابات
- ١١- ما هو الهدف الرئيسي من مرحلة السحب الأولى في رفع الأثقال؟
A- زيادة سرعة النقل B- تجاوز الركبتين بالنقل C- تقليل ذراع المقاومة
- ١٢- في أي مرحلة من مراحل رفع الكلين يحدث الامتداد الكامل؟
A- السحبة الأولى B- الغطس تحت النقل C- السحبة الثانية
- ١٣- تعتبر محاولة فاشلة أي لم تكتمل الرفعة حيث يصل البار فيها إلى ارتفاع.....
A- فوق B- مستوي C- تحت
- ١٤- ما هي الوضعية الصحيحة للجسم أثناء رفع الوزن؟
A- الظهر منحني قليلاً للأمام B- الظهر مستقيم تماماً C- الركبتان مفردتان تماماً
- ١٥- ما هو الغرض من المرحلة الثانية من السحب في رفع الأثقال؟
A- تجاوز الثقل للركبتين B- تحقيق الامتداد الكامل للجسم C- وضع الثقل على مستوى الكتفين
- ١٦- ما هو وزن المجموعة الإجمالي الذي سجله السيد نصير في بطولة أوروبا عام ١٩٣٠؟
A- ٣٠٠ كجم B- ٢٧٥ كجم C- ٢٨٥ كجم



- ١٧- العلامات الفاصلة في بار الرجال الدولي يبلغ طولها.....
A- ١٥ سم
B- ٥ سم
C- ١٢ سم
- ١٨- يمنح الرباع زمن قدره..... لإداء المحاولة.
A- دقيقة
B- دقيقتان
C- ثلاث دقائق
- ١٩- يتكون جهاز التحكيم من متنوعة الذي يوجد أمام الحكم.
A- ٦ لمبات
B- ٢ لمبة
C- ٣ لمبات
- ٢٠- أي من الألوان التالية يُستخدم لتحسين القبضة أثناء رفع الأثقال؟
A- الحزام الداعم للظهر
B- الماغنيسيوم (البودرة).
C- الأقراص الموزونة
- ٢١- يقوم الرباع بتوزيع ثقل الجسم خلال وضع الاستعداد بحيث يكون الارتكاز للقسمين بنسبة.....%
A- ٤٠ : ٦٠
B- ٣٠ : ٧٠
C- ٢٥ : ٧٥
- ٢٢- وزن القرص الأحمر هو.....
A- ٢٠ كجم
B- ١٥ كجم
C- ٢٥ كجم
- ٢٣- يبلغ عرض الحزام المستعمل في رفع الأثقال.....
A- ١٢ سم
B- ٥ سم
C- ٩ سم
- ٢٤- تبلغ المسافة من العلامة الملمساء حتى الحلقة الموجودة بالبار الرجالي.....
A- ١٣١ سم
B- ٢٤,٥ سم
C- ٢٢,٣ سم
- ٢٥- ما هو عدد الحكام الذين يقيمون أداء اللاعب أثناء محاولة الرفع؟
A- ٢
B- ٣
C- ٥
- ٢٦- في أي حالة يتم إلغاء محاولة رفع الوزن؟
A- إذا سقط البار على الأرض.
B- إذا مرت دقيقة لبدء المحاولة
C- جميع ما سبق
- ٢٧- يتكون فريق رفع الأثقال من عدد من اللاعبين..... للرجال
A- ٨
B- ١٢
C- ١٠
- ٢٨- يجب استخدام اثنين من المحابس لتثبيت البار بزن الواحد..... كجم
A- ٢ كجم
B- ٥ كجم
C- ٢,٥ كجم
- ٢٩- القرص الأصفر في رياضة رفع الأثقال بزن كجم
A- ١٥ كجم
B- ٢٠ كجم
C- ٢٥ كجم
- ٣٠- النزول بالثقل على مربع الرفع..... إشارة الحكم بالنزول تعتبر محاولة فاشلة.
A- قبل
B- بعد
C- أثناء
- ٣١- من ضمن المحددات الفنية لمهارة الخطف
A- وضع الاستعداد
B- السحب من النقل المعلق
C- ضرب الوسط لتقريب البار
- ٣٢- المرحلة الأخيرة في مهارة النظر هي.....
A- الغطس تحت البار
B- فتح القسمين بالطعن
C- الثبات بالبار
- ٣٣- السقوط تحت البار يعتبر من.....
A- الأخطاء العالمة للرافعات
B- المحددات الفنية للإداء
C- الأخطاء الشائعة
- ٣٤- الغيت رفع النظر باليدين عام.....
A- ١٩٧٢
B- ١٩٥٢
C- ١٨٩٦
- ٣٥- تبدأ مهارة الكلين بـ.....
A- وضع البار على الصدر
B- دوران المرفقين
C- الاستعداد
- ٣٦- توزان خطف يعتبر من.....
A- الإداء الفني
B- الخطوات التعليمية
C- الأخطاء الشائعة
- ٣٧- أقيمت أول بطولة رفع أثقال بمدينة.....
A- أثينا
B- باريس
C- لندن
- ٣٨- ما هو العرض القياسي للمنصة التي تُجرى عليها مسابقات رفع الأثقال؟
A- ٣×٣
B- ٤×٤
C- ٢,٥×٢,٥
- ٣٩- ما هي المادة التي يُصنع منها البار في المسابقات الرسمية؟
A- الحديد المطلي
B- الألومنيوم
C- الفولاذ عالي الجودة
- ٤٠- ما هو الحد الأقصى المسموح به للوزن الإجمالي للأوزان المستخدمة على البار في مسابقات الرجال؟
A- ٢٥٠ كجم
B- ١٨٠ كجم
C- غير محدد

- ٤١- تبدأ منافسات رفع الأثقال بأداء مهارة..... أولاً
A- الخطف
B- الكلين
C- النظر
- ٤٢- يتم إعطاء اللاعب إشارة تحذيرية قبل انتهاء المحاولة بـ زمن قدره.....
A- ١ق
B- ٣٠ ث
C- ١٢٠ ث
- ٤٣- تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام.....
A- ١٩٠٥
B- ١٩٨٥
C- ١٩٣٠
- ٤٤- ما هو الحد الأدنى لعمر اللاعب المسموح له بالمشاركة في البطولات الدولية لرفع الأثقال؟
A- ١٢ عام
B- ١٣ عام
C- ١٦ عام
- ٤٥- ما هو الخطأ القانوني الذي يؤدي إلى إلغاء رفعة الخطف؟
A- المقوط بالتقل قبل إشارة الحكم
B- عدم وجود القمين في خط مستقيم
C- جميع ما سبق
- ٤٦- يتم النداء على اللاعبين عن طريق الأوزن..... أولاً
A- الأقل
B- الأكبر
C- القرعة
- ٤٧- إذا أخفق اللاعب في جميع محاولاته الثلاث في الخطف، فماذا يحدث؟
A- يمنح الكلين والنظر
B- يستبعد من المسابقة
C- يمنح محاولة أخرى
- ٤٨- متى يُسمح للحكم بإيقاف المحاولة لثناء المنافسة؟
A- عند ارتكاب اللاعب خطأ تقني.
B- عند سقوط اللاعب أثناء رفع الوزن.
C- جميع ما سبق
- ٤٩- من أبطال مصر في رفع الأثقال وحصلوا على ميداليات؟
A- عمرو على وعمرو النحاس
B- محمد إيهاب وإيهاب عبدالرحمن
C- سارة سمير ونورالدين زكي
- ٥٠- ما هي أول خطوة أساسية في أداء رفع الأثقال؟
A- القبضة على البار
B- استقرار الجسم والقمين
C- رفع البار من الأرض مباشرة
- ٥١- تبدأ مسابقات الشباب من سن.....
A- ١٣ : ١٧
B- ١٥ : ٢٠
C- ١٢ : ٢٣
- ٥٢- لآليه (كبار) وزنها ٦٨ كجم تلعب في فئة وزن.....
A- ٦٤ كجم
B- ٧١ كجم
C- ٧٦ كجم
- ٥٣- من فروع القبضات على البار القبضة.....
A- المتسعة
B- الجانبية
C- الضيقة
- ٥٤- يبلغ طول الأسطوانة الخارجية لبار الرجال.....
A- ٤١,٥ سم
B- ٣٢,٥ سم
C- ٢٣ سم
- ٥٥- تنتهي فئات الأوزان شباب أولمبيات بوزن.....
A- ١٠٢ + كجم
B- ١٠٩ كجم
C- ٨١ + كجم
- ٥٦- عرض حاجز دخول الأسطوانة في البار.....
A- ٣ سم
B- ١٥ سم
C- ٢٢ سم
- ٥٧- يبلغ مجموع أوزان نسك السيدات حوالي.....
A- ١٨٥ كجم
B- ٢٠ كجم
C- ١٥ كجم
- ٥٨- تبلغ فئة الوزن السابع رجال كبار في رفع الأثقال..... كجم
A- ٩٠
B- ٩٦
C- ٨٨
- ٥٩- ما الذي يُحدد نوع القبضة المستخدمة في رفع الأثقال؟
A- وزن البار فقط.
B- نوع الحركة (خطف أو نتر).
C- طول اللاعب.
- ٦٠- لثناء أداء حركة النتر، أين يجب أن يكون موضع البار عند بدء السحب الأول؟
A- فوق الركبتين مباشرة.
B- قريباً من منتصف الساق.
C- ٧٠ : ١٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤ ديسمبر ٢٨
شئون الطلاب

السؤال الثاني: (أسئلة الصواب والخطأ)
ضع علامة (T) أمام العبارات الصحيحة أو علامة (F) أمام العبارات الخاطئة كل نقطة بعصف درجة بمجموع (10 درجة):

- ١- يبلغ قطر أكبر الأقراص حوالي ٤٥٠ مم ونسبة خطا + ٢ مم.
- ٢- في المرحلة الثانية للسحب يتم دفع الركبتين أسفل البار.
- ٣- يحتسب عمر لاعب لافع الأثقال تبعاً لسنة الميلاد وليس شهر الميلاد.
- ٤- تم إلغاء رفعة الضغط نهائياً من منافسات رفع الأثقال الأولمبية بعد دورة ميونخ عام ١٩٧٢.
- ٥- يوجد ١٠ فئات وزنية للرجال (ناشئين- كبار).
- ٦- يمكن للرباع الواحد الحصول على ميدالية واحدة فقط في المسابقات الدولية.
- ٧- يجب أن يتوافر شرشرة بالبار وذلك بغرض تسهيل القبض على البار.
- ٨- تبدأ الفئات الوزنية للسيدات ناشئين وكبار من ٤٥ كجم وتنتهي ٨٧ كجم.
- ٩- السحب الأول في مهارات رفع الأثقال يبدأ من منتصف الفخذ.
- ١٠- يوجد نوعان من القبض على البار في رياضة رفع الأثقال.
- ١١- في دورة لندن عام ١٩٤٨، أحرز الفريق المصري المركز الأول في رفع الأثقال على مستوى الفرق.
- ١٢- ثني الزارعين في نهاية الرفعة وفرداها من الأخطاء القانونية للخطف فقط.
- ١٣- عند تركيب الأقراص بالبار يجب أن يكون أصغرها من الداخل وأكبرها من الخارج بالتدريج.
- ١٤- تؤدي رفع الخطف باليدين بصورة متصلة إلى أقصى امتداد للزراعين.
- ١٥- الرباع المصري "إبراهيم شمس" حصل على ميدالية ذهبية في دورة لندن عام ١٩٤٨.
- ١٦- تعتبر مهارة الخطف من إبطي الارتفاعات في رياضة رفع الأثقال.
- ١٧- تبدأ محاولات رفع الأثقال بالقبض على البار باستخدام القبضة الكبيرة في الخطف والصغيرة في الكلين.
- ١٨- إذا كان الوضع التشريح للاعب يمنعه فرد الزراعين كاملاً يجب عليه ذلك إبلاغ لجنة الفحص للبت.
- ١٩- يُسمح للرباع باستخدام الحزام الطبي أثناء المنافسة وفقاً للقوانين الدولية.
- ٢٠- يتم استبعاد الرباع إذا أخفق في جميع محاولاته الثلاث في رفع الوزن.
- ٢١- من الأوضاع والحركات الصحيحة لجميع الارتفاعات السحب من الثقل المعلق.
- ٢٢- يجوز للاعب استخدام الشدات في تمرين رفع الخطف بغرض التحكم بالبار.
- ٢٣- سقوط البار بعد إشارة الحكم بالنزول تعتبر محاولة صحيحة للأداء الفني.
- ٢٤- وضع البار على الصدر قبل دوران المرفقين في مهارة الكلين والنظر محاولة صحيحة.
- ٢٥- رفعة الخطف تتطلب رفع الوزن من الأرض إلى مستوى الكتفين.
- ٢٦- أثناء وضع الاستعداد يجوز للاعب لمس البار بالركبتين.
- ٢٧- رفعة النثر تتطلب رفع الوزن من الأرض إلى مستوى الكتفين فقط.
- ٢٨- أي ارتداد للبار يكون مقصود بغرض الاستفادة منه تحسب المحاولة صحيحة.
- ٢٩- يرمز باختصار IWWW للاتحاد الدولي لرفع الأثقال.
- ٣٠- عملية تبديل القدمين فتحاً في مهارة النظر ضمن متطلبات الأداء الفني للنظر المتحرك.

— انتهى جميع الأسئلة —

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

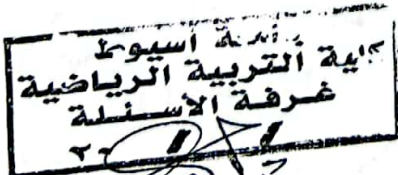
لجنة الممتحنين

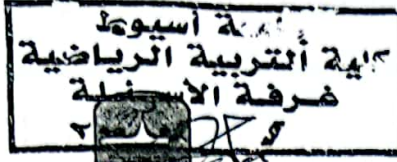
أ.م.د/مصطفى عنتر زيدان

د/علاء أحمد محمد

د/إسلام مصطفى عبدالباري

إسلام مصطفى عبدالباري





قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية

إختبار الفصل الدراسي الأول لطلاب الفرقة الثانية العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م

لمقرر " أساسيات رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه ، تايكندو) "

الزمن : ساعتان

النهاية العظمي : (٤٥) درجة

تعليمات هامة :

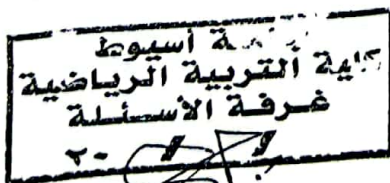
- تأكد من كتابة البيانات الخاصة بك علي نموذج الإجابة بكل دقة .
- تأكد من أن أسئلة الإختبار في (٤) صفحات .
- اقرأ الأسئلة جيداً قبل البدء في الإجابة .
- ضرورة إستخدام القلم الجاف الأزرق في الإجابة علي الأسئلة .
- لا تظلل أكثر من إجابة واحدة لكل سؤال .
- قم بالمراجعة قبل مغادرة مدرج الإختبار .

السؤال الأول : الكاراتيه : ظلل حرف (T) أمام العبارة الصحيحة ، حرف (F) أمام الخاطئة :

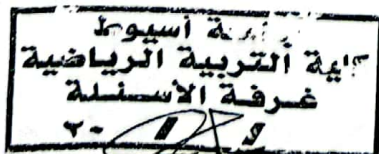
كل إجابة صحيحة بـ نصف درجة (١٢,٥ درجة كاراتيه ، ١٢,٥ درجة تايكندو)

- ١- في الأدوار التمهيدية زمن أداء الكاتا الجماعي مع الشرح التطبيقي لا (بونكاي) هو (٥) دقائق .
- ٢- المسافة بين المتسابقين عند بدء مباريات الكوميتيه (٣ متر) .
- ٣- الزمن المسجل دولياً لأداء الجملة الحركية (هيان - شودان) يتراوح بين " ٣٥ - ٥٠ ثانية " .
- ٤- في مسابقات الكاتا الجماعي (كاتا الجماعي) يكون التزامن الحركي بدون أي مؤثرات خارجية هو عامل مرجح .
- ٥- إذا حضر الفريق إلي البساط بلبس غير لائق لا يتم إقصائه في الحال ويمنح (٥ دقائق) لتعديل وضعه .
- ٦- الأداء الصحيح للأساسيات (كيهون) من معايير إتخاذ القرار في مسابقات النزال الوهمي .
- ٧- إذا خرج أحد أو كلاً اللاعبين خارج منطقة اللعب يقول الحكم (كيكن) .
- ٨- يرتدي المدرب بدلة تدريب أثناء البطولات النهائية ولا يسمح بغير ذلك .
- ٩- الركلات في منطقة الـ (شودان) يمنح عليها المتسابق (نقطة) وفي الـ (جودان) يمنح نقطتان .
- ١٠- الحد الأقصى للنقاط في مسابقات الـ نزال الوهمي (٨ نقاط) .
- ١١- إختلاق الإصابة أو المبالغة فيها من الأفعال الممنوعة تصنيف (٢) .
- ١٢- الشوراي أحد أساليب الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكيهون) .
- ١٣- التوقيت الجيد والتوازن والإيقاع والسرعة وتركيز القوة من معايير إتخاذ القرار في مسابقات الكاتا .

- ١٤- إذا حضر الفريق إلى البساط بلبس غير لائق لا يتم إقصائه في الحال ويمنح دقيقتان لتعديل وضعه وفي حالة تأخره يعتبر منسحباً .
- ١٥- الـ شورين أحد أساليب الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للـ كوميتيه بينما الـ شواراي هو أحد أساليب الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الـ كاتا) .
- ١٦- الزمن المسجل دولياً لأداء الجملة الحركية (هيان - جودان) ٣٨ - ٤٤ ثانية بينما الزمن المسجل دولياً لأداء الجملة الحركية (هيان - نيدان) هو ٥٠ ثانية .
- ١٧- الـ كاتا هي معركة وهمية يؤديها اللاعب مع منافس مساوٍ له في الوزن والجنس ودرجة الحزام بينما الـ كوميتيه هو نزال فعلي بين متنافسين .
- ١٨- يرتدي المدرب بدلة تدريب (تراك - سوت) أثناء الأدوار التمهيدية في بطولات الكاراتيه بينما في البطولات النهائية يرتدي بدلة كاراتيه .
- ١٩- من أدوات الحماية الإلزامية لمتسابقي الكاراتيه (كاتا) واقي اليدين والساقين والخصيتين .
- ٢٠- زمن مباريات الـ كوميتيه فردي رجال (٣ ق) وللآنسات (٢ ق) وللناشئين (١ ق) نزال فعلي .
- ٢١- عدم إطاعة أوامر الحكم من الأفعال الممنوعة تصنيف (٣) بينما الهجوم المباشر علي المفاصل من الأفعال الممنوعة تصنيف (١) .
- ٢٢- فريق الـ كاتا جماعي يتكون من (٣) لاعبين حصراً من الذكور أو الإناث .
- ٢٣- الـ بونكاي هو عبارة عن تطبيق فعلي للكيهون ويقدمه الفريق في المباريات النهائية .
- ٢٤- زمن أداء الكاتا الفردي مع الشرح التطبيقي للـ بونكاي هو (٥) دقائق .
- ٢٥- تحكيم الكاتا بنظام التابلت (٧) فضاة تحذف الدرجة العظمي والدرجة الصغري وتجمع الدرجات المتبقية وتصبح هي متوسط درجات اللاعب .
- السؤال الأول :التايكندو: ظلل حرف (T) أمام العبارة الصحيحة ، حرف (F) أمام الخاطئة :**
- ١- بدله التايكندو :هي بدله ببيضاء اللون تتكون من بنطلون وتي شيرت ذات رقبة على شكل O .
- ٢- في دورة الألعاب الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م باليونان حقق اللاعب تامر صلاح الميدالية البرونزية لمصر .
- ٣- الدفاع عن النفس (self defense) وهو أحد فنون التايكندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام مختلف أجزاء الجسم كالقدم والركبة وقبضة اليد والمرفق .
- ٤- هناك عدد كبير من الوقفات تستخدم في رياضة التايكندو وتتنوع تلك الوقفات من وقفات واسعة ومتوسطة ووقفات ضيقة ووقفات خاصة .



- ٥- حققت لاعبة هدايا ملاك برونزية التايكوندو في الألعاب الأولمبية ٢٠١٦م بربو دي جانيرو و ٢٠٢٠ بطوكيو.
- ٦- تسمح قواعد المنافسات للاتحاد العالمي للتايكوندو باستخدام ٣ أشكال لمنطقه المنافسة .
- ٧- تعتبر التحية من الأوضاع الهامة والضرورية في رياضه التايكوندو وتنقسم الى ٣ أنواع .
- ٨- بعد تحرير كوريا من الاستعمار الصيني بدء الشعب الكورى في استئناف ممارسه التايكوندو.
- ٩- حزام الوسط للاعب التايكوندو تختلف ألوانه على حسب سن اللاعب .
- ١٠- يعتبر فن العروض والتفسير من أحد أركان التقسيم الفني لرياضه التايكوندو.
- ١١-البومزا هي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوات الحركة بطريقة منظمة ومتتابعة ضد منافس حقيقى أو عدة منافسين .
- ١٢- يتم ارتداء واقي الصدر لحماية منطقة الصدر والظهر للاعب من الضربات وهناك لونين إما أزرق أو أحمر.
- ١٣- يسمح الاتحاد الدولي باختلاف تصنيف درجات الأحزمة الملونة من دولة لأخرى.
- ١٤- تعتبر التحركات من المهارات الاساسية في رياضة التايكوندو حيث تساهم بقدر كبير في فوز اللاعب بالمباراة .
- ١٥- تنقسم مهارات الذراع إلى : ١.المهارات الهجومية (الضربات) ٢.المهارات الدفاعية (الصدات)
- ١٦- رقم اثنين في اللغة الكورية ينطق (ساد) .
- ١٧- يحيط بمنطقة المنافسة منطقة أمان تتراوح قياساتها ما بين ٢ × ٢ متر الى ٤ × ٤ متر
- ١٨- يجب ان يكون لكل من منطقة المنافسة و منطقة الأمان لون يختلف عن الآخر .
- ١٩- تستخدم التحية في جميع المواقف سواء عند التدريب أو البومزا أو الكيروجى، وذلك لتحية المدرب والحكم والمنافس والجمهور .
- ٢٠- في الأيام الاولى من سلالة كوريو تم ترقية الجندي الذى يتقن فنيات التايكوندو من جندي عادى إلى جنرال .
- ٢١- يتم احتساب ٤ نقاط عند تسديد ركله مباشرة للمنافس في منطقة الرأس .
- ٢٢- يتم احتساب ٥ نقاط عند تسديد ركله مع الدوران للمنافس في منطقة الرأس .
- ٢٣- تم دخول التايكوندو دورة الألعاب الأولمبية كرياضة رسمية في سيدنى عام ٢٠٠٠م .
- ٢٤- يتم وضع أجهزة الاستشعار (السينسور) فى قفازات اليد وجوارب القدم وواقيات الرأس والصدر .
- ٢٥- يعتبر الخروج عن الخط الحدودى من الأفعال الممنوعة وتستحق عقوبه (كام - جام) .
- السؤال الثاني : الكاراتيه : اختر الإجابة الصحيحة : كل إجابة صحيحة ب درجة (١٠ درجة)**
١. في ال (هانتية) الترجيح للحكم و..... قضاة صوت لكل منهم .
- (A) الأربعة (B) الخمسة (C) الثلاثة
- ٢- عند إنتهاء المباراة بنقاط متساوية أو لا نقاط يعلن الحكم
- (A) هيكى واكي (B) توري مايسين (C) هانتية
- ٣- عندما يشير ٢ أو أكثر من القضاة بتسجيل نقطة للاعب يقول الحكم.....
- (A) إييون (B) ياميه (C) يوكو



٣٠

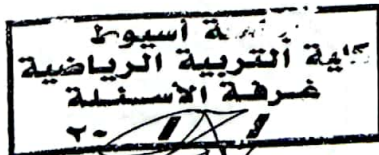


- ٤- اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة أوي - زوكي (C) جياكو - زوكي (B) يورا - زوكي (A)
- ٥- في نزال الفرق عندما يحصل لاعب علي (كيكن) فإن المنافس يحصل علي
٦ نقاط كاملة (C) ٧ نقاط كاملة (B) ٨ نقاط (A)
- ٦- عند طرح الخصم أرضاً فإن الحكم يمهّل اللاعب لتنفيذ محاولة إحراز النقطة
١ دقيقة (C) ٣ ثواني (B) ٢ ثانية (A)
- ٧- تحية الزملاء لبعضهم البعض سينسي - ني ريه (C) ريه (B) أوتاجين - ني - ريه (A)
- ٨- فائز تعني باللغة اليابانية كاتشي (C) ماكي (B) هيكي - واكي (A)
- ٩- إذا تم النداء علي اللاعب أو الفريق ولم يحضر علي البساط فإنه يتم إقصائه (كيكن) ونتيجة المباراة تحسب لمصلحة اللاعب أو الفريق الآخر .
١٠- وضع الإتران النزالي الخلفي كيبا - داتشي (C) زينكوتسو - داتشي (B) كوكوتسو - داتشي (A)
- السؤال الثاني : التايكوندو : اختر الإجابة الصحيحة : كل إجابة صحيحة بـ درجة (١٠ درجة)**
- ١- الدفاع عن النفس (self defense) وهو أحد فنون التايكوندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام
الرجلين (C) الذراعين (B) مختلف أجزاء الجسم (A)
- ٢- تسمى مهارة الركلة العمودية من أعلى لأسفل نارا تشاجي (C) بيك تشاجي (B) أب تشاجي (A)
- ٣- تسمى وقفة الاستعداد للكروجي شي شاك (C) كروجي كونييه (B) كروجي جومبي (A)
- ٤- واقي الرأس لحماية رأس اللاعب من الضربات وهناك لونين إما
أزرق أو بني (C) أخضر أو أصفر (B) أزرق أو أحمر (A)
- ٥- يتم احتساب عند تسديد ركلة مع دوران للمنافس في منطقة الصدر
١ نقطة (C) ٢ نقطة (B) ٤ نقاط (A)
- ٦- تتكون المباراة من ثلاثة جولات مدة كل جولة (٤ دقائق (C) ٣ دقائق (B) دقيقتان (A)
- ٧- مدة الراحة بين الجولات (٣٠ ثانية (C) دقيقة واحدة (B) دقيقتان (A)
- ٨- يتم احتساب عند تسديد ركلة مع دوران للمنافس في منطقة الرأس
١ نقطة (C) ٥ نقاط (B) ٣ نقاط (A)
- ٩- يجب ان يكون لكل من منطقة المنافسة و منطقة الأمان عن الآخر
ارتفاع مختلف (C) لون مختلف (B) بساط مختلف (A)
- ١٠- يجب أن يكون جلوس اللاعبين على البساط أثناء التدريب في شكل واحد وترتيبهم بناء على
..... الطول (C) السن (B) درجة الحزام (A)

إنتهت الأسئلة أطيب تمنياتنا بالتوفيق والتفوق ،،،

أساتذة المقرر

أ.م. د/ صالح عبد القادر عتريس ، أ.م. د/ علي نور الدين علي ، أ.م. د/ أمل نادي محمد



	امتحان مقرر أساسيات الجيمباز الفصل الدراسي الأول العام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م الفرقة الثانية الزمن : ساعتان الدرجة : (٤٥)		
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة			كلية التربية الرياضية
- تذكر أن ورقة الأسئلة ٤ صفحات .		السؤال الأول : ضع علامة (T) امام العبارات الصحيحة وعلامة (F) امام العبارات الخاطئة فيما يلي : (١٥ درجة)	

١-	شمل التطوير للأجهزة الفنية في رياضة الجيمباز كل من المقاييس والخامات وذلك لمواكبة التطور الفني للمهارات الحركية.	()
٢-	يعد جيمباز الأيرويك إحدى أنشطة الاتحاد الدولي للجيمباز .	()
٣-	يعتبر جهاز المتوازيين الجهاز المشترك بين أجهزة الرجال والسيدات.	()
٤-	يبلغ قطر الحلقة من الداخل ١٨ سم وسمك ٢٨ مم .	()
٥-	ينقسم الجيمباز الفني إلى جيمباز فني رجال وجيمباز فني سيدات.	()
٦-	يأتي جهاز المتوازيين بعد جهاز حضان الحلق في ترتيب الدخول على الأجهزة في البطولات كأحد أجهزة الجيمباز الفني رجال.	()
٧-	ركز أول قانون للتحكيم الدولي على إيجاد عناصر محددة يتم على أساسها منح الدرجة وهذه العناصر هي الصعوبة والتركيب والأداء	()
٨-	تم تصنيف المهارات الحركية لكل جهاز إلى مجموعات حركية تقع تحت كل مجموعة الحركات المتشابهة في الأداء في عام (١٨٦٨م).	()
٩-	يحتوي تمرين المتوازيين على مجموعة متنوعة من الحركات وهي مزيج من حركات الرجحة والطيران مع استمرارية التنقل بين التعلق والارتكاز ويسمح بأداء حركات القوة والثبات .	()
١٠-	يعد جهاز الحلق هو أحد أجهزة التعلق للجيمباز الفني سيدات في رياضة الجيمباز.	()
١١-	أجهزة الارتكاز في الجيمباز الفني رجال جهاز الحلق وجهاز العقلة.	()
١٢-	يعتبر بير هنريك لنج رمزاً لرقى الجيمباز في السويد وهو من أنشأ المعهد الملكي للجيمباز وصدر في عهده قانون يلزم بممارسة الرياضة.	()
١٣-	يتميز تمرين حضان الحلق الحديث بمروجات بندقية وأنواع مختلفة من المروجات الدائرية.	()
١٤-	يجب على اللاعب أداء قفزة واحدة في بطولة الفرق على جهاز طاولة القفز.	()
١٥-	ظهرت حضان القفز كأول جهاز ابتكره القدماء الرومانيون وكان مصنوعاً من الخشب ويستخدم في تدريبات الجنود.	()
١٦-	تعتبر حركات المروجات الطويلة مع أو بدون دوران من المجموعات الحركية على جهاز العقلة.	()
١٧-	لا يستطيع اللاعب أو اللاعبات ممارسة الجيمباز الفني ما لم يمارس جيمباز الموانع فترة طويلة ومتصلة.	()
١٨-	هناك ثلاث بطولات في المباريات الدولية الكبرى هي (البطولة العامة للفرق - البطولة العامة للأفراد - البطولة العامة لكل جهاز على حدة).	()
١٩-	يتكون جهاز الحركات الأرضية من العديد من الطبقات التي تساهم في كمية الدفع المناسبة للاعب.	()
٢٠-	توجد أجهزة حضان المقابض والحلق والمتوازي والعقلة عند الإناث ولا توجد أجهزة عارضة التوازن والمتوازي مختلف الارتفاع عند الذكور .	()
٢١-	ينقسم الجيمباز العام للرجال من حيث العمل العضلي إلى أجهزة (دفع - ارتكاز - تعلق) فقط.	()
٢٢-	طول عارضة التوازن للنساء ٥م ويعرض ١٠م وبارتفاع عن الأرض ١٦ سم .	()
٢٣-	بدأت معرفة جيمباز الأجهزة منذ أن استخدمت (فردريك لوفيجيان) كمنشآت في الخلاء حيث جعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ويلعبون على الأجهزة، وهو الطريق الصحيح للعب على الأجهزة القانونية للجيمباز الفني.	()
٢٤-	يبلغ ارتفاع طاولة القفز للجيمباز الفني رجال ١٢٥ سم ويعرض ٩٥ سم وبطول ١٢٠ سم.	()
٢٥-	ساهر جوتس موتس في نشر رياضة الجيمباز بالعديد من إنجازاته ولقب بجده الجيمباز.	()
٢٦-	يبلغ ارتفاع العارضة العليا لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع ٢٥٠ سم	()
٢٧-	من أسس تشكيل جيمباز الموانع هو الانتقال من الأجهزة المرتفعة إلى الأجهزة المنخفضة	()
٢٨-	يستخدم جيمباز الموانع بعد جيمباز الألعاب على أن تكون الأجهزة المستخدمة تتناسب مع السن والنمو.	()
٢٩-	يأتي جهاز حضان القفز بعد جهاز حضان الحلق في ترتيب الدخول على الأجهزة في البطولات .	()
٣٠-	تعد رياضة الجيمباز من الرياضات الفردية الأساسية التي تسهم في أعداد اللاعب في مختلف الجوانب.	()

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٣١ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

السؤال الثاني: اختر أدق الاجابات الصحيحة في الأسئلة التالية (١٥ درجات)

١- من أهمية رياضة الجيمباز			
A. تنمية الاحساس	B. تنمية القدرات الذهنية	C. تنمية المسؤوليات الاجتماعية	D. جميع ما سبق
٢- يبلغ طول العارضة للمتوازيين ما بين القامين			
(A) ٢.٥٠ م	(B) ٦٠ سم	(C) ٤٢ سم	(D) ٢,٣٠ م
٣- يحتوى فيه التمرين على مجموعة من الحركات البندولية وحركات المرجحات الدائرية مع تباعد الرجلين وضمهما في اوضاع مختلفة			
(A) جهاز الحركات الارضية	(B) جهاز حصان الحلق	(C) جهاز حصان القفز	(D) A, C معا
٤- أي من المقاييس التالية لا يعد من المقاييس القانونية لجهاز الحلق			
(A) ٣٠٠ سم	(B) ٧٠ سم	(C) ١٢٠ سم	(D) لا يوجد اجابة صحيحة
٥- أول دولة يظهر فيها الجيمباز بصورة منظمة وتمت بها أول بطولة جيمباز ١٨٨٥م.			
(A) الاتحاد السوفيتي	(B) فرنسا	(C) ألمانيا	(D) سويسرا
٦- يعتبر رمزاً لرقى الجيمباز في السويد وهو من أنشأ المعهد الملكي الجيمباز وصدر في عهدة قانون يلزم بممارسة الرياضة			
(A) فريدريك لودفيج يان	(B) بير هنريك لنج	(C) أدولف شبيس	(D) تورينج
٧- أي من الأجهزة التالية يعد من الأجهزة المشتركة بين الرجال والنساء			
(A) جهاز الحركات الارضية	(B) جهاز حصان الحلق	(C) جهاز المتوازيين	(D) B, C معا
٨- تعتبر مجموعة حركات القوة والثبات احدى المجموعات الحركية على			
(A) جهاز الحركات الارضية	(B) جهاز الحلق	(C) جهاز المتوازيين	(D) جهاز طاولة القفز
٩- ارتفاع الحلقتين من سطح الجهاز في حصان الحلق			
(A) ١٨ سم	(B) ١٢ سم	(C) ٤٢ سم	(D) ٣٥ سم
١٠- تنقسم مهارات الجيمباز الفني وفقاً للعمل العضلي إلى			
(A) أجهزة دفع	(B) أجهزة ارتكاز	(C) أجهزة تعليق	(D) جميع ما سبق
١١- تأسس الإتحاد الدولي للجيمباز في عام			
(A) ١٩٨١	(B) ١٨٩١	(C) ١٩٣٤	(D) ١٩٢٦
١٢- ادرج الجيمباز كرياضة رسمية في الالعاب العالمية الصيفية عام			
(A) ١٩٨٢	(A) ١٩٧٢	(B) ١٩٩٦	(C) ١٩٢٦
١٣- اول بطولة العاب اولمبية على الأجهزة القانونية للجيمباز بمقاييس ومواصفات محددة			
(A) ١٩٥٠	(B) ١٩٠٢	(C) ١٨٠٠	(D) ١٩٠٠
١٤- ادرج الجيمباز الفني للنساء ضمن جدول بطولات الالعاب الاولمبية			
(A) ١٩٨١	(B) ١٩٢٨	(C) ١٩٢٦	(D) ١٩٢٠
١٥- اشتركت مصر في أول دورة ألعاب أولمبية			
(A) ١٩٢٠	(B) ١٩٢٦	(C) ١٩٣٠	(D) ١٩٤٠
١٦- ادرج الجيمباز الفني للرجال ضمن جدول بطولات الالعاب الاولمبية			
(A) ١٩٢٥	(B) ١٨٩٦	(C) ١٩٢٦	(D) ١٩٨١
١٧- اقيمت أول بطولة جيمباز محكمة بقانون التحكيم الدولي للجيمباز			
(A) ١٩٤٨	(B) ١٩٤٩	(C) ١٩٥٠	(D) ١٩٨١
١٨- انضم الاتحاد المصري للجيمباز تحت مظلة الاتحاد الدولي عام			
(A) ١٩٤٢	(B) ١٩١٨	(C) ١٩٢٤	(D) ١٩٤٦

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٣٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢١ ديسمبر ٢٠٢٤

١٩ - صدر أول قانون تحكميم جمباز من الاتحاد الدولي للجيمباز عام			
(A) ١٩٨١م	(B) ١٩٤٩م	(C) ١٩٥٠م	(D) ١٩٤٨م
٢٠ - تأسس الإتحاد المصري للجيمباز عام			
(A) ١٩٤٢م	(B) ١٩١٨م	(C) ١٩٣٤م	(D) ١٩٣٦م
٢١ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الثاني من أجهزة الارتكان			
(A) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(B) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) حسان القفز - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.
٢٢ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الثاني من أجهزة التعلق			
(A) عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي.	(B) الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق.	(C) الحلق - الحركات الأرضية - حسان الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) حسان القفز - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.
٢٣ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الأول من أجهزة الدفع			
(A) حسان القفز - متوازي - عقلة - حسان الحلق - الحلق - الحركات الأرضية.	(B) حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق - حسان القفز.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.
٢٤ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الثاني من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(B) حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق - حسان القفز.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.
٢٥ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الرابع من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) حسان القفز - الحلق - حسان الحلق - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(B) حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق - حسان القفز.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.
٢٦ - بدأت الألعاب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الرابع من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) الحركات الأرضية - حسان القفز - المتوازي مختلف الارتفاع - عارضة التوازن.	(B) حسان القفز - الحركات الأرضية - عارضة التوازن - المتوازي مختلف الارتفاع.	(C) المتوازي مختلف الارتفاع - حسان القفز - الحركات الأرضية - عارضة التوازن.	(D) حسان القفز - المتوازي مختلف الارتفاع - الحركات الأرضية - عارضة التوازن.
٢٧ - بدأت الألعاب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الأول من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) حسان القفز - المتوازي مختلف الارتفاع - عارضة التوازن - الحركات الأرضية.	(B) حسان القفز - المتوازي مختلف الارتفاع - الحركات الأرضية - عارضة التوازن.	(C) المتوازي مختلف الارتفاع - حسان القفز - الحركات الأرضية - عارضة التوازن.	(D) حسان القفز - الحركات الأرضية - للمتوازي مختلف الارتفاع - عارضة التوازن.
٢٨ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز الخامس من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) متوازي - عقلة - الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز.	(B) حسان القفز - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.
٢٩ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة وكان أول جهاز له الحركات الأرضية من الترتيب العام			
(A) الحركات الأرضية - حسان الحلق - حسان القفز - الحلق - متوازي - عقلة.	(B) الحركات الأرضية - حسان القفز - حسان الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(C) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.
٣٠ - بدأ اللاعب الروتيشن خلال البطولة من الجهاز السادس من أجهزة الجمباز من حيث الترتيب العام			
(A) حسان القفز - الحلق - حسان الحلق - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(B) حسان القفز - حسان الحلق - حسان الحلق - متوازي - عقلة - الحركات الأرضية.	(C) حسان القفز - حسان الحلق - حسان الحلق - حسان القفز - متوازي - عقلة.	(D) الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفز - حسان القفز - متوازي - عقلة.

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
خرفة الاسئلة
٣

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤
٢١ ديسمبر
شئون الطلاب

السؤال الثالث: حدد أدق المصطلحات العلمية المناسبة للمفاهيم التالية: (١٥ درجة)

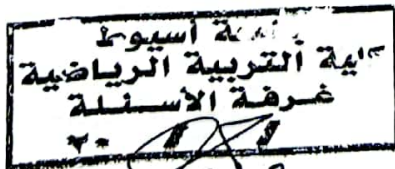
١- أول من ابتكرها اليونانيون القدماء: وكانت تعنى الأرض أو المكان المعد للتكوين البدنى	(A) الجيمباز الفنى.	(B) ماهية الجيمباز	(C) الجيمباز الإيقاعي.	(D) جيمباز الاكروبات.
٢- تدريبات خاصة للتغلب على عدة موانع متعاقبة ويقصد بالتدريبات الخاصة أنه يدخل فى جميع المجالات ولجميع الاعمار السنية.	(A) جيمباز الباركور	(B) جيمباز هنى	(C) جيمباز الايروبيك	(D) جيمباز الترامبولين
٣- هو عبارة عن أداء الأفراد طبقاً لقدراتهم مجموعة من المهارات باداة أو بدون أداة فى صورة عرض جماعى.	(A) الجيمباز الإيقاعي	(B) الجيمباز العام	(C) الجيمباز الاكروبات	(D) الجيمباز الفنى
٤- يؤدى فيه اللاعبون مهارات محددة بقواعد واضحة طبقاً لما حدده القانون الدولى للجيمباز وحسب نوع البطولة وتحت شروط تنافسية لتحديد قدرات اللاعبين على الأجهزة.	(A) الجيمباز الفنى.	(B) الجيمباز العام	(C) الجيمباز الإيقاعي.	(D) جيمباز الاكروبات.
٥- يتضمن أداء اللاعبين واللإصابات مهارات محددة بادوات مثل الكرة والصولجان والحبل والطوق والشريط ويمكن كذلك أداء هذه المهارات فردية أو جماعية.	(A) الجيمباز الفنى.	(B) الجيمباز العام	(C) الجيمباز الإيقاعي.	(D) جيمباز الاكروبات.
٦- يتضمن أداء مهارات الجيمباز الأرضى وخاصة حركات الشقلبات والدورات واللفات سواء المتكورة أو المنحنية أو المستقيمة.	(A) الجيمباز الإيقاعي	(B) الجيمباز العام	(C) الجيمباز الاكروبات	(D) الجيمباز الفنى
٧- بطولات هذه الرياضة يمكن التنافس فيها فردياً أو زوجياً، رجالاً ونساءً، وتتميز مهاراته بتطوير الإحساس بالمكان واكتساب الإيقاع الحركى والتوازن الحركى والتوافق لاجزاء الجسم بجانب تطوير السمات الإرادية وخاصة الثقة بالذات والإعتماد على النفس.	(A) جيمباز الاكروبات	(B) جيمباز الترامبولين	(C) جيمباز الباركور	(D) جيمباز الأجهزة
٨- يتضمن المهارات التى تؤدى بشكل متتابع وبين مزيج من الحركات التعبيرية والمهارات الفنية مع المصاحبة الموسيقية على ملعب مساحته ٧٠٧ متر للجمله الفردية.	(A) الجيمباز الفنى.	(B) الجيمباز الايروبيك.	(C) الجيمباز الإيقاعي.	(D) جيمباز الاكروبات.
٩- تؤدي أغلب مهاراته فى الهواء سواء كانت دورانات حول المحور العرضى أو باللف حول المحور الطولى أو الاثنين معا.	(A) جهاز الحركات الأرضية	(B) جهاز طاولة القفز	(C) جهاز الحلق	(D) جهاز عارضة التوازن
١٠- ليس قاصراً على الصغار فقط بل يمارسه الكبار أيضاً فى صور مختلفة من حيث الاداء والأجهزة.	(A) جيمباز الأجهزة	(B) جيمباز الانعاب	(C) جيمباز الموانع	(D) جيمباز الاكروبات
١١- هو أحد أجهزة الجيمباز الفنى ويحتل الترتيب الثانى من أجهزة الارتكاز فى رياضة الجيمباز.	(A) جهاز حصان القفز	(B) جهاز حصان الحلق	(C) جهاز المتوازيين	(D) جهاز العقلة
١٢- من أجهزة الدفع (يدين ورجلين) فى رياضة الجيمباز، ويحتل الترتيب الثانى فى الترتيب العام لأجهزة الجيمباز.	(A) جهاز المتوازيين	(B) جهاز حصان الحلق	(C) جهاز حصان القفز	(D) جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع
١٣- من أجهزة الارتكاز فى رياضة الجيمباز.	(A) جهاز الحركات الأرضية	(B) جهاز الحلق	(C) جهاز المتوازيين مختلف الارتفاع.	(D) جهاز حصان الحلق.
١٤- من أجهزة التعلق فى رياضة الجيمباز.	(A) جهاز الحركات الأرضية	(B) جهاز الحلق	(C) جهاز المتوازيين	(D) جهاز حصان الحلق
١٥- عبارة عن طبقة من الفور عالي الكثافة مغلقة تضم طبقات متنوعة من الصلابة.	(A) الطبقة الاولى	(B) الطبقة الثانية	(C) الطبقة الثالثة	(D) الطبقة الرابعة.

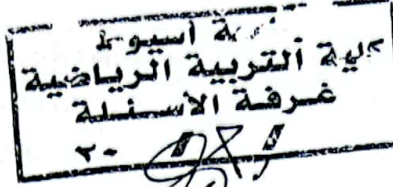
"" انتهت الاسئلة مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح ""

أستاذ المقرر

الاستاذ الدكتور / وليد صالح عبد الجواد عيد

الاستاذ الدكتور / هبه عبدالعزيز حسن





امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول (لمقر أساسيات كرة السلة) الفرقة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م

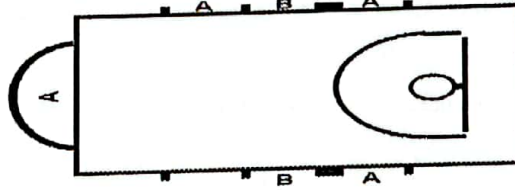
تعليمات الاختبار: عزيزي الطالب / الطالبة:

- القسم التابع له المقرر: قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية الرمز الكودي: ٢١٦هـ - الزمن (ساعتان) فقط فيجب مراعاة الوقت جيداً أثناء الإجابة.
- يجب قراءة الأسئلة بعناية، وفكر فيها جيداً قبل البدء في إجابتها. - الامتحان مكون من (٤) أسئلة إجبارية. - الامتحان مكون من (٤) صفحات
- تأكد من عدد صفحات الاختبار. - قد يتخلل إجابة واحدة فقط بورقة الإجابة
- الدرجة الكلية للاختبار: (٤٥ درجة) مقسمة إلى (السؤال الأول) (٢٠ درجة) (٤٥ مفردة) نصف درجة لكل مفردة / (السؤال الثاني) (١٠ درجات) (٢٠ مفردة) نصف درجة لكل مفردة / (السؤال الثالث) (٥ درجات) (٥ مفردات) (١٠ درجات) (٥ مفردات) (٢ درجة لكل مفردة) .

السؤال الأول: ضع علامة (✓) (T) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) (F) أمام العبارات الخاطئة (٢٠ درجة - نصف درجة لكل مفردة)

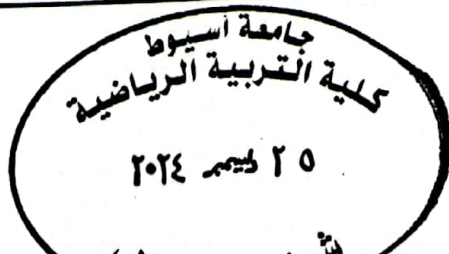
١	يتراوح سمك حلقة سلة كرة السلة ما بين ١٥ مم إلى ٢٢ مم.....	()
٢	تستخدم التمير من فوق الرأس في كرة السلة عندما يكون هناك خصم بين (الممر) و(المستلم).....	()
٣	ابتكرت كرة السلة عام (١٩٨١م).....	()
٤	لا يجوز للاعب الذي يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود أن يستغرق أكثر من (٣) ثواني لإدخال الكرة.....	()
٥	المحاورة في كرة السلة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليد.....	()
٦	تبدأ سلطة الحكام من لحظة وصولهم إلى الملعب وهي (٢٠ دقيقة) قبل بدء المباراة وتنتهي بانتهاء المباراة.....	()
٧	يبلغ ارتفاع الحلق للمرحلة السنية من (٨-١٠) سنوات عن سطح الأرض (٢٧٥ سم).....	()
٨	يخسر الفريق المباراة بالانسحاب إذا لم يتمكن من حضور (٥) خمسة لاعبين جاهزين للعب بعد (١٥) خمسة عشر دقيقة من موعد بدء المباراة.....	()
٩	يعتبر شكل مرفق الذراع المصوبة من العوامل المؤثرة في دقة التصويب.....	()
١٠	لا تعتبر الخطوط الخارجية المحددة لملاعب كرة السلة جزءاً منه.....	()
١١	يحق للفريق طلب خمس أوقات مستقطعة (٢) في الفترة الأولى و(٣) في الفترة الرابعة.....	()
١٢	في المرحلة الرئيسية لأداء مهارة التمير الكنتية يتم دفع الكرة للأمام بكف اليد.....	()
١٣	تتكون مباراة كرة السلة من (أربع فترات) كل فترة (٥) دقائق.....	()
١٤	جميع المخالفات يتم تسجيلها في صحيفة التسجيل.....	()
١٥	المخالفة هي كسر للقواعد متعلق باحتكاك شخصي غير مشروع مع منافس /أو سلوك غير رياضي.....	()
١٦	تعتبر مهارة التوقف من المهارات الهجومية بالكرة في لعبة كرة السلة.....	()
١٧	المنطقة المحرمة داخل الملعب تكون بعرض (٨٠.٤م).....	()
١٨	لا يجوز للاعب الذي أطبق عليه من المدافعين أن يستغرق أكثر من (٣) ثواني لتمير الكرة.....	()
١٩	كانت بداية لعبة كرة السلة للأنسات عام ١٩٠٠ م.....	()
٢٠	في لعبة كرة السلة يوجد إستراحة بين الفترة الثانية والثالثة مدتها (١٥) دقيقة.....	()
٢١	تعد مهارة الدفاع ضد القاطع بدون كرة من المبادئ الدفاعية في كرة السلة.....	()
٢٢	إذا تعادلت النتيجة بين الفريقين عند نهاية الفترة الرابعة تستمر المباراة إلى عدد من الأوقات الإضافية مدة كل منها (١٠ دقائق).....	()

٢٢	يتم تحكم مباراة كرة السلة بواسطة ثلاث حكام داخل الملعب	()
٢٤	يتم رسم الدائرة المركزية في منتصف الملعب بنصف قطر ١٨٠ سم مقاسه من الحافة الداخلية لمحيط الدائرة.....	()
٢٥	المحاورة العالية تستخدم بغرض الحركة السريعة للأمام.....	()
٢٦	يحق للفريق أن يقوم بتبديل لاعب أو أكثر من لاعب أثناء فترة التبدل	()
٢٧	جميع الأخطاء يتم تسجيلها في صحيفة التسجيل.....	()
٢٨	في عام (١٩٢٠م) أتضح أن عدد الدول التي تبنت لعبة كرة السلة قد بلغ (٤٩) دولة.....	()
٢٩	في المرحلة النهائية من الخطوات الفنية لمهارة الرمية الحرة يكون الارتكاز بالقدمين كاملا على الأرض	()
٣٠	يقوم الفريق بالتصويب على سلة الفريق المنافس اذا بلغ اخطاء الفريق (٤) أخطاء.....	()
٣١	(المنابعة الدفاعية) يلجأ إليها اللاعب المستحوذ على الكرة عندما لا تسمح ظروف اللعب بتمرير الكرة أو تصويبها و يستخدمها للاندفاع نحو الهدف من خلال ثغرة في دفاع الخصم	()
٣٢	ملعب كرة السلة عبارة عن مستطيل الشكل أبعاده (٢٨ متر) طول و (١٥ متر) عرض.....	()
٣٣	يتم ترقيم قمصان لاعبي الفريق من رقم (٠) ورقم (١٠) إلى رقم (٩٩).....	()
٣٤	من الحالات التي يلجأ إليها اللاعب فيها إلى المحاورة عندما لا تسمح ظروف اللعب بتمرير الكرة أو تصويبها.....	()
٣٥	يجب على الفريق إنهاء هجمته على الفريق المنافس خلال ٨ ثواني.....	()
٣٦	يتكون الفريق الواحد من (١٢) لاعب (سبع لاعبين داخل الملعب) و(خمس لاعبين على مقاعد البدلاء).....	()
٣٧	عند أداء الرمية الحرة تكون قدمي اللاعب أو احدهما على خط الرمية الحرة.....	()
٣٨	من الأخطاء الشائعة في مهارة التصويب السلمي أن تكون أول خطوة طويلة والثانية قصيرة للمساعدة في عملية الارتقاء لأعلى..	()
٣٩	استخدم لوثر جوليك في ابتكاره للعبة كرة السلة نظرية (التحليل والتكريب)	()
٤٠	اذا كان اللاعب (A) يقوم بتصويب الرمية الحرة فإن وقوف اللاعبين في أماكنهم يدل عليه الشكل الآتي	()

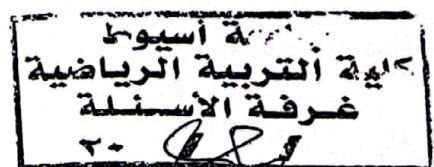


السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من الاختيارات الآتية (A)(B)(C)(D)..... (١٠ درجات- نصف درجة لكل مقردة)

١	العبارة	D	C	B	A
١	يتم تبديل نصفي الملعب بين الفريقين في الفترة	كل فترة	الرابعة	الثالثة	الثانية
٢	مدة الوقت المستقطع هي.....	دقيقة واحدة	دقيقتين	ثلاث دقائق	أربع دقائق
٣	الذي أدخل كرة السلة للآنسات هو	لوثر جوليك	جيمس نايسميت	مسز ساندرا أبوت	جمعية الشبان المسيحية الأمريكية
٤	يحق لكل فريق عدد أوقات مستقطعة في الفترة الإضافية.	٥	٣	٢	١
٥	يجب على الفريق نقل الكرة للمنطقة الأمامية خلال	٢٤ ثانية	٨ ثواني	٥ ثواني	٣ ثواني
٦	يطلق على الاتحاد الدولي لكرة السلة.....	FIBA	ETTF	FIFA	FINA
٧	يستبعد اللاعب من المباراة بعد ارتكابه عدد	٨ أخطاء	٥ أخطاء	٤ أخطاء	٣ أخطاء



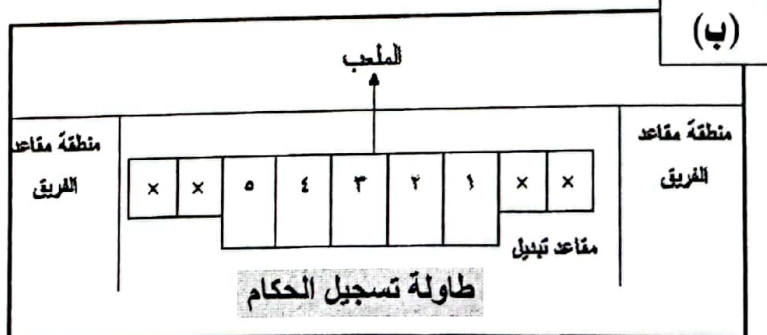
-٢-



٨	تتابع العبارات	D	C	B	A
٨	أسرع وسيلة أو طريقة لنقل الكرة أثناء المباراة من الخلف للأمام من خلال مهارة	الخداع	التصويب	التمرير	المحاورة
٩	يتم رسم قوس عدم الالتحام بنصف قطر	١.٨٠ متر	١.٢٠ متر	١.٢٥ متر	١.٣٠ متر
١٠	من الخطوات التعليمية لمهارة (الوثب لأعلى من المكان لمحاورة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.	التصويب السلمية	الرمية الحرة	المحاورة العالية	التمرير
١١	يمتد خط المنتصف خارج الحدين الجانبين لمسافة قدرها من كلا الجانبين.	١٨ سم	١٧ سم	١٦ سم	١٥ سم
١٢	يخسر الفريق المباراة بالإخفاق إذا قل عدد لاعبي الفريق أثناء المباراة عن داخل الملعب جاهزين للعب.	٥ لاعبين	٤ لاعبين	٣ لاعبين	٢ لاعبين
١٣	تبلغ المسافة بين الحلقة ولوحة التهديف	٢٥ سم	٢٠ سم	١٥ سم	١٠ سم
١٤	قامت جمعية الشبان المسيحية بـ بإدخال اللعبة على الطريقة الأمريكية عام ١٩٢٢ م.	أسيوط	القاهرة	الاسكندرية	بور سعيد
١٥	الجزء في حالة الخطأ داخل منطقة الثلاثية.....	فقد حيافة الكرة وإدخال الكرة من خارج الحدود	ثلاث نقاط حرة	رمتين حرتين	رمية حرة واحدة
١٦	يبلغ زمن مباراة كرة السلة ملعوبة	٦٠ دقيقة	٥٩ دقيقة	٤٥ دقيقة	٤٠ دقيقة
١٧	تستخدم التمريرة الصدرية في المسافات.....	جميع ما سبق	القصيرة - والمتوسطة	المتوسطة - والطويلة	الطويلة
١٨	تم الاعتراف بكرة السلة دولياً عام	١٩٠٠ م	١٩٠٤ م	١٩١٠ م	١٩٠٢ م
١٩	نصف قطر قوس الثلاثية في ملعب كرة السلة سم	١٨٠ سم	٣٦٠ سم	٦٧٥ سم	١٥٠ سم
٢٠	اقترب اللاعب إتجاه الكرة ثم مسكها وضمها تجاه لجسم والاستعداد لأداء المهارة / هذه خطوات فنية لمهارة	المحاورة	استلام الكرة	التمريرة الصدرية	مسك الكرة

السؤال الثالث: أختار من القائمة (أ) ما يناسب الأرقام الدالة على الشكل (ب) الاتي (٥ درجات - درجة لكل مفردة)

(أ)	A	المسجل
	B	ميقاتي المباراة
	C	مساعد المسجل
	D	المراقب
	E	ميقاتي جهاز الأربعة وعشرين ثانية.



جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٥ ديسمبر ٢٠٢٤
توقيع الطالب

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

السؤال الرابع: أختار من القائمة (أ) ما يناسبها من القائمة (ب) (١٠ درجات - درجتان لكل مفردة)

قائمة (أ)		قائمة (ب)
١	حالة يرتكب فيه متنافسين (٢) أخطاء شخصية أو أخطاء سلوك غير رياضي أو عدم أهلية ضد بعضهما البعض في نفس الوقت تقريباً .	A الخطأ الفني
٢	هو احتكاك غير شرعي من لاعب منافس ، سواءً كانت الكرة حية أو ميتة .	B الخطأ المزدوج
٣	احتكاك شديد ، مفرط ، تسبب به اللاعب في محاولته للعب الكرة أو المنافس .	C خطأ السلوك غير الرياضي
٤	هو خطأ لاعب من دون احتكاك ذات طبيعة مسلكية	D خطأ عدم الأهلية
٥	احتكاك شديد ، مفرط ، تسبب به اللاعب في محاولته للعب الكرة أو المنافس .	E الخطأ الشخصي

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

أعضاء اللجنة :

أ.د/ عادل حسني السيد

د/ ليلى عبدالله حامد

أ.م.د/ أحمد يوسف محمد

د/ حسن حمدي صدقة

أ.م.د/ وليد محمد حسين

