

كلية التربية الرياضية
التدريب الرياضي وعلوم الحركة

الفرقة: الثالثة

الزمن: - ص

اليوم والتاريخ: ١٢ / ٢٦

شعبة: التدريب الرياضي

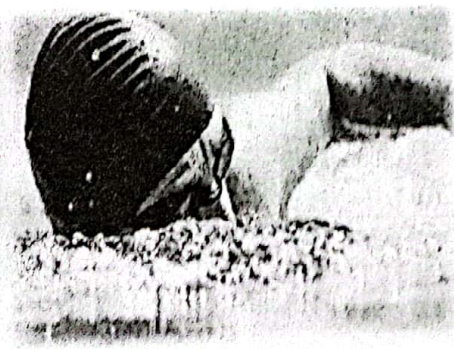
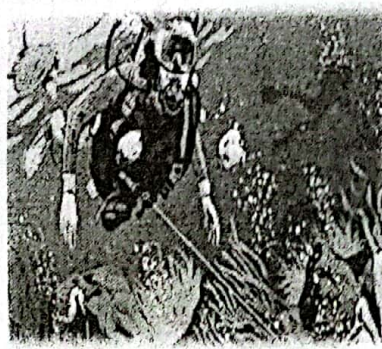
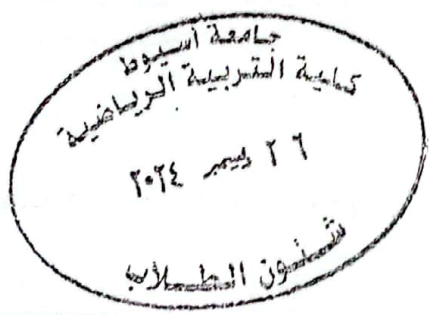
دور: يناير ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م

الدرجة العظمى: ٦٠ درجة

إمتحان مقرر: (٣١٧ ت/ب)

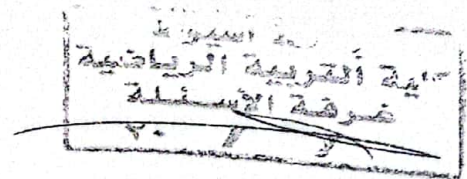
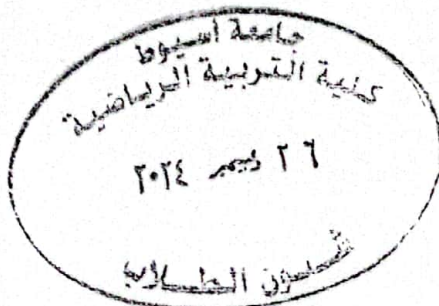
إختياري تدريب رياضات فردية

(تدريب الرياضات المائية)



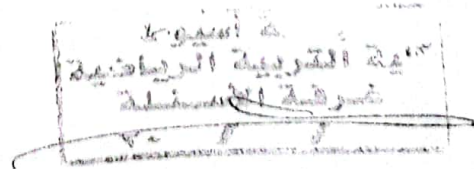
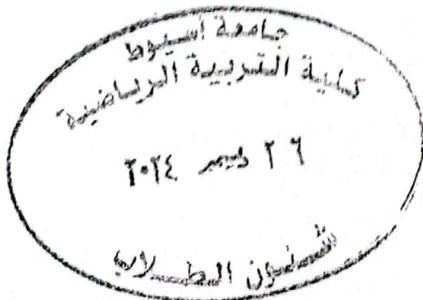
أبنائنا وبناتنا الطلاب والطالبات نرجو التركيز والقراءة باهتمام لكل سؤال وترقيمة للإجابة علي الأسئلة التالية :
تقدر إجابة كل سؤال (٢ درجة) :

١- المرحلة الأساسية في السباحة	٩- من أسباب الغرق
-A- الدخول إلي الماء	-A- الجهل بالسباحة
-B- المسك	-B- المرض المفاجئ في المعدة والكلية وفقدان الوعي
-C- الشد والدفع	-C- التيارات الجارفة والدوامات الخطيرة
-D- اجابات A,B,C	-D- كل ما سبق اعلا من أسباب الغرق:
٢- التحليل الحركي للبدء	١٠- العوامل الغير مباشرة لتقليل حدوث الغرق
-A- وضع البداية	-A- الكشف الطبي الدقيق قبل ممارسة السباحة
-B- الارتقاء	-B- ايفضل وجود المتعلمين في جماعات داخل الماء الغير ميل حدوث
-C- الطيران	-C- توفير المشرفين والمنقذين على حمامات السباحة والشواطئ
-D- كل ما سبق اعلا	-D- كل ما سبق اعلا
٣- حبل البداية الخاطئة يبعد متر من مكعب البدء	١١- تحدث معظم الإصابات التي تسببها الحيوانات المائية في السباحة في المياه المفتوحة بسبب
-A- ١٠ متر	-A- تعتقد الحيوانات أنك طعام
-B- ١٤ متر	-B- الحيوان عدواني (مثل المتنمر)
-C- ٧ متر	-C- الحيوان يحمي نفسه منك
-D- ١٥ متر	-D- أنت لم تطعم الحيوان
٤- في تعليم سباحة الصدر	١٢- اختبار النجمة الثانية عبارة عن
-A- التركيز على الأداء بطريقة متماثلة وبقوة واحدة	-A- ٥٠ متر زحف علي البطن + ٥٠ متر زحف علي الظهر
-B- احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع	-B- ١٠٠ متر متنوع
-C- تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل	-C- ٥٠ متر حرة + ٥٠ متر صدر
-D- كل ما سبق اعلا	-D- ٥٠ متر فراشة + ٥٠ متر صدر
٥- الدوران في سباحة الصدر	١٣- السباحة الحرة هي
-A- الاقتراب	-A- سباحة الفراشة
-B- اللمس	-B- سباحة الصدر
-C- الدوران	-C- سباحة الظهر
-D- كل ما سبق اعلا	-D- أي نوع من السباحات الأربعة
٦- يسبح اسرع سباح في كل تصفية وكذلك في النهائي داخل الحارة	١٤- سباق الفردي المتنوع يكون بالترتيب الآتي
رقم	
-A- ٢	-A- صدر ثم ظهر ثم فراشة ثم حرة
-B- ٣	-B- حرة ثم ظهر ثم صدر ثم فراشة
-C- ٥	-C- ظهر ثم صدر ثم فراشة ثم حرة
-D- ٤	-D- فراشة ثم ظهر ثم صدر ثم حرة
٧- تشير الدلائل إلى أن التحسن في يقلل من زمن السباق	١٥- عدد السباحين في التتابع المتنوع هو
-A- أداء البدء	-A- ٢
-B- أداء الدوران	-B- ٥
-C- الاداء الفني	-C- ٦
-D- كل ما سبق اعلا	-D- ٤
٨- من مبادئ التدريب في السباحة	١٦- في سباحة تكون الحركة تماثلية بالذراعين معاً
-A- التكيف	-A- الفراشة
-B- الحمل الزائد	-B- الصدر
-C- الفردية	-C- الحرة
-D- كل ما سبق اعلا	-D- (A-B) معاً

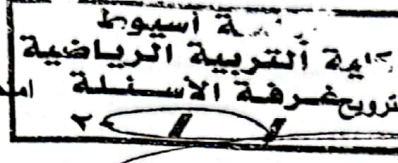


١٧-	في مسابقات السباحة الدولية يجب توافر عدد رئيس	٢٤-	من انواع الغرقى والاقترب للانقاذ
A-	٤	A-	انقاذ الغريق من علي سطح الماء
B-	٨	B-	انقاذ الغريق الايجابي من الامام
C-	٢	C-	انقاذ الغريق المغمور
D-	١٦	D-	كل ماسبق اعلاه
١٨-	في مسابقات السباحة الدولية يجب تواجد عدد قضاة	٢٥-	من مهارات الإنقاذ الإضافية للواجهات البحرية
A-	٤	A-	استخدام القوارب المائية لعمليات الإنقاذ
B-	٨	B-	باستخدام لوحة الإنقاذ
C-	٢	C-	كلا من A, B
D-	١٦	D-	ليس مما سبق
١٩-	اللمس في نهاية السباق لسباحة الصدر تكون	٢٦-	من اساليب الإنقاذ في حالات شديدة الخطورة للعمود الفقري
A-	بيد واحدة	A-	جبيرة تثبيت الرأس - ضحية مغمورة
B-	بأي جزء من الجسم	B-	إجراءات اللوح للعمود الفقري - ماء عميق
C-	باليدين معاً	C-	كلا من A, B
D-	ليس مما سبق اعلاه	D-	ليس مما سبق
٢٠-	إشارة البداية الخاطئة لمرة واحدة تكون صافرة	٢٧-	ما المقصود بالتهوية الرئوية للضحية في الماء
A-	متكررة	A-	جلب الضحية في مكان بارد
B-	طويلة	B-	احضار قناع التنفس مع المنقذ دوما اثناء الانقاذ
C-	مقطعة	C-	اعطاء تنفس صناعي للضحية الغريق
D-	ليس مما سبق اعلاه	D-	ليس مما سبق اعلاه
٢١-	من الادوات المهمة في عملية الانقاذ	٢٨-	يعتبر ارتداء القفازات وقناع التنفس اثناء عملية الإنقاذ مهمة
A-	أدوات السحب الطافية Rescue tubes	A-	كأكسورات فقط
B-	لوح الإنقاذ Backboards	B-	من الرفاهية العامة لرياضات الماء
C-	عوامات الإنقاذ Rescue Buoys	C-	للسلامة الصحية الشخصية للمنقذ والضحية
D-	كل ماسبق اعلاه	D-	كل ما سبق اعلاه
٢٢-	من مهارات الإنقاذ	٢٩-	يلزم الدخول ببطن في المياه الضحلة من أجل انقاذ
A-	القفز المدمج Compact jump	A-	غريق مغمور
B-	الدخول المنزلق Slide-in entry	B-	غريق متهيج
C-	الدخول بقفز الخطوة Stride jump	C-	غريق مكسور
D-	كل ماسبق اعلاه	D-	كل ما سبق اعلاه
٢٣-	من اساليب الاقتراب للانقاذ	٣٠-	انقاذ العديد من الضحايا Multiple-Victim Rescue يعتبر
A-	الاقتراب بسباحة الزحف المعدلة	A-	من الشجاعة والاقدام والتضحية
B-	الاقتراب بسباحة الصدر المعدلة	B-	لا ينصح بها في كثير من الاحيان
C-	الاقتراب وسحب اداة الطفو والسباحة مسافة طويلة	C-	احد مهارات الانقاذ
D-	كل ماسبق اعلاه	D-	ليس مما سبق اعلاه

مع اطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق ...



امتحان مادة إدارة وتحكيم الرياضات المائية
الدرجة العظمى: ٦٠ درجة



جامعة أسبوط
قسم الإدارة الرياضية
الفرقة: الثالثة
الزمن: ساعتين

اختبار مقرر إدارة وتحكيم الرياضات المائية دور يناير ٢٠٢٥م

- تعليمات الاختبار
- يتكون الاختبار من ٣ أسئلة يشتمل الأول على ٤٦ نقطة صح وخطأ، والثاني على ٤٦ نقطة الاختيار من متعدد، والثالث ١٤ نقطة على أن تحتسب كل نقطة بنصف درجة عدا السؤال الثالث تحتسب النقطة بدرجتين.
 - ظلل الإجابة التي ترى انها مناسبة في ورقة الإجابة بقلمك الجاف
 - اذا ظللت اكثر من علامة او لم تظلل نهائياً تعتبر الإجابة خاطئة

أجب عن الأسئلة الآتية :- السؤال الأول: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة وظلل في ورقة الإجابة على (T) للعبارة الصحيحة وعلى (F) للعبارة الخاطئة (٢٣ درجة)

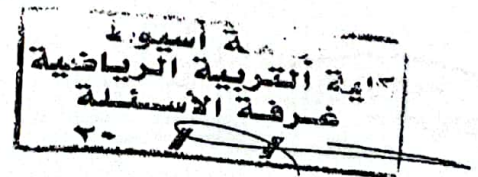
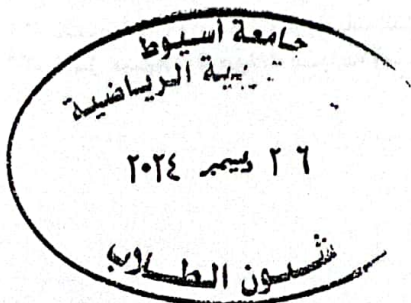
- ١- يتم تعيين رئيس قضاة نهاية وقضاة نهاية في حالة عدم وجود أجهزة التحكيم الاوتوماتيكية ()
- ٢- يتم معاتبة حوض السباحة والأجهزة والأدوات قبل بدء المسابقات ()
- ٣- يجب ان لا يعوق جهاز الفيديو تحت الماء رؤية أو مرور السباحين ()
- ٤- الحكم العام يصدر جميع القواعد والتعليمات الخاصة بإدارة السباقات ()
- ٥- الحكم العام يقوم بالبت في الاحتجاجات المقدمة والمتعلقة باستمرار السباقات ()
- ٦- على الحكم التأكد من تواجد جميع افراد التحكيم للزمين لإدارة المسابقة في أماكنهم المخصصة لهم ()
- ٧- الصفرة الطويلة الثانية من الحكم لسباحي الظهر والتتابع المتتبع تعني ضرورة اخذهم لامكانهم على منصة البداية في الماء فوراً ()
- ٨- يشير الحكم بذراع مفرودة حتى تعطي إشارة البدء عندما يكون المتسابقين وطاقم التحكيم مستعدين للبداية ()
- ٩- للحكم الحق في إلغاء السباق أي سباح في حالة مخالفة القواعد إذا رأي الخطأ بنفسه أو أبلغه به احد افراد طاقم التحكيم ()
- ١٠- يطبق القانون الدولي الخاص بالترتيب والأزمنة والسباحات بحد أدني في حالة عدم ظهور رقم السباح على اللوحة الإلكترونية يتم الأخذ بالساعة اليدوية وحكام الترتيب (قضاة النهاية) ()
- ١١- في سباحة الفراشة ليس من الضروري أن تكون السافين أو القدمين في نفس المستوي ()
- ١٢- يقصد بالرمز NT للسباحين أي أن السباح بدون زمن ()
- ١٣- تشمل مسابقات وبطولات السباحة خمس طرق ()
- ١٤- اللجنة المعينة من الجهات المختصة لها الحق في تأجيل المسابقات وإصدار التعليمات ()
- ١٥- في بطولات العالم للسباحة يعين ٢ آذن بالبداية كحد أدني في طاقم التحكيم ()
- ١٦- في بطولات العالم للسباحة يعين ١٦ مراقبي دوران (الذين لكل نهاية في كل حارة) ()
- ١٧- في بطولات العالم للسباحة يعين ٢ معد مسابقات كحد أدني في طاقم التحكيم ()
- ١٨- يمكن مراجعة الفيديو المستخدم لتحديد الازمة المأخوذة عن طريق مشرف حجرة التحكم ()
- ١٩- يسمح بضربة دولفنية بالقدمين اثناء الشدة الأولى باليدين في سباحة الصدر ()
- ٢٠- في سباحة الفراشة غير مسموح نهائياً بدوران الجسم إلى الوضع على الظهر في اي وقت ()
- ٢١- تقام بطولات الجمهورية للسباحة بنظام البداية الواحدة ONE START ()
- ٢٢- يمكن التقليل في عدد الحكام في البطولات الدولية بعد موافقة الاتحادات الإقليمية أو الدولية المختصة ()
- ٢٣- يوجد عدد ٢ مراقبي دوران لكل حارة ()
- ٢٤- في بطولة الجمهورية للسباحة ممنوع تواجد أي سباح أو سباحة بمنطقة المدربين والإداريين ()
- ٢٥- تقدم الاحتجاجات بواسطة إداري النادي ويتم سداد مبلغ مالي مع الاحتجاج. ()
- ٢٦- من أدوات الانقاذ بحمام السباحة والشواطيء عصا الانقاذ. ()
- ٢٧- في حالة اختلاف الأزمنة للثلاث مقياتيين يتم أخذ الزمن الاوسط ()
- ٢٨- تشمل الرياضات المائية التي يتم تقييمها بالنقاط (الغطس) ()
- ٢٩- من الرياضات المائية التي يكون فيها وضع الجسم افقي السباحة الطويلة ()
- ٣٠- يتم التقييم في منافسات رياضة كرة الماء بالاهداف ()
- ٣١- عند النداء (خذ مكانك) فإن السباح يقوم بالشد على الذراعين ليصل لوضع مناسب اعلي الماء ()
- ٣٢- من طرق الاداء الفني لسباحة الزحف على البطن حركة الذراعين ()
- ٣٣- يمنح السباحين الثلاثة الأوائل في سباقات التتابعات لجميع المراحل السنية نقاط تفوق كالتالي: الأول ٨٠٠ نقطة، الثاني ٦٠٠ نقطة، الثالث ٤٠٠ نقطة. ()
- ٣٤- الرياضات المائية هي مجموعة من الأنشطة يجمع بينها الوسط المائي ولا يشترط لممارستها إجادة السباحة ()
- ٣٥- تقتصر أنواع وتصنيفات الرياضات المائية على (الأجهزة والأدوات- مكان الممارسة) فقط ()
- ٣٦- تشمل مسابقات وبطولات السباحة (مسابقات الحرة والصدر) فقط ()

جامعة أسبوط
الرياضية

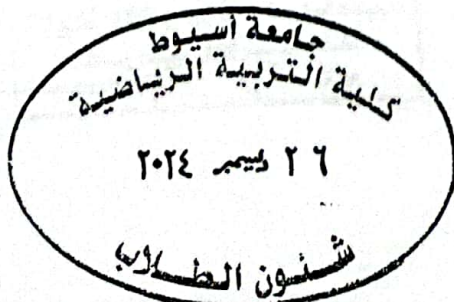
- ٣٧- في حالة التحكم الأوتوماتيكي يتم الاستعانة بعدد (٢) أذن بدء، وعدد (١٦) مراقب دوران ()
 ٣٨- يسمح للسباح بالسباحة تحت الماء لمسافة ١٧ متر ()
 ٣٩- في حالة التحكم الأوتوماتيكي يتم الاستعانة بعدد (٢) أذن بدء، وعدد (١٦) مراقب دوران ()
 ٤٠- يحق للمعد إلغاء سباق السباح الذي لم يلتزم بالزمن القانوني وقواعد الاعلانات ()
 ٤١- في سباحة الفراشة تتحرك اليدين للأمام فوق سطح الماء ثم تتحرك للخلف تحت سطح الماء كلاً على حده ()
 ٤٢- في سباق الحرة يصطف السباحون داخل الماء بمواجهة حافة حوض السباحة ()
 ٤٣- في بطولة العالم للسباحة يتم استخدام القرعة لتحديد حارات السباحين ()
 ٤٤- مسموح للسباحين المسجلين والغير مسجلين بالاتحاد المشاركة بالسباقات (خارج السباق) ()
 ٤٥- الوقوف على قاع الحوض للاستفادة أثناء السباحة الحرة في سباقات المتنوع لا يؤدي إلى إلغاء السباق ()
 ٤٦- في سباق الصدر يصطف السباحون داخل الماء بمواجهة حوض السباحة ()

السؤال الثاني : اخر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس (٢٣ درجة)

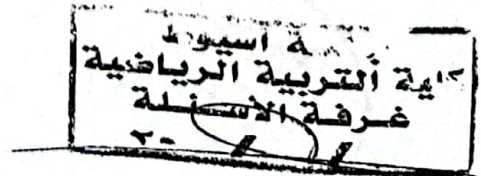
- ١- اذا تعطلت إحدى الساعات للميقاتيين يتم اخذ الزمن كزمن معتمد
 وسط (C) - متوسط (B) - وسيط (A)
 ٢- إذا كانت يتم التوزيع بان يوضع أسرع سباح في التصفية الثانية
 ثلاث تصفيات (C) - تصفيتين (B) - تصفية واحدة (A)
 ٣- إذا كان هناك تصفيتين أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن على الأقل
 ٢ (C) - ٣ (B) - ٤ (A)
 ٤- يوضع أسرع سباح في الحارة رقم
 ٥ (C) - ٤ (B) - ٢ (A)
 ٥- يبلغ طول الحمام الأولمبي
 ٢٠م × ١٠م (C) - ٢٥م × ٥٠م (B) - ٢٥م × ١٢.٥م (A)
 ٦- في حالة البداية الخاطئة يلغي ويخرج السباح من السباق في
 الخطأ الثالث (C) - الخطأ الأول (B) - الخطأ الثاني (A)
 ٧- عدد معد السباق في سباقات السباحة هو
 ١ (C) - ٢ (B) - ٣ (A)
 ٨- إذا كانت هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية
 الثانية (C) - الثالثة (B) - الأولى (A)
 ٩- يمنح السباحين الثلاثة الأوائل للسباقات الفردية في جميع المراحل السنية نقاط، فيمنح المركز الثاني نقطة.
 ٦٠ (C) - ٣٠٠ (B) - ٤٠ (A)
 ١٠- بناء على قرار الجمعية العمومية للاتحاد المصري للسباحة المتضمن أن تكون بطولات المناطق مؤهلة لبطولات الجمهورية وكأس مصر لعدد سباحين فقط لمراحل ١١، ١٢، ١٣، ١٤ سنة لكل نادي
 ٦ (B) - ٧ (B) - ٥ (A)
 ١١- يقف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية في سباحة
 الصدر (C) - الزحف على الظهر (B) - الزحف على البطن (A)
 ١٢- يجب أن يشق السباح سطح الماء لمسافة لا تزيد عن ١٥م
 ذراع (C) - رأس (B) - ظهر (A)
 ١٣- يجب على السباح أن يظل على ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء
 الغطس (C) - الدوران (B) - الدفع (A)
 ١٤- إذا كانت هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية
 الثانية (C) - الثالثة (B) - الأولى (A)
 ١٥- هو الذي يعلق على سير مجريات البطولة
 الحكم (C) - المذيع (B) - الميقاتي (A)



- ١٦- سباق الفردي المتنوع يكون لعدد سباح.
- (A) ٤ - (B) ١ - (C) ٢
- ١٧- عند بداية السباق يقف الأذن بالبداية على جانب حوض السباحة وعلى مسافة تقريباً من خط البداية.
- (A) ١٠ - (B) ٥ - (C) ١٥
- ١٨- مسابقات من الرياضات التي يشملها الاتحاد الدولي للسباحة
- (A) التجديف (C) - السباحة التوقيعية (B) - ركوب الأمواج (A)
- ١٩- تقدم الاحتجاجات في بطولات السباحة بواسطة إداري النادي إلى.....
- (A) المسجلين (C) - السكرتارية (B) - الحكم العام (A)
- ٢٠- تقدم الاحتجاجات بواسطة إداري النادي في موعد أقصاه من إعلان نتيجة السباق
- (A) ساعتان (C) - نصف ساعة (B) - ساعة (A)
- ٢١- النظام المعتمد من قبل الاتحاد المصري لتسجيل المشاركين بالمسابقات
- (A) Tream system (C) time system - (B) team manager (A)
- ٢٢- يحق ل..... إلغاء سباق أي سباح يوجد إعلان على زي السباحة الذي يرتديه.
- (A) المسجل (C) - الحكم العام (B) - معد السباق (A)
- ٢٣- من أنواع وتصنيفات الرياضات المائية التي تستخدم بدون الأجهزة الخارجية
- (A) كرة الماء (C) - الغطس (B) - التجديف (A)
- ٢٤- عليه التأكد من الزي القانوني لكل سباح هو.....
- (A) المسجل (C) - المعد (B) - الحكم العام (A)
- ٢٥- هو المسئول عن مراقبه طريقة السباحة للسباح.....
- (A) الحكم (C) - قاضي الطريقة (B) - الميقاتي (A)
- ٢٦- في حالة حدوث عطل في الثلاث ساعات يتم اخذ الزمن ال..... كزمن معتمد
- (A) الاوسط (C) - المتوسط (B) - الوسيط (A)
- ٢٧- عند بداية السباق يقف الأذن بالبداية على جانب حوض السباحة وعلى مسافة تقريباً من خط البداية.
- (A) ١٠م (C) - ٥م (B) - ١٠م (A)
- ٢٨- أثناء الدوران في سباحة الظهر يمكن السباح تجاوز الوضع الرأسي
- (A) الرأس (C) - الاكتاف (B) - الذراع (A)
- ٢٩- يرمز بأن السباح لم يحتسب له زمن ب.....
- (A) MR (C) DQ - (B) NT (A)
- ٣٠- يوضع اسرع سباح في الحارة رقم
- (A) ٣ (C) ٥ - (B) ٤ (A)
- ٣١- هو الأمر النهائي في كافة الاجراءات القانونية للسباحين داخل البطولة.
- (A) المسجل (C) - المعد (B) - الحكم العام (A)
- ٣٢- يتم التحكيم فيها بالاهداف "
- (A) السباحة الطويلة (C) - الغطس (B) - كرة الماء (A)
- ٣٣- الصفارة الطويلة من الحكم لسباحي الظهر تعني ضرورة نزول السباحين فوراً إلى الماء لأخذهم أماكنهم.
- (A) الثالثة (C) - الثانية (B) - الاولى (A)
- ٣٤- قاعدة اللمس في سباحة الصدر.....
- (A) بيد واحدة (C) - اي جزء من اجزاء الجسم (B) - باليدين (A)
- ٣٥- من الرياضات المائية التي يكون فيها وضع الجسم أفقي
- (A) الصيد (C) - السباحة التوقيعية (B) - السباحة الطويلة (A)



3



٣٦- فور إنهاء السباق يقوم المقيتين المخصصين لكل حارة بتسجيل ازمة ساعتهن على بطاقة تسجيل الزمن وتسليمها إلى.....

٣٧- في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من حتى في حالة استخدام أجهزة اتوماتيكية.

٣٨- في حالة تعطل احدي ساعات الايقاف يتم اخذ الزمن
(A) المقيتين (B) المحكام (C) - المسجل (D) رئيس المقيتين

٣٩- يقوم بمراقبه الدوران ان كان صحيح او خاطئ.....
(A) الوسيط (B) - الاوسط (C) - المتوسط (D) - المتوسط

٤٠- يطلق صافرة البدء للسباق
(A) المسجل (B) - الحكم العام (C) - الاذن بالبدء (D) - المسجل

٤١- في سباحة الصدر مع بداية الشدة الأولى باليدين وبعد كل دوران يجب أن يبقو جسم السباح على طول فترة السباق

٤٢- يحدد لكل قاضي نهاية مكانة والترتيب الذي يحدده.....
(A) الجانب (B) - الظهر (C) - الصدر (D) - الجانب

٤٣- يجب على رئيس قضاة النهاية الإبلاغ عن ترتيب النهاية للمسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق في حالة عدم استخدام.....
(A) رئيس قضاة النهاية (B) - رئيس المقيتين (C) - الحكم (D) - الحكم

٤٤- يجلس قضاة النهاية على سلاسل مرتفعة على امتداد خط.....
(A) أجهزة اتوماتيكية (B) - ٣ ساعات رقمية (C) - جهاز الفيديو (D) - جهاز الفيديو

٤٥- لا يجوز تكليفهم بالعمل كمقيتين في نفس السباق
(A) النهاية (B) - البداية (C) - الجانب (D) - الجانب

٤٦- رئيس مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن المؤخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق.

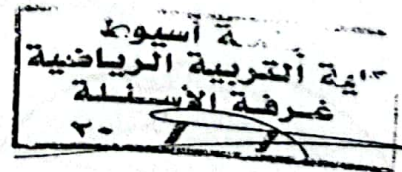
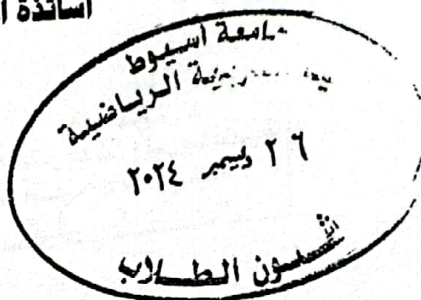
(A) المسجلين (B) - المقيتين (C) - مراقبي الدوران (D) - مراقبي الدوران

السؤال الثالث : وصل من (أ) مايناسبة من (ب) (١٤ درجة)

ب	أ	
المسجل	A	١ عليه التأكد من توقيع الحكم على جميع النتائج
المشرف الإداري	B	٢ مسئول عن حصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات
مدير حمام السباحة	C	٣ إبلاغ الحكم عن السباح الذي يعتمد عدم إطاعة الأوامر وغير ملتزم بقواعد الاعلانات
قضاة النهاية	D	٤ لا يجوز تكليفهم بالعمل كمقيتين في نفس السباق
معد السباق	E	٥ مسئول عن العمليات الإدارية بحمام السباحة
مشرف غرفة السيطرة والتحكم	f	٦ يقوم بإعداد السجلات والدفاتر الخاصة بحمام السباحة
قاضي الطريقة	G	٧ مسئول عن مراقبة طريقه السباحة للسباح.

انتهت الأسئلة
مع تمنياتنا بالتوفيق

لجنة الممتحنين
أساتذة المقرر





جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

القسم	الإدارة الرياضية والترويج	الفصل الدراسي الاول	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٦ م
البرنامج	الإدارة الرياضية	زمن الامتحان	ساعتان
اسم المقرر ورمزه	ادارة وتحكيم المبارزة (الفرقة الثالثة)	الدرجة الكلية للامتحان	٦٠ درجة
أسماء لجنة وضع وتصحيح الامتحان	أ.م.د/هيسم صالح عبدالجواد د/ محمد مهران مهران حسني		
تعليمات الاختبار وطريقة الإجابة	- يتكون الاختبار من ثلاث أسئلة. - عدد صفحات الاختبار : ٤ صفحات - فكر جيداً قبل أن تجيب عن الأسئلة، ولا تجعل قلمك يسبق فكرك. - اجب في ورقة الإجابة - ظلل الإجابة التي ترى أنها مناسبة في ورقة الإجابة بقلمك الرصاص ولا تظلل سوى دائرة واحدة في كل سؤال. - إذا ظللت على أكثر من علامة تعتبر الإجابة خاطئة		

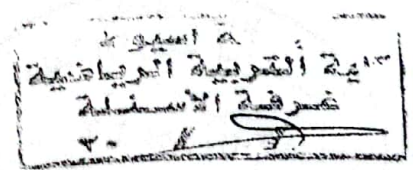
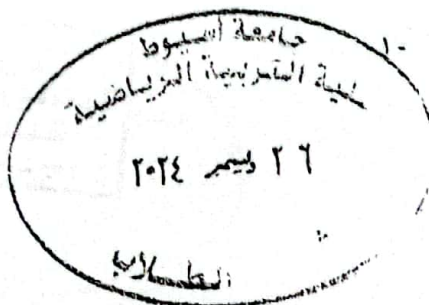
أجب عن الأسئلة الآتية:-

السؤال الأول:- (٢٥ درجة)

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة ثم ظلله في ورقة

الإجابة حيث يشير الحرف (T) بالإجابة الصحيحة والحرف (F) للإجابة الخاطئة:-

م	العبارة	الإجابة T (✓)	الإجابة F (x)
١	بدأت المرأة المصرية في ممارسة رياضة المبارزة عام ١٩٣٠م.	()	()
٢	تأسس نادي السلاح المصري برئاسة الجنرال ماكسويل.	()	()
٣	سلاح السيف هو امتداد لسلاح السيف العربي وهو سلاح القطع حيث يستخدم الحد الامامي في تسجيل اللمسات.	()	()
٤	يجب اننا يرتفع البطلون الي اعلي من تحت الجاكت لمسافه ٨ سم.	()	()
٥	من أنزاع القبضات القبضه الفرنسية والبلجيكية فقط .	()	()
٦	اقصى طول لمجموع المقبض من الواقى حتى نهاية الصامولة ٢٠سم في سلاح السيف.	()	()
٧	من انواع القبضات في السلاح القبضه الفرنسية والقبضه البلجيكية فقط.	()	()
٨	سلاح السيف هو امتداد للسلاح العربي وهو سلاح القطع حيث يستخدم الحد الخلفى له في تسجيل اللمسات.	()	()



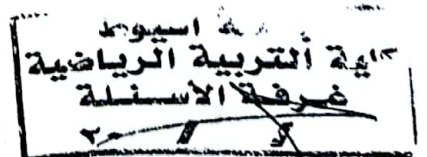
٢	العبارات	الاجابة T (✓)	الاجابة F (x)
٩	يشمل الهدف فى سلاح سيف المبارزة الجسم كله.	()	()
١٠	تشير البطاقة الصفراء للتحذير.	()	()
١١	يرمز للاتحاد الدولي للسلاح بالرمز FIE.	()	()
١٢	يجب ان يكون قناع الشيش وسيف المبارزة خفيف الوزن وجيد التهويه.	()	()
١٣	تشتمل ملابس المبارزة علي بدله مبارزة والقناع والقفاز فقط.	()	()
١٤	ترسم خطوط ملعب المبارزة بعرض ٥ سم فيما عدا خط المنتصف.	()	()
١٥	اقصى طول كلى لسلاح السيف ١٠٥ سم.	()	()
١٦	يتم فحص اجهزة اللاعبين وانهم المسئولين على اجهزتهم (الاسلحة , المعدات , الملابس) من لحظة وجودهم على الحلبة .	()	()
١٧	يجب الا يزيد وزن سلاح سيف المبارزة عن ٧٧٠ جرام ولا يقل عن ٧٥٠ جرام.	()	()
١٨	اللغة الرسمية في المراسلات والعقود هي اللغة الانجليزية.	()	()
١٩	يحتسب الجزء القماش الموجود اسفل القناع ضمن الهدف القانونى.	()	()
٢٠	تعرف صحة اللمسة بواسطة الحكام والجهاز الكهربى.	()	()
٢١	تعطى البطاقة السوداء في المجموعات عند تعاطى المنشطات.	()	()
٢٢	تشير البطاقة الحمراء الى التحذير.	()	()
٢٣	زمن المباراة في دورى المجموعات من ٣ دقائق.	()	()
٢٤	يجب ان يكون اقل ارتفاع للياقة المعدنية ٣سم.	()	()
٢٥	يتشابه سلاح الشيش مع سلاح سيف المبارزة في الوزن.	()	()

السؤال الثاني:..... (٢٥ درجة)

اختر الإجابة المناسبة ثم ظللها فى ورقة الإجابة حيث يشير الحرف (A) للإجابة (أ) والحرف (B) للإجابة (ب) والحرف (C) للإجابة (ج) والحرف (D) للإجابة (د):-

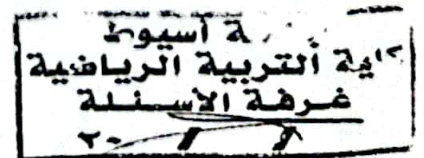
١- يبعد خط التحفز عن خط النهايةمتر.
 أ- ٤ ب- ٣ ج- ٥ د- ٢

٢- يستخدم في النصل فى الدفاعات والمسكات النصليه والسيطرة على نصل المنافس.
 أ. الجزء القوى ب. الجزء المتوس ج. الجزء الضعيف د. جزء المقبض



- ٣- يرمز للاتحاد العربي للسلاح بالرمز.....
- ١- AFC ب- CAE ج- FIE د- أ. ب معا
- ٤- عرض خطوط الملعب ٥ سم فيما عدا.....
- أ- خط المنتصف ب- خط التحفيز ج- خط النهاية د- لا شيء مما سبق
- ٥- هي عبارة عن أداء حركي لتغيير الالتحام مرتين متتاليتين بسرعة.
- أ- الالتحام ب- غياب النصل ج- تغيير الالتحام د- (ب، ج) معا
- ٦- استخدم المبارز الخوذ والدروع والعصي في العصر.....
- أ- الوسطي ب- ما قبل التاريخ ج- الحديث د- الأثري
- ٧- من مواصفات قناع الشيش وسيف المبارزة أنه..... الوزن.
- أ- خفيف ب- ثقيل ج- متوسط د- كل ما سبق
- ٨- يسمى الوضع السابع للتلاحم بالفرنسية.....
- أ- sixte ب- quarte ج- octave د- sapttime
- ٩- يعتبر..... هو الثلث البعيد عن النصل.
- أ- الجزء المتوسط ب- الجزء الضعيف ج- الجزء القوي د- المقبض
- ١٠- هو حلقة الاتصال بين أجزاء النصل ومجموعة المقبض
- أ- الجوانتي ب- الوافي ج- قبضة النصل د- لسان النصل
- ١١- يعتبر سلاح..... هو أثقل الأسلحة الثلاثة وزناً وأكثرها طولاً
- أ- سلاح الشيش ب- سلاح سيف المبارزة ج- سلاح السيف د- أ، ج معا
- ١٢- يجب ألا يتعدى الطول الكلي لمجموعة المقبض عن..... سم
- أ- ١٨ ب- ١٩ ج- ١٧ د- ٢٠
- ١٣- يستخدم في حماية اليد المسلحة.
- أ- الوافي ب- المقبض ج- الصمولة د- النصل
- ١٤- علي مجلس إدارة الاتحاد أن يبت في طلب انضمام الأعضاء خلال..... يوماً.
- أ- ٤٥ ب- ٣٠ ج- ٥٠ د- ٦٠
- ١٥- من يفسد ويربك النظام يستوجب البطاقة.....
- أ- الصفراء ب- الحمراء ج- السوداء د- الخضراء
- ١٦- يتكون المكتب التنفيذي للاتحاد من..... أعضاء.
- أ- ٢ ب- ٤ ج- ٣ د- ٥
- ١٧- البطاقة..... هي تحذير ساري المفعول طوال المباراة.
- أ- الصفراء ب- الحمراء ج- السوداء د- الخضراء
- ١٨- إذا كانت الحلبة على منصة فيجب ألا يزيد ارتفاعها عن..... سم.
- أ- ٤٠ ب- ٦٠ ج- ٥٠ د- ٣٠
- ١٩- مدة مجلس إدارة الاتحاد المنتخب..... سنوات
- أ- ٣ ب- ٥ ج- ٤ د- ٦
- ٢٠- عند مقاطعه أو إيقاف المباراة دون سبب قانوني وذلك الخطأ الأول للاعب يتم معاقبة اللاعب ببطاقة.....
- أ- صفراء ب- حمراء ج- سوداء د- خضراء
- ٢١- يرمز ب..... للاتحاد الأفريقي للسلاح.
- أ- CAE ب- FIE ج- AFC د- CME

-٣-



- ٢٢- في حالة التحكم التقليدي وعدم وجود أجهزة تحكم إلكترونية يساعد الحكم الرئيسي
 أ- اثنين ب- ثلاثة ج- أربعة د- خمسة
- ٢٣- يعتبر من المهارات الخاصة بتحركات القدمين
 أ- التقدم للامام ب- التقهقر للخلف ج- الوثب للامام د- جميع ما سبق
- ٢٤- الوضع هو الوضع الأقرب للذراع المسلحة من أعلي.
 أ- الثامن ب- السادس ج- الرابع د- السابع
- ٢٥- يشير مصطلح HALTE الي
 أ- إيقاف المباراة ب- بداية المباراة ج- احتساب لمسة د- احتساب خطأ

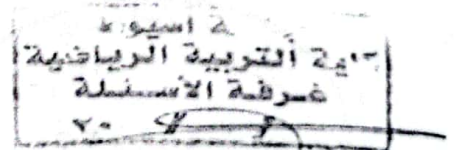
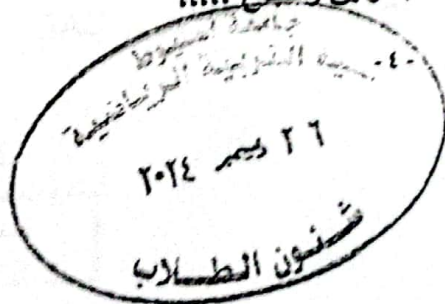
السؤال الثالث:.....(١٠ ادراجات)

وصل العبارات في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)

ب	أ
-A 	(١) تسجيل نقطة للاعب علي يمين الحكم
-B 	(٢) الآن يبدأ أو استئناف المباراة
-C 	(٣) الطلب من المبارزين اتخاذ وضع الاستعداد
-D 	(٤) هجوم متزامن لكلا اللاعبين في نفس الوقت
-E 	(٥) اللاعب علي يسار الحكم تعرض للمس

نتهت الأسئلة

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح ،،،،



امتحان مادة إدارة رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه) الفرقة الثالثة (شعبة إدارة) دور يناير ٢٠٢٥ م

تعليمات عامة

زمن الامتحان : ساعتين	الدرجة الكلية : ١٠ درجة	تحتوي ورقة الأسئلة على سؤال
كل سؤال بنصف درجة	قم بقراءة الأسئلة جيدا قبل التظليل	لا تظلل أكثر من خانة

قم بستويد دائرة الاجابة الصحيحة والتي يرمز لها (A) وستويد دائرة الاجابة الخاطئة والتي يرمز لها (B)

١	في حالة التعادل نضع في الاعتبار الانذارات التي حصل عليها اللاعب	()
٢	يتم طرد اللاعب اذا قام بالتحدث مع الحكم أثناء المباراة .	()
٣	يعني مصطلح سنسي رى اي تحية المدرب .	()
٤	يتكون بساط الكاراتيه من مربع طول ضلعه ٨ م .	()
٥	من شروط احتساب اللكمة الصحيحة التطبيق القوي الفعال .	()
٦	تعني سيزوكتيه هجمي الإذن باستئناف المباراة	()
٧	عند اداء ياميه يتقدم الحكم باحد قدميه طاعنا للامام .	()
٨	مصطلح نوكاتشي يعني الفوز .	()
٩	المقصود بمصطلح جري هي الركلة	()
١٠	من مناطق التسديد الصحيحة الفخذين .	()
١١	الجودان هي منطقة الوجه والراس للاعب فقط	()
١٢	الرمز Hc يعني هانسكوتشيوي	()
١٣	تشير الصورة الى احتساب ايوبن	()
١٤	منطقة الامان عبارة عن بساط مستطيل طول ضلعه (١٠ م) .	()
١٥	تعني بونكاي الكاتا شرح الكاتا وتؤدي في الكاتا الجماعي .	()
١٦	يلغى السينشو بعد الاوتوشيراكو عند سحب اللاعب المنافس	()
١٧	جوجاي تعني الخروج من البساط .	()
١٨	تحتسب (ماي جري) في البطن بيوكو .	()
١٩	"أو كيكن" هو قرار الانسحاب للاعب الذي يرتدي الحزام الاحمر	()
٢٠	من شروط احتساب اللكمة الصحيحة الاتزان .	()
٢١	تشير الصورة الى احتساب شودان جري وزاري	()
٢٢	اللاعب "أو" هو الذي يقف على يسار حكم البساط .	()
٢٣	الاساليب التي تؤدي بقوة ذائدة على المناطق المسموح بها تحسب انذار C١	()
٢٤	تنتهي المباراة للاعب الاكا اذا كانت النتيجة ١٠ - ٢ للاعب الذي يرتدي الحزام الاحمر	()

الجامعة السورية
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
الأب

()	التظاهر بالفوز يؤدي الى عقوبة كيكين	-٢٥
()	C1٢٣ يعني ثالث اذار ويؤدي الى انتهاء المباراة	-٢٦
()	عند اداء ركلة في كعب القدم يحصل اللاعب علي ايبون	-٢٧
()	S هو رمز يعني الانسحاب	-٢٨
()	يتم وضع الرمز (kk) عند طرد اللاعب من المباراة	-٢٩
()	يعني مصطلح السينشو اي الافضلية ويرمز له $\sqrt{}$ اعلى اول تسجيل تم احتسابه	-٣٠
()	يعبر الشكل السابق سيزوكتيه هجمي	-٣١
()	يقوم الحكم بارتداء قميص ازرق باكامام طويلة تحت البدلة	-٣٢
()	وضع الاستعداد في الكاراتيه يعني يوي	-٣٣
()	تشير العلامات  الى ان اللاعب حصل على ٣ نقاط	-٣٤
()	يستخدم مصطلح هانتيه لطلب رأي القضاة	-٣٥
()	يخسر اللاعب عند الحصول علي ٤ مخالفات.	-٣٦
()	عند استئناف الحكم للمباراة يعطى الامر بهجمي .	-٣٧
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب نقطتين مع الافضلية	-٣٨
()	يستخدم الحكم مصطلح يامية لايقاف المباراة اثناء اللعب	-٣٩
()	تعتبر اساليب الاسقاط الخطره من المخالفات C1	-٤٠
()	وقت المباراة للسيدات يكون ٣ دقائق	-٤١
()	تعني كلمة سانشيه اي اليد	-٤٢
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب نقطتين	-٤٣
()	عند اداء ركلة في منطقة الجيدان تحتسب بايبون	-٤٤
()	تشير علامة الدائرة (O) الى تسجيل اللاعب لنقطتين	-٤٥
()	عند اداء ركلة في منطقة الاجناب تحتسب بنقطه	-٤٦
()	مصطلح شيكاكو يستخدم عند سقوط اللاعب ارضاً بالضرية القاضية	-٤٧
()	يعطي الحكم سينشو للاعب الذي حصل على اول وزاري في المباراة	-٤٨
()	يعتبر الدخول متأخراً بعد ال ١٠ ثواني مخالفة من C٢	-٤٩
()	يقرر الحكم انسحاب اللاعب نظراً لعدم الاهلية	-٥٠
()	كارا تعني الخالية	-٥١
()	تبدأ المباراة ب شوبو هجمي وتقال مرة واحده فقط	-٥٢
()	كلمة سينسي تعلى المعلم	-٥٣
()	يعني الرمز X الهزيمة	-٥٤
()	تعلي أو شودان زوكي يوكو اعطاء نقطه للاعب الذ يرتدي الحزام الاحمر	-٥٥
()	اكا ايبون تعطى عند تسديد اللاعب لكمة صحيحة بعد اسقاط صحيح	-٥٦

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

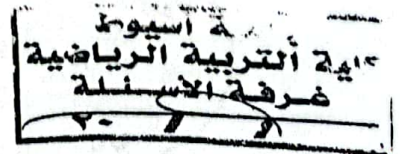
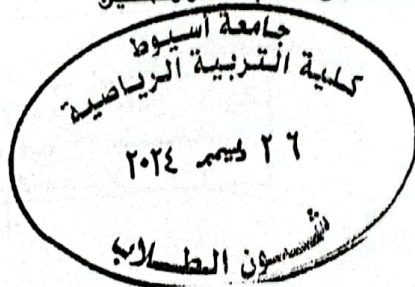
	يعني الرمز ☐ الهزيمة	-٥٧
()	الهجوم على الاطراف والمفاصل من الافعال الممنوعة في ال c٢	-٥٨
()	الهجوم باليد المفتوحة مخالفة من الصندوق الثاني	-٥٩
()	اكا سينشو تورماسين تعنى الغاء السينشو للاعب قبل الاتوشوبراكو	-٦٠
()	زمن المباراة دقيقتين للناشئين	-٦١
()	الف والدوران مخالفة من الصندوق الثاني	-٦٢
()	تعني أو شودان جري وزاري اعطاء نقطه للاعب الذي يرتدي الحزام الازرق	-٦٣
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب نقطة للاعب اكا	-٦٤
()	من معايير احتساب النقاط الاتزان	-٦٥
()	أو تشوي ١ تعني ايقاف اللاعب ذو الحزام الازرق.	-٦٦
()	اكا يوكو تعطي عند تسديد اللاعب الذي يرتدي الحزام الازرق للكمه في الاجانب	-٦٧
()	اكا كيكن تعني اعلان فوز اللاعب الذي يرتدي الحزام الازرق.	-٦٨
()	يتكون طاقم تحكيم الكومتيه من حكم بساط واربعه قضاة.	-٦٩
()	اكا وزاري تعطي عند تسديد اللاعب الذي يرتدي الحزام الاحمر لركلة في البطن	-٧٠
()	من معايير تقييم الكاتا التكنيكات والقوة والسرعة والاتزان	-٧١
()	اكا ☐ أو ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ تدل هذه النتيجة على فوز اللاعب الأزرق	-٧٢
()	الوضع الجيد من معايير احتساب النقاط	-٧٣
()	اكا وزاري تعطي عند تسديد اللاعب الذي يرتدي الحزام الاحمر لركلة في الرقبة	-٧٤
()	اكا سينشو تورماسين تعنى الغاء السينشو للاعب اخر ١٥ ث من المباراة	-٧٥
()	عند تنفيذ الاسقاط الصحيح لا يجوز رفع الخصم اعلى من الركبتين	-٧٦
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب نقطة للاعب الاكا	-٧٧
()	من اماكن التسديد الصحيحة هي الصدر	-٧٨
()	تحتسب الاساليب المركبه ب باييون	-٧٩
()	يقوم اللاعب عند اداء الكاتا اداء التحية ثم نداء اسم الكاتا	-٨٠
()	يجوز للاعب التحدث للاعب المنافس اثناء المباراة	-٨١
()	يطلق الميقاتي صافرة واحدة عند الثانية السابعة	-٨٢
()	يضع الحكم اليد امام الوجه عند احتساب سينشو	-٨٣
()	اكا ☐ أو ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ تدل هذه النتيجة على فوز اللاعب الأزرق	-٨٤
()	من الافعال الممنوعة من c٢ اللعب السلبي	-٨٥
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب اييون	-٨٦
()	عند الهجوم بالركبة على الخصم يحسب انذار	-٨٧
()	عند تعرض اللاعب نفسة للاصابة يحسب جوجاي	-٨٨

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
محمود الطحلاوي

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

()	أكا شوي ٢ تعني انذار للاعب الاحمر	-٨٩
()	عند تنفيذ اساليب الهجوم باليد او الراس او الركبة يتم طرد اللاعب	-٩٠
()	من معايير احتساب النقاط التوقيت الجيد	-٩١
()	تحتسب الركلات في البطن بوزاري.	-٩٢
()	لا يجوز المبالغة بالفوز بالنقاط للاعب اثناء المباراة	-٩٣
()	تحتسب الرميات الخطرة بثلاثة نقاط	-٩٤
()	الخروج من منطقة اللعب بدون تدخل الخصم يحتسب جوجاي	-٩٥
()	عند تعدي اللاعب على الحكم يحسب انذار	-٩٦
()	يتم احتساب تحذير عند ادعاء الاصابة	-٩٧
()	يعلن انسحاب اللاعب في بداية المباراة عند تاخرة للنزول للملعب بعد ١٠ ث	-٩٨
()	يعطى للاعب الكاتا صفرا عند سقوط الحزام على الارض اثناء اداء الكاتا	-٩٩
()	يتم اعلان انسحاب اللاعب نتيجة لعدم الاهلية اثناء المباراة	-١٠٠
()	يعني الرمز الى تسجيل ثلاثة نقاط 	-١٠١
()	يتم اعطاء شيكاكو للاعب عند رمي الحزام على الارض	-١٠٢
()	يسمح للاعبين اللف والدورانات عند تسديد اللكمات	-١٠٣
()	اكا شيكاكو يعني طرد اللاعب الازرق	-١٠٤
()	يحتسب الدفع انذار يلغي السينشو في اخر ١٠ ثواني	-١٠٥
()	من معايير احتساب النقاط الاتجاه الصحيح للضربة	-١٠٦
()	عند الهجوم بالقدم على ركبة الخصم يحسب تحذير	-١٠٧
()	امساك يد الخصم بدون تسجيل يحسب انذار	-١٠٨
()	عند الهجوم باليد المفتوحة يتم طرد اللاعب	-١٠٩
()	من معايير تقييم الكاتا درجة التوافق لدى اللاعبين	-١١٠
()	يشير قرار الحكم في الصورة الى احتساب نقطة 	-١١١
()	يحسب طرد عند رمي اللاعب الحزام على الارض	-١١٢
()	يتم اعلان انسحاب اللاعب عند تكافؤ المستوى	-١١٣
()	من معايير احتساب النقاط التطبيق القوي الفعال	-١١٤
()	من معايير تقييم الكاتا التنفس الصحيح	-١١٥
()	يتم عد ١٠ ث على اللاعب الذي يسقط على الارض 	-١١٦
()	تشير الصورة الى احتساب وزاري	-١١٧
()	يقوم الحكم باعلان قرب انتهاء الوقت عن طريق اتوشوبراكو	-١١٨
()	كلمة نوكانشم، تعلم، الفوز	-١١٩
()	اظافر اللاعبين يجب ان تكون قصيرة وغير مسموح لاي لاعب بارتداء خاتم	-١٢٠

انتهت الاسئلة..... تمنياتنا للجميع التوفيق والنجاح..... لجنة الممتحنين





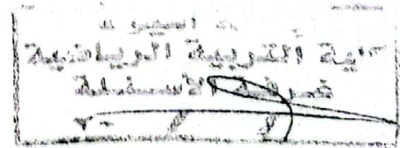
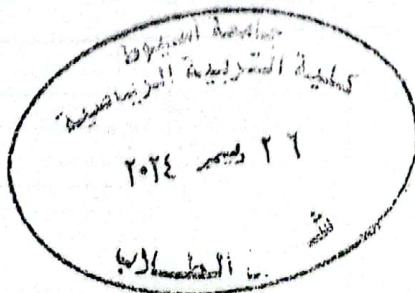
الفرقة :الثالثة
الزمن : ساعتان
الدرجة الكلية: 60 درجة

كلية التربية الرياضية
قسم الادارة الرياضية والترويج

امتحان يونيو الفصل الدراسي الثاني لعام 2024 م
"امتحان مقرر ادارة وتحكيم الجيمباز الايقاعي (بنات)"

السؤال الاول : ضع علامة (t) امام العبارة الصحيحة وعلامة (f) امام العبارة الخاطئة (الدرجة 20)

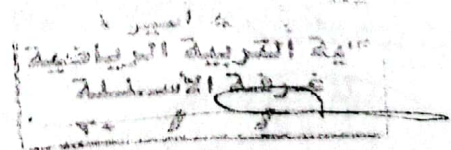
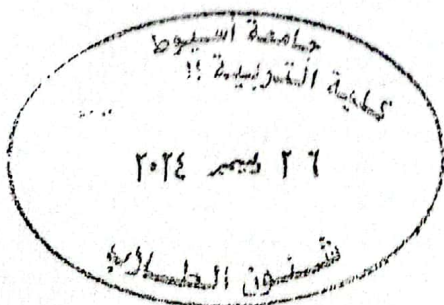
م	العبارة	t	f
1.	الجيمباز الايقاعي هي رياضة تنافسية تتمتع بالطابع الجمالي والفني ويمارسها الرجال والسيدات.		
2.	تعتبر مصر الفرعونية القديمة هي التي وضعت الاصول الاولى لالعب الجيمباز		
3.	يتراوح زمن الجملة الحركية للفريق الجماعي 7 دقائق		
4.	انتشرت فكرة ممارسة الجيمباز الايقاعي دوليا علي يد ارنست ادلا الذي قام بتطوير اداء الجيمباز الايقاعي .		
5.	صعوبات الجسم الاساسية التي تحاسب عليها لاعبة الجيمباز الايقاعي طبقا للقانون الدولي الحديث تنقسم إلى خمسة مجموعات اساسية.		
6.	يسمح للمدرب التواصل مع اللاعبين عند اداء الجملة الحركية اثناء المنافسة.		
7.	حكم الوقت هو المسؤول عن زمن الجملة وخصومات الوقت		
8.	يسمح للاعبة الجيمباز الايقاعي باستخدام أدوات بديلة اثناء المنافسة بدون خصم.		
9.	يتم تقييم الاداء اللاعبات الجيمباز الايقاعي بطريقه الملاحظات اثناء اداء الجملة الحركيه .		
10.	من اختصاصات الاتحاد المصري للجيمباز وضع السياسة العامة التي تحقق نشر اللعبة في جمهوريه مصر العربية والارتقاء بمستواهم .		
11.	يجوز للاعبات الجماعي ارتداء زي مختلف في اللون والشكل عند أداء الجملة الحركية اثناء المنافسة		
12.	يتم استبعاد الحكمة من المنافسة اذا تواصل مع المدربة واللاعبة		
13.	يعتبر حضور الدورات التحكيمية التي تقام قبل البطولة هي احد الشروط الاساسية لاختيار المحكمات		
14.	تتفق جميع أدوات الجيمباز الايقاعي في جميع المقاسات القانونية الخاصة بكل اداة		
15.	يشير هذا الرمز (U) داخل استمارة التحكيم الي اداة الشريط		
16.	عدد محكمات المجموعة الاولى (الصعوبة (D)) 9 محكمات		
17.	من اختصاصاتك كحكمة فحص الادوات والتأكد من مواصفاتها القانونية		
18.	يجوز استخدام اللاعبة الاداء البديلة علي الرغم من وجود الاداء الاصلي داخل الملعب بدون خصم.		
19.	المحكمة الدولية هي محكمة درجة أولى وتكون مضي عليها سنتين علي الأقل كحكمة درجة أولى		
20.	الجيمباز الايقاعي هي جملة حركية مكونة من مهارات الجسم ومهارات باستخدام اربع ادوات .		



(الدرجة 20)

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة ثم ظلل رقم اجابتك في ورقة الاجابة

م	العبارة
1.	الشريط احد ادوات الجمباز الايقاعي يتراوح طولها يتراوح متر أ- 2-3 ب- 3-5 ج- 4-6
2.	اثناء مؤتمر الحادي و الاربعون في يونيو عام تم الاعتراف بالجمباز الايقاعي كرياضة مستقلة أ- 1960 ب- 1961 ج- 1962
3.	يشير الرمز (O) لأحد الادوات المستخدمة في الجمباز الايقاعي وهي أ- الطوق ب- الحبل ج- الكرة
4.	يتراوح زمن الجملة الحركية في المسابقات الفردية للجمباز الايقاعي بين أ- 1:00-1:15 ب- 1:15-1:30 ج- 1:30-1:45
5.	إدخل ميدو..... كأ حدي الأدوات في التمرينات عام 1830م أ- الطوق ب- الكرة ج- الشريط
6.	يتراوح وزن الطوق الجمباز الايقاعي أ- 100 جرام ب- 200 جرام ج- 300 جرام
7.	يشير رمز (U) أحد الادوات المستخدمة في رياضة الجمباز الايقاعي وهي أ- الحبل ب- الطوق ج- الكرة
8.	يصنع اداة الحبل المستخدمة في رياضة الجمباز الايقاعي من أ- القطن ب- الستان ج - كل ماسبق
9.	 هي المرحلة التي يتم فيها المحافظة علي الوضع طبقا لدرجة الصعوبة وهي من ضمن المراحل الفنية لأداء التوازن. أ- المرحلة التمهيديّة ب- المرحلة الاساسية ج المرحلة النهائية
10.	يرمز هذا الرمز (X) داخل استمارة التحكيم الي احدا استخدامات الصولجان هو أ- الطواحين ب- دوائر صغيرة ج الرمي والاستلام
11.	يرمز لصعوبات الجسم داخل الجملة الحركية ب أ- DB ب- DA ج- كل ماسبق
12.	يحصل حكم الدرجة الثانية علي الشارة أ- الذهبية ب- الفضية ج البرونزية
13.	مساحة البساط التي تؤدي عليه اللعبة الجملة الحركية أ- 12*12م ب- 14*14م ج- 15*15م

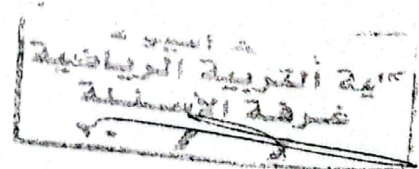


14.	عدد محكمات المجموعة الثانية (الخصم E)	4- محكمات	ب- 7 محكمات	ج- 10 محكمات
15.	توضح هذه الصورة رمز لمهارة الشريط داخل استمارة التحكيم.....	أ- الاشكال الحلزونية	ب- الاشكال الثعبانية	ج - الاشكال الثمانية
16.	اختر رمز تحكيمي مناسب لهذه الصورة.....	أ- (T)	ب- (V)	ج- (U)
17.	الجمباز الايقاعي هو شكل من اشكال الرياضة الحديثة تؤدي بصورة.....	أ- فردية	ب- جماعية	ج- كل ماسبق
18.	وعند اداء تكون قوة الارتقاء الرئيسية موجهة لافى وفى معظمها يكون الارتقاء بالقدمين معا	أ- الوثبات	ب- التوازنات	ج- الدورانات بالارتكاز
19.	تم تعديل القانون الدولي للجمباز الايقاعي في 2017م/2020م إلى أن تكون الدرجة الكليةدرجة	أ- 30	ب- 50	ج- 70
20.	يطلق مصطلح JUMP علي مجموعة لحركات الجسم	أ- الدورانات بالارتكاز	ب- التوازنات	ج- الوثبات

السؤال الثالث: توضح العبارات الآتية بعض المواقف التحكيمية اختر قيمة الخصم المناسبة لكل عبارة
الدرجة (20)

A-NO	B-0,1	C-0,3	D-0,5
------	-------	-------	-------

م	العبارات	قيمة الخصم
1-	لكل ثانية إضافية أو مفقودة في وقت الجملة الحركية.	
2	للشعار أو الدعاية التي لا تتوافق مع المعايير الرسمية	
3	ارتفاع منخفض لدي اللاعب عند اداء الوثبات .	
4	استخدام غير المصرح به للاداة البديلة و الجهاز الأصلي لا يزال في الأرضية المنطقة.	

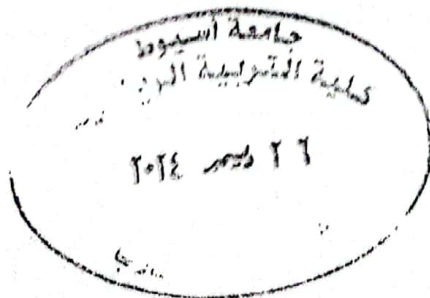


5	لكل عبور لحدود منطقة الأرضية للعب بواسطة أي جزء من الجسم يلامس الأرض خارج المنطقة المحددة
6	غادرة احد لاعبات الفريق الجماعي المجموعة أثناء الجملة الحركية لسبب غير وجية
7	غياب التناغم بين الايقاع الموسيقي والحركي في جزء من اجزاء الجملة الحركية
8	قامت اللاعبة باداء وثبة المقص بتبديل الرجلين وفرد الركبتين
9	تحرك قدم الارتكاز اثناء الدوران بالارتكاز
10	درجة خاطئة للطوق مع ارتداد اثناء مسار علي الجسم مع التنطيط
11	اداء حركة غير منتظمة أو قطع اثناء اداء الدوائر الصغيرة والطواحين
12	نقص في التنوع في استخدام المساحة الارضية - الفراغ المستويات الاتجاهات بالاداة أو بالجسم في جزء كبير من الجملة الحركية
13	فقد اللاعبة للاداة وعودتها بعد اخذ خطوة واحدة
14	رمي واستلام أداة الكرة باليدين معا
15	فقد اللاعبة إحدى نهايتي الحبل مع توقف بسيط في التمرين
16	الشكل غير ثابت ومحدد عند اداء مهارة التوازن الامامي
17	قامت اللاعبة باداء وضع مبالغ فيه لبداية الجملة أو وضع النهاية
18	فقد اللاعبة للاداة وعودتها بعد ارتدادها علي الارض
19	عقدة في اداء الشريط بدون قطع أو توقف في التمرين
20	درجة غير كاملة لاداة الكرة مع التنطيط علي الجسم

نتهت الاسئلة مع اطيب الامنيات بالتوفيق والنجاح,,,,,

د/ ياسمين سيد حسني

أ.د/رانيا مرسي ابو العباس عبد العزيز





جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

القسم	الإدارة الرياضية والترويج	الفصل الدراسي الاول	ديسمبر 2024م
البرنامج	الإدارة الرياضية	زمن الامتحان	ساعتان
اسم المقرر ورمزه	مهارات الادارة والتربية العملية الداخلية	الدرجة الكلية للامتحان	45 درجة
أسماء لجنة وضع وتصحيح الامتحان	د. ا/ حازم كمال الدين د / شريف جمال محمد د/ شروق جمال محمد		
تعليمات الاختبار وطريقة الاجابة	- يتكون الاختبار من سؤالين - عدد صفحات الاختبار: ٤ صفحات - فكر جيداً قبل أن تجيب عن الأسئلة، ولا تجعل قلمك يسبق فكرك. - اجب في ورقة الإجابة - ظلل الإجابة التي ترى أنها مناسبة في ورقة الإجابة بقلمك الرصاص ولا تظلل سوى دائرة واحدة في كل سؤال. - إذا ظللت على أكثر من علامة تعتبر الإجابة خاطئة		

أجب عن الأسئلة الآتية:-

-(45 درجة)-

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة ثم ظلله في ورقة الإجابة حيث يشير الحرف (T) بالإجابة الصحيحة والحرف (F) للإجابة الخاطئة

م	العبارة	الإجابة
1.	الباب الرابع يتم من خلاله الصرف على مكافآت هيئة الاشراف والهدايا والجوائز	()
2.	يقوم الاداري بالاجراءات الادارية لاقامة المشروع بعد الموافقة على المذكرة العامة والمالية.	()
3.	التدفق المستمر للخفائق والافكار لا يعد من خصائص مهنة التربية الرياضية	()
4.	يتمتع القائد الاداري في المجال الرياضي بصفات عديدة منها حسن التصرف،المبادأة،النزاهة فقط	()
5.	فلسفة العمل وطرق تطوير الاداء من المهارات الانسانية للاداري الرياضي	()
6.	المجلة العلمية للتربية الرياضية لا تعتبر من مقومات النهوض بمهنة التربية الرياضية	()
7.	لا تعد المسئولية والمقابلة للمحاسبة من السمات الاساسية للاداري الرياضي	()
8.	المهارات الانسانية هي قدرة الفرد على التنبؤ وتصوير الامور ورؤية الصورة المتكاملة لاي موقف	()
9.	الكفاية الادارية والتغذية المرتدة من اسباب فشل الاداري الرياضي	()
10.	القدرة على دعم العاملين ومساندتهم من ضمن مهامه الوظيفية القائد الاداري في المجال الرياضي	()
11.	التدريب اثناء الخدمة من مقومات النهوض بمهنة التربية الرياضية	()
12.	من مقومات النهوض بمهنة التربية الرياضية المكتبة المهنية الشخصية	()
13.	المؤتمرات المهنية والعلمية تعد من مقومات النهوض بمهنة التربية الرياضية	()
14.	المجلة العلمية للتربية الرياضية من مقومات النهوض بمهنة التربية الرياضية	()
15.	الدوريات والمجلات العلمية والمهنية من المقومات الاساسية للنهوض بمهنة التربية الرياضية	()

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤
شروق الطويل

الإجابة	العبارة	م
()	16. أنواع المهارات الادارية في المجال الرياضي المهارات الفنية ، الانسانية ، الفكرية	
()	17. المهارات الفنية هي قدرة القائد على اداء عمله وتفهمه لطبيعة العمل الذي يمارسه	
()	18. المهارات الانسانية هي قدرة الفرد على التفاعل والتعامل بنجاح مع الآخرين	
()	19. المهارات الانسانية هي قدرة القائد على تفهم سلوك العاملين ودوافعهم وشخصياتهم وعلاقتهم	
()	20. المهارات الفكرية هي قدرة الفرد على التنبؤ وتصوير الامور ورؤية الصورة المتكاملة لاي موقف	
()	21. المهارات الفكرية تتمثل في الانفتاح على العالم الخارجي ومعرفة ما وصل اليه العلم وتطبيقاته	
()	22. فلسفة العمل وطرق تطوير الاداء من المهارات الفنية	
()	23. تنسيق الوظائف وطرق واساليب العمل من المهارات الفنية للاداري الرياضي	
()	24. مهارات الفهم والادراك والاتصال الفعال من المهارات الانسانية	
()	25. مهارات ادارة الصراع وادارة الازمات من المهارات الانسانية	
()	26. مهارات التوجيه والتدريب والارشاد من المهارات الانسانية	
()	27. الاستعداد الذهني والابتكار والابداع من المهارات الفكرية	
()	28. القدرة على المبادرة والقدرة على التنبؤ من المهارات الفكرية	
()	29. من السمات الاساسية للاداري الرياضي التوازن بين الاهداف وتحديد الاولويات	
()	30. من السمات الاساسية للاداري الرياضي المسؤولية والمقابلة للمحاسبة	
()	31. العمل كرجل سياسة ودبلوماسي ووسيط من السمات الاساسية للاداري الرياضي	
()	32. يتمتع القائد الاداري في المجال الرياضي بصفات عديدة منها بعد النظر، الصدق، العدالة، الذكاء.	
()	33. يتمتع القائد الاداري في المجال الرياضي بصفات عديدة منها حسن التصرف، المبادأة، النزاهة	
()	34. القدرة على دعم العاملين ومساندتهم من صفات القائد الاداري في المجال الرياضي	
()	35. يتصف الاداري الفعال بأنه متخذ القرارات، مخططاً، منظماً، قائداً، مفوضاً، مدبراً، معلماً	
()	36. المعرفة الرياضية والتخطيط الاداري من مقومات نجاح الاداري الرياضي	
()	37. الكفاية الادارية والتغذية المرتدة من مقومات نجاح الاداري الرياضي	
()	38. المتابعة وتقدير النتائج والتوقع العالي من مقومات نجاح الاداري الرياضي	
()	39. هناك خمس خصائص اساسية لمقومات نجاح الاداري الرياضي	
()	40. انواع الشراء هي الشراء بالامر المباشر والممارسات والمناقصات	
	41. انواع الشراء اثنين فقط المناقصات والممارسات	
	42. الشراء بالامر المباشر نوعين فقط شراء عام وشراء محدود	
	43. الشراء بالامر المباشر هو احد انواع في شراء الاشياء باستخدام الفاتورة ولا تزيد عن 100 جنيه.	
	44. عند الشراء بالمناقصة العامة يجب نشرها في ثلاث صحف رسمية .	

- ٢ -

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاساتذة
٢٠

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

م	العبارات	الإجابة
45.	النشاط الرياضي يتمثل في المهارات الحركية الأساسية، اللياقة البدنية، الألعاب الجماعية و الفردية.	
46.	النشاط الثقافي يتمثل في مسابقات القراءة والتلخيص، مسابقات المعلومات العامة، الندوات .	
47.	المجال الاجتماعي يتمثل في الرحلات الداخلية والخارجية، رحلات اليوم الواحد، حفلات السمر.	
48.	المجال الفني يتمثل في رسم اللوحات الفنية، أشكال النحت، الرسم على الزجاج.	
49.	المجال الرياضي يتمثل في رسم اللوحات الفنية، أشكال النحت، الرسم على الزجاج.	
50.	يتم ترتيب المنصة الخاصة بكبار الزوار من اليمين الى اليسار	
51.	المنصة الخاصة بكبار الزوار يتم ترتيبها من المنتصف ثم يمينا ويسارا	
52.	يتم تحديد اللجان المنظمة للمشروع و المهرجان حسب حجم المشروع .	
53.	يتم تسوية السلة المؤقتة خلال شهر من موعد تنفيذ المشروع.	
54.	يتم تحديد الاهداف الخاصة بالمشروع في المذكرة العامة والمالية	
55.	يوجد فرق بين موعد التنفيذ ومدة التنفيذ	
56.	يعبر موعد التنفيذ عن الفترة التي يتم فيها تنفيذ المشروع بشكل فعلي.	
57.	يعبر مدة التنفيذ عن الفترة التي يتم خلالها تنفيذ المشروع	
58.	يوقع ثلاث افراد فنيين في امر البت الخاص بشراء المشتريات الخاصة بالمشروع	
59.	بعد الموافقة على عرض الاسعار يتم التوقيع على امر البت ثم امر التوريد	
60.	يتضمن الملف الاداري المذكرة العامة والمالية، الدعوة، الاعلان، المكاتبات الادارية....الخ	
61.	تتمثل الاجراءات الفنية في الهيكل التنظيمي للبطولة وتوزيع اللجان والتطبيق الفعلي للمهرجان.	
62.	يتم عمل تقرير شامل عن المشروع موضحاً به الايجابيات والسلبيات.	
63.	يقوم الاداري الرياضي بالاعلان عن المشروع في لوحة الاعلانات .	
64.	يقوم الاداري الرياضي بعرض المذكرة على مدير الجهة الادارية القائمة على التنظيم	
65.	المناقصات يوجد منها نوعين مناقصة عامة ومناقصة محدودة .	
66.	الممارسات نوع من الشراء يستخدمه الاداري لشراء عن طريق التعامل مع الممولين المسجلين.	
67.	عند اجراء المناقصة يجب تقديم ثلاث عروض اسعار على الاقل في جلسة علنية.	
68.	يجب الا يزيد صرف الباب الاول من الميزانية عن نسبة 35% من الميزانة المقترحة	
69.	يتم الصرف على تنظيم البطولات والمهرجانات من خلال ابواب الصرف الخامس والسادس	
70.	يتم الصرف على تنظيم البطولات والمهرجانات من خلال ابواب الصرف الاول والثاني	
71.	يتم الصرف على تنظيم البطولات والمهرجانات من خلال ابواب الصرف الاول والرابع	
72.	كتابة التقارير تعد اخر خطوة في اعداد الملف الاداري الخاص بتنظيم البطولات والمهرجانات	
73.	الدعوة يتم توجيهها بصفة خاصة الى شخص بعينه او بصفته للحضور	

- ٢ -

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤ ديسمبر
شئون الطلاب

الإجابة	العبارات	م
	74. الاعلان يتم توجيهها بصفة خاصة الى شخص بعينه او بصفته للحضور	
	75. الاعلان يتم بصفة عامة للجميع ويتضمن شروط المشاركة في البطولة او المهرجان	
	76. المذكرة العامة والمالية هي مذكرة تتضمن جميع التعليمات الخاصة بالبطولة او المهرجان	
	77. لا يوجد فرق بين التعليمات المالية والاعتمادات المالية	
	78. التعليمات المالية هي تفسير لما يتم كتابته بالاعتمادات المالية	
	79. لا يوجد فرق بين بدل التغذية وبدل الاستمرارية	
	80. بنود صرف الباب الاول مكافات هيئة الاشراف	
	81. السلفة المستدئمة هي المبلغ المالي الذي بصرف من خطة النشاط الثانوية للمؤسسة	
	82. السلفة المؤقتة هي المبلغ المالي الذي يتم صرفه من خزينة المؤسسة	
	83. يمكن للجهة الادارية المختصة التوقيع على السلفة المؤقتة بشرط تسريتها خلال شهر	
	84. لكل مؤسسة ثمان ابواب للصرف تختلف بنود كل باب منهم عن الاخر	
	85. الايثار وخدمة الاخرين من خصائص مهنة التربية الرياضية	
	86. للتربية الرياضية الكثير من الخصائص المميزة ومنها المهنة المزاوله	
	87. التنظيم الذاتي من الخصائص المميزة لمهنة التربية الرياضية	
	88. التدفق المستمر للخقائق والافكار هو من ضمن خصائص مهنة التربية الرياضية	
	89. تنحصر خصائص مهنة التربية الرياضية في خمس عناصر	
	90. الانشطة المتضمنة ذات طبيعة ذهنية تعد من خصائص مهنة التربية الرياضية	

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح ،،،

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب



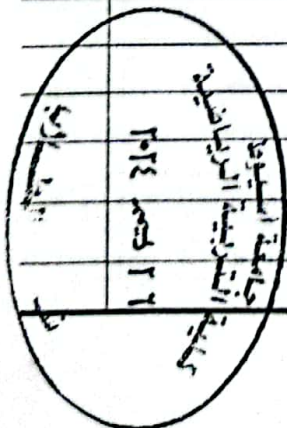
جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية والترويج



القسم	الإدارة الرياضية والترويج	الفصل الدراسي والتاريخ	الفصل الدراسي الأول الدور الأول ٢٠٢٤/١٢/٢٦
البرنامج	الإدارة الرياضية	زمن الاختبار	ساعتان من ٣ : ٥ م
اسم المقرر/ الكود	اختباري (٢) إدارة وتحكيم منافسات الجمباز كود (٣١٧/د ج)	الدرجة الكلية للاختبار	٦٠ درجة
الفرقة	الثالثة	(بنات)	
لجنة الممتحنين	د/ محمد سعد محمد عبد القادر	أ.د/ مؤمن طه عبد النعيم	
تعليمات الاختبار	- يتكون الاختبار من ثلاث أسئلة اجباري. - عدد صفحات الاختبار: (٤) صفحات. - فكر جيداً قبل أن تجيب عن الأسئلة، ولا تجعل قلمك يسبق فكرك.		

أجب عن جميع الأسئلة التالية:..... (٦٠ درجة)
السؤال الأول: ضع علامة (✓) (A) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) (B) امام العبارة الخاطئة: (٢٥ درجة)

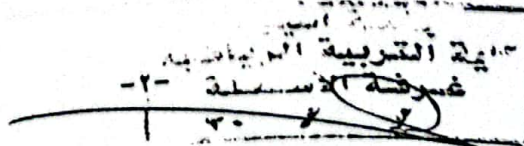
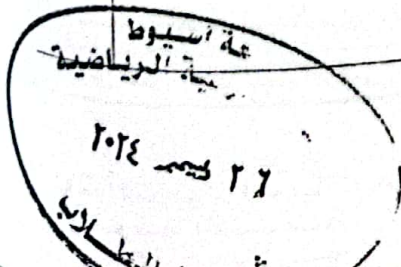
م	العبارة	الإجابة
	ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:	
١	قيمة الصعوبة = $2.40 = C + B + B + D + E + F + D$	
٢	قيمة كل مطلب من متطلبات التكوين 0.30	
٣	من حقوق اللاعب إعلان درجتها فوراً أمام الجمهور بعد الإنتهاء من أداء التمرين إلكترونياً أو بأسلوب يدوي معتمد من الإتحاد الدولي.	
٤	وظيفة لجنة حكام (D) ملاحظة التمرين والإنتباه للأخطاء العامة والفنية وأخطاء الأوضاع.	
٥	يُعد الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والرقمي للاعبين الأندية داخل جمهورية مصر العربية من ضمن الأهداف التي يعي إليها الإتحاد المصري للجمباز.	
٦	يجلس لجنة حكام E عكس اتجاه عقارب الساعة.	
٧	لا يحق للاعبة وضع علامات صغيرة على جهاز عارضة التوازن وفي حالة حدوث مثل هذا التجاوز تتعرض اللاعب للخصم لإتهاك خاص بالأجهزة وقيمتها (0.50) من الدرجة النهائية للاعبة.	
٨	يجب ألا تتجاوز حدة الرجلين بزي اللاعبات في البطولة عظم الورك (كحد أدنى).	
٩	وظيفة حكم (R) مراقبة الخطوط على جهاز الحركات الأرضية.	
١٠	السكرتارية لابد وأن يكون لديهم المعرفة الكاملة بالكمبيوتر ويتم تعيينهم بواسطة رئيس الجهاز.	
١١	في حالة وجود شك من قبل لجنة مراجعة الفيديو فإن القرار يكون لمصلحة اللاعب وعلى رئيس اللجنة العليا للحكام إرسال تقرير لسكرتير الإتحاد الدولي بعد ١٠ أيام اللاحقة من البطولة.	
١٢	لا توجد قيمة ربط أو متطلبات التكوين بجهاز طاولة القفز ضمن درجة هيئة تحكيم D	
١٣	يبلغ عدد حكام الخطوط على جهاز الحركات الأرضية ٢ حكم خط.	
١٤	يبلغ عدد قضاة الوقت على جهاز عارضة التوازن اثنان قاضي فقط.	
١٥	من حق اللاعب أن تتشاور مع مدربها خلال ال ٣٠ ثانية فيما بين الفقرة الأولى والثانية على جهاز الحصان.	
١٦	خصومات الأداء والبراعة الفنية والرقص من وظائف هيئة تحكيم E.	
١٧	زمن التمرين على جهاز الأرضي ٩٠ ثانية.	



١٨	يجب على اللاعب أن تتحلّى بالصفات الأخلاقية الرياضية في جميع الأوقات أثناء سير البطولة.
١٩	من حقوق اللاعب إعادة الجملة الحركية في حالة تعرضها لأسباب خارجة عن إرادتها.
٢٠	تُعد بطولة الفردي العام أحد أهم المنافسات التي تسبق البطولة التأهيلية التي ينظمها الإتحاد الدولي للجمباز.
٢١	ترفع قاضيات الخطوط العلم الأحمر دليلاً على خروج اللاعب خارج الحدود القانونية.
٢٢	في حالة الخطأ البسيط الخصم = (0.10) درجة.
٢٣	تقييم الحركة في رياضة الجمباز يكون وفقاً للشكل والاتجاه.
٢٤	تُعد عملية التأكد من تطبيق واحترام الجدول الزمني المعن عنه في الخطه من مسؤوليات رئيسة اللجنة العليا للحكام.
٢٥	يختص التمرين القصير بحساب درجة هيئة تحكيم حيث يمكن للاعب الحصول على الحد الأقصى من الدرجات.
٢٦	يُعد تحفيز اللاعب أمر مهم من أجل أداء أفضل لذا يجب على المدربين تحفيزهن باستمرار أثناء التمرين وهي أحد أهم الأمور النفسية الهامة التي يركز عليها علم التدريب بصالات التدريب.
٢٧	يُسمح للمدرب القيام بإزالة المرتبة الإضافية من موقها بمنطقة الهبوط أثناء التمرين بعد استخدامها مباشرة.
٢٨	عدد الحكام في البطولات الأولمبية هو ٩ حكام عبي كل جهاز.
٢٩	قضاة الخطوط يقع أماكنهم في الركنين المتقابلين ويقومان بملاحظة أقرب خطين لهما على جميع الأجهزة.
٣٠	يُسمح بإرتداء زي الجمباز في البطولة عبارة عن قطعة واحدة تغطي الجسم كله (بأكمام أو من دون أكمام).
٣١	من واجبات المدرب عدم إعاقه الحكم من مشاهدة التمرين أو انتهاك حقوق الآخرين.
٣٢	قضاة هيئة تحكيم صعوبة الأداء يجلسان على خط واحد مع مركز الجهاز.
٣٣	يُسمح بإرتداء حشو بالمقدمة أو غيرها.
٣٤	على اللاعب أن تقدم نفسها بأسلوب مناسب للجنة حكام الجهاز بشكل لائق وإلا تعرضت للخصم.
٣٥	يتم تطبيق الخصم الخاص بالأخطار المتعلقة بالخطوط على جهاز الحركات الأرضية من الدرجة النهائية للاعب.

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية: (١٤ درجة)

٢	العبارة	الإجابة
اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية:		
١	يجب على اللاعب إرتداء زي تكون فيه حدة الرقبة من الأمام في البطولة.	A- ألا تزيد عن منتصف عظم الصدر. B- ألا تزيد عن بداية عظم الصدر. C- ألا تزيد عن نهاية عظم الصدر. D- ألا تزيد عن منتصف عظم الورك.
٢	تكون قيمة الخصم في حالة أخذ خطوة للخارج بالقدمين معاً خارج العلامات المخصصة للهبوط بجهاز طاوله القفز	A- (0.00) B- (0.10) C- (0.30) D- (0.50)
٣	قيمة الخصم في حالة الخطأ الكبير	A- (1.00) B- (0.10) C- (0.30) D- (0.50)
٤	ينظم الإتحاد الدولي للجمباز عدد في منافسات رسمية.	A- بطولتان. B- بطولة واحدة. C- أربع بطولات. D- ثلاث بطولات.
٥	قيمة الخصم في حالة تحدث المدرب بعنف مع القاضية (الحكم) أثناء انشغالها بالتحكيم درجة لأول مرة.	A- (1.00) B- (0.10) C- (0.30) D- (0.50)



٦	أي مساعدة من قبل المدرب تساهم في إكمال الحركة فإن ذلك يقابل	
	A- بخصم (1.00) من درجة اللاعب النهائية. B- بعدم احتساب قيمة الحركة.	C- بخصم (0.50) درجة. D- بخصم (0.30) درجة.
٧	قيمة الخصم في حالة الأخطاء المتوسطة درجة.	
	A- (0.00). B- (0.10).	C- (0.30). D- (0.50).
٨	لمراقبة الخطوط على جهاز طاولة القفز فإنه يتعين على اللجنة الفنية اختيار عدد قاض على جهاز طاولة القفز خلف منطقة الهبوط فقط.	
	A- (٣) B- (١)	C- (٤) D- (٢)
٩	من حق المدرب وضع مرتبة اضافية بسمك	
	A- ٢٠ سم. B- ١٠ سم.	C- ٣٠ سم. D- ١٥ سم.
١٠	يتم بدأ التمرين خلال من إضاءة الضوء الأخضر أو إشارة رئيس الجهاز.	
	A- نصف دقيقة. B- ٦٠ ثانية.	C- ٤٠ ثانية. D- ١٠ ثواني.
١١	يجب على اللاعب ومدربها أن يكون	
	A- متحلياً بالسلوك المهذب. B- متحلياً بالسلوك المنضبط.	C- متحلياً بالأخلاق الرياضية. D- جميع ماسبق.
١٢	عدد أعضاء لجنة التحكيم (D)	
	A- ٢ حكم. B- ٣ حكم في البطولات الدولية.	C- ٤ حكم في الأولمبيات. D- (A ، B) معاً.
١٣	قيمة الخصم في حالة مساعدة المدرب للاعب من أجل إكمال حركتها على جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات	
	A- (1.00). B- (0.10).	C- (0.30). D- (0.50).
١٤	من حق اللاعب أن يحكم أداؤها بشكل	
	A- عادل. B- صحيح.	C- قانوني. D- جميع ماسبق.

السؤال الثالث: ما قرارك كحكم في الحالات والمواقف التحكيمية التالية: (١١ درجة)

ما قرارك كحكم (E) في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:

١	عند ثني الذراعين قيمة الخصم تكون كل مرة	
	A- 0.10 B- 0.30	C- 0.50 D- جميع ما سبق.
٢	عند فتح الرجلين أو الركبتين أكبر من اتساع الكتفين قيمة الخصم تكون كل مرة	
	A- 0.10 B- 0.30	C- 0.50 D- (A ، B) معاً.
٣	عند تقاطع الرجلين أثناء الدوران قيمة الخصم تكون كل مرة	
	A- 0.10 B- 0.30	C- 0.50 D- (A ، B) معاً.
٤	في حالة عدم الدقة في الأداء الحركي فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	
	A- 0.10 B- 0.30	C- 0.50 D- 1.00

جامعة بسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤

جامعة بسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة

٥	في حالة قيام اللاعب بأداء خطوات إضافية بسيطة، قلعة خفيفة فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	-A 0.10 -B 0.30	-C 0.50 -D (B, A) معا.
٦	في حالة الإقعاء العميق فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	-A 0.10 -B 0.30	-C 0.50 -D (B, A) معا.
٧	في حالة سند اللاعب على المرتبة أو الجهاز بيد واحدة أو اليدين فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	-A 1.00 -B 0.30	-C 0.50 -D 0.10
ما قرارك كحكم (Line) في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:			
٨	في حالة تجاوز اللاعب خطوط الأرضي في شكل خطوة أو يد واحدة خارج علامات الحدود بالقدم أو اليد فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	-A 1.00 -B 0.30	-C 0.50 -D 0.10
٩	في حالة تجاوز اللاعب خطوط الأرضي في شكل خطوة (خطوات) بكليتي القدمين أو اليدين أو جزء من الجسم أو الهبوط بالقدمين خارج الحدود فإن قيمة الخصم تكون كل مرة	-A 1.00 -B 0.30	-C 0.50 -D 0.10
ما قرارك كحكم (D1) في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:			
١٠	ارتكبت اللاعب سلوك غير رياضي أو مسيء أو غير منضبط.	-A خصم (0.30) من الدرجة النهائية بمعرفة رئيس لجنة الحكام العليا. -B خصم (0.10) من الدرجة النهائية.	-C خصم (0.50) من الدرجة النهائية. -D تحذير شفهي وإنذار للاعب.
ما قرارك كرئيسة اللجنة العليا للحكام في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:			
١١	قامت اللاعب بالتغيب عن منطقة البطولة دون إذن فإن ذلك يكون نتيجته	-A إلغاء النتائج. -B الحرمان أو الطرد من بقية البطولة.	-C الدرجة النهائية (0.00). -D خصم (1.00) من اللاعب أو الفريق.

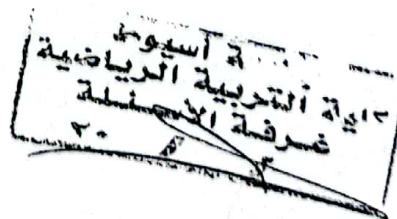
(انتهت) (الأسئلة)....

مع أرق الأمنيات بالتوفيق والنجاح....

لجنة الممتحنين....

دكتور/ محمد سعد محمد عبد القادر

الاستاذ الدكتور/ مؤمن طه عبد النعيم



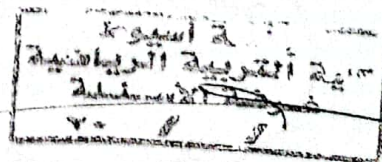
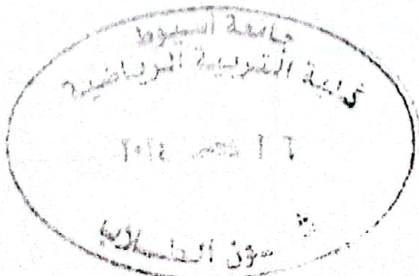


امتحان: تخصص إدارة الملاكمة
امتحان دور يناير للعام الجامعي ٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م
الدرجة العظمى: ٦٠ درجة
زمن الامتحان: ساعتان.

الفرقة : الثالثة (إدارة)

السؤال الأول: ضع علامة صح (T) امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (F) امام العبارة الخاطئة وظللها في ورقة الإجابة:- ٣٠ درجة

رقم العبارة	العبارة	صح	خطأ
١	ارتفاع الحبل الأول عن سطح حلقة الملاكمة يبلغ ١٤٠ سم		
٢	تبلغ عدد اوزان الملاكمين الرجال درجة أولى ١٢ وزن		
٣	من حالات الكبو في رياضة الملاكمة الجمود اللحظي		
٤	من اشتراطات احتساب اللكمة إبقاء القبضة اليسرى بجوار الذقن		
٥	يجب أن يكون الملاكم حليق اللحية خارج المباريات وداخلها		
٦	سمك لباد الحلقة لا يقل عن ٢ سم		
٧	يجوز للملاكم اثناء اللكم ابقاء ذراعة مفرودة للدفاع عن نفسه		
٨	يجب أن يرتدي الملاكم رباط طبي امس لا يزيد طوله عن ٢ م		
٩	من المهم في حركة الحكم على الحلقة ان تكون سريعة وقريبة من الملاكمين		
١٠	يجوز لتابع الملاكم ان يبقى على افريز الحلقة اثناء المباراة لتشجيع ملاكمة		
١١	تنظم بطولات الملاكمة بطريقة خروج المغلوب من مرة فقط		
١٢	تصنف الحكام والقضاة في الاتحاد الدولي على انهم حكام وقضاة دوليين		
١٣	يجب أن يكون قفاز اللكم معتمد من اللجنة المنظمة للبطولة		
١٤	يجب أن يرتدي الملاكم القفاز قبل دخوله الى الحلقة		
١٥	الإختصاص الرئيسي للحكم هو المحافظة على سلامة الملاكمين		
١٦	عند إعطاء انذار للملاكم يجب أن يوجة الحكم الاشارة الى القاضي ثم الى الملاكم		
١٧	من اشتراطات احتساب اللكمة ان تصل بمقدمة القفاز في أي مكان بالرأس		
١٨	من حالات الكبو سقوط الملاكم والعد عليه ١٠ عدات إجبارية		
١٩	يبلغ وزن القفاز للاعبي الدرجة الأولى ٢٨٤ كجم		
٢٠	يمكن أن تدار مباراة الملاكمة بواسطة عدد ٤ قضاة في المباريات المحلية		
٢١	يجب أن يرتدي الملاكم واقي خصيتين اثناء مباريات الملاكمة		
٢٢	يجوز أن يرتدي الملاكم شورت لا يتعدى طولة الركبتين ولا يقل عن منتصف الفخذين		
٢٣	من محكات القضاة في وضع درجات الجولات ١٠ - ٨ وتعني الجولة بها تفوق الى حد ما		
٢٤	يبلغ ارتفاع القائم في حلقة الملاكمة من سطح الحلقة ١٣٥ سم		
٢٥	عند سقوط الملاكم على الارض نتيجة للكمة مؤثرة يجب على الحكم العد عليه		
٢٦	من احكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز بتعدد الضرب في الرأس		
٢٧	لا يمكن للحكم بدء المباراة الا بعد إعطاء اشارة واضحة لرئيس لجنة الحكام		
٢٨	يمكن للملاكم تكملة المباراة على مسئوليته الشخصية بعد اعلان مدربة سحبه		
٢٩	الطبيب ليس قراره نهائي في حالة الاصابة وانما قراره مهم جدا للحكم		
٣٠	إذا قام الملاكم بضرب الحكم يجب على الحكم انذاره مباشرة		



السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة وظللها في ورقة الإجابة :- ٣٠ درجة

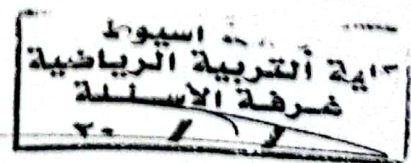
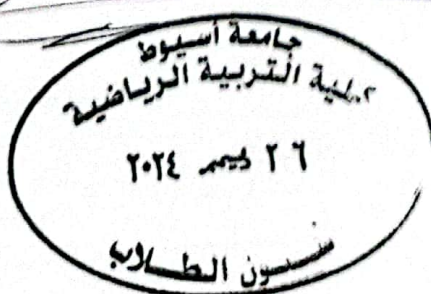
١-	سقوط الملاكم والعد عليه ثلاثة مرات في المباراة : أ- فوز بالضربة القاضية ب- فوز بتعدد الضرب في الرأس ج- تكملة المباراة بشكل طبيعي
٢-	قام الملاكم بارتكاب خطأ وتسديد لكمة مباشرة للأخر بعد كلمة STOP أ- تحذير الملاكم ب- انذار الملاكم ج- شطب الملاكم
٣-	اثناء العد على الملاكم قام مدربه بمحاولة سحبه بالقاء الفوطه على الحبال من ركن الملاكم أ- تكملة العد ب- اعلان سحب الملاكم ج- ايقاف العد
٤-	سقط كلا الملاكمين في نفس الوقت بدون لكمت مؤثرة أ- استئناف المباراة ب- العد على الملاكمين ج- ايقاف المباراة واستئناف اللكم مباشرة
٥-	صعد ملاكم الى الحلقة ولم يظهر الملاكم الآخر حتى النداء الثالث والأخير أ- انتهاء المباراة مباشرة ب- الانتظار لمدة ١ ق ج- اعادة المباراة
٦-	عند إداء المستقيمة اليسرى في الرأس يتم دوران القدم اليمنى أ- للداخل ب- للخارج ج- لأعلى
٧-	في حالة انقراط الملاكم ارضا نتيجة للكمة مؤثرة أ- العد على الملاكم حتى ٨ عدات ب- ضربة قاضية مباشرة ج- العد على الملاكم ١٠ عدات
٨-	ارتفاع الحبل الرابع عن الحلقة أ- ١٣٥ سم ب- ٢٣٥ سم ج- ١٣٠ سم
٩-	عند إعطاء انذار للملاكم يتم توجيه الانذار أولاً لـ أ- للملاكم ب- للقاضي ج- لرئيس لجنة الحكام
١٠-	يرمز للضربة القاضية التي يتعرض لها الملاكم بالرمز أ- K.O ب- K.D ج- K.A
١١-	من الأخطاء القانونية التي يرتكبها الملاكم أ- تبديل القدمين ب- الدخول بالرأس ج- الذراعين لأسفل في الملاكم
١٢-	إذا أصيب كلا الملاكمين في المباراة النهائية تحسم المباراة بـ أ- بالإصابة ب- بالنقاط ج- بعدم التكافؤ
١٣-	سمك الرباط الطبي الاملس الذي يرتديه الملاكم اثناء المباراة ... أ- ٥ سم ب- ٦ سم ج- ٧ سم
١٤-	تنظم بطولات الملاكمة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة مع مراعاة أ- قاعدة الاستبقاء ب- قاعدة الترضية ج- قاعدة الملاكم الوهمي
١٥-	الجولة التي تعتبر بها تفوق كامل لملاكم على الآخر أ- ١٠ - ٨ ب- ١٠ - ٩ ج- ١٠ - ٦

،،، انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر،،،،،

لجنة الممتحنين :-

أ.م.د/ عمرو احمد محمد

أ.د/ احمد محمد احمد ابو اليزيد



السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة وظللها في ورقة الإجابة:- ٣٠ درجة

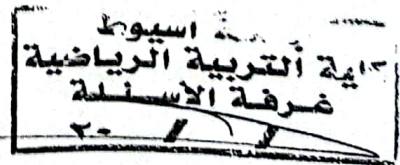
١-	سقوط الملاكم والعد عليه ثلاثة مرات في المباراة : أ- فوز بالضربة القاضية ب- فوز بتعدد الضرب في الرأس ج- تكملة المباراة بشكل طبيعي
٢-	قام الملاكم بارتكاب خطأ وتسديد لكمة مباشرة للأخر بعد كلمة STOP أ- تحذير الملاكم ب- انذار الملاكم ج- شطب الملاكم
٣-	اثناء العد على الملاكم قام مدربه بمحاولة سحبه بإلقاء الفوطة على الحبال من ركن الملاكم أ- تكملة العد ب- اعلان سحب الملاكم ج- ايقاف العد
٤-	سقط كلا الملاكمين في نفس الوقت بدون لكمت مؤثرة أ- استئناف المباراة ب- العد على الملاكمين ج- ايقاف المباراة واستئناف اللكم مباشرة
٥-	صعد ملاكم الى الحلقة ولم يظهر الملاكم الآخر حتى النداء الثالث والآخر أ- انتهاء المباراة مباشرة ب- الانتظار لمدة ١ ق ج- اعادة المباراة
٦-	عند إداء المستقيمة اليسرى في الرأس يتم دوران القدم اليمنى أ- للداخل ب- للخارج ج- لأعلى
٧-	في حالة انقراط الملاكم ارضا نتيجة للكمة مؤثرة أ- العد على الملاكم حتى ٨ عدات ب- ضربة قاضية مباشرة ج- العد على الملاكم ١٠ عدات
٨-	ارتفاع الحبل الرابع عن الحلقة أ- ١٣٥ سم ب- ٢٣٥ سم ج- ١٣٠ سم
٩-	عند إعطاء انذار للملاكم يتم توجيه الانذار أولاً أ- للملاكم ب- للقاضي ج- لرئيس لجنة الحكام
١٠-	يرمز للضربة القاضية التي يتعرض لها الملاكم بالرمز أ- K.O ب- K.D ج- K.A
١١-	من الأخطاء القانونية التي يرتكبها الملاكم أ- تبديل القدمين ب- الدخول بالرأس ج- الذراعين لأسفل في الملاكم
١٢-	إذا أصيب كلا الملاكمين في المباراة النهائية تحسم المباراة بـ أ- بالإصابة ب- بالنقاط ج- بعدم التكافؤ
١٣-	سمك الرباط الطبي الامس الذي يرتديه الملاكم اثناء المباراة ... أ- ٥ سم ب- ٦ سم ج- ٧ سم
١٤-	تنظم بطولات الملاكمة بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة مع مراعاة أ- قاعدة الاستبقاء ب- قاعدة الترضية ج- قاعدة الملاكم الوهمي
١٥-	الجولة التي تعتبر بها تفوق كامل لملاكم على الآخر أ- ١٠ - ٨ ب- ١٠ - ٩ ج- ١٠ - ٦

،،، انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر،،،،،

لجنة الممتحنين:-

أ.م.د/ عمرو احمد محد

أ.د/ أحمد محمد احمد ابواليزيد





جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية والترويج



القسم	الإدارة الرياضية والترويج	الفصل الدراسي والتاريخ	الفصل الدراسي الأول الدور الأول ٢٦/١٢/٢٠٢٤ م
البرنامج	الإدارة الرياضية	زمن الإختبار	ساعتان من ٣ : ٥ م
اسم المقرر/ الكود	اختياري (٢) إدارة وتحكيم منافسات الجمباز كود (٣١٧ د/ج)	الدرجة الكلية للاختبار	٦٠ درجة
الفرقة	الثالثة	(بنين)	
لجنة الممتحنين	د/ محمد سعد محمد عبد القادر د.أ. مؤمن طه عبد النعيم		
تعليمات الاختبار	- يتكون الاختبار من ثلاث أسئلة اجباري. - عدد صفحات الاختبار: (٤) صفحات. - فكر جيداً قبل أن تجيب عن الأسئلة، ولا تجعل قلمك يسبق فكرك.		

أجب عن جميع الأسئلة التالية:..... (٦٠ درجة)
السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة: (٢٥ درجة)

م	العبارة	الإجابة
ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:		
١	قيمة الصعوبة (E) (0.50).	
٢	يبلغ عدد الحكام في البطولات الأولمبية ٩ حكام.	
٣	يجوز وضع مايفيد هوية الدولة على بنطلون مايوه الجمباز حسب تعليمات الاتحاد الدولي الحديثة.	
٤	يبلغ عدد حكام الخطوط على جهاز الحركات الأرضية ٢ حكم يجلسون في ركني البساط الأرضي بحيث يراقب كل منهم خطان الأقرب له.	
٥	من حق اللاعب أن يساعد المدرب لوضعية التعلق على جهاز الحلق والعقلة فقط.	
٦	لا يعترف الحكم (D1,D2) بحركات النهاية الغير قانونية ومجموعتها الحركية.	
٧	يحسب الحكم (E) مجموع الخصومات على الأخطاء التنفيذية والجمالية والفنية والتركيبية للمتدين.	
٨	تظهر إشارة واضحة عبارة عن ضوء أخضر من قبل رئيس الجهاز في البطولات لبدء اللاعب تمرينه خلال ٣٠ ثانية قبل ظهور الإشارة.	
٩	يعد عنصر الأمان في رياضة الجمباز أحد المرتكزات التي ينص عليها قانون التحكيم الدولي للجمباز على جميع أجهزة الجمباز عند أداء تمرين الجمباز.	
١٠	من مسؤوليات اللاعب أو مدربه أن يقدم طلباً خطياً إلى رئيس لجنة الحكام برفع جهاز العقلة أو حصان الحلق قبل ٢٤ ساعة من بدء البطولة على الأقل.	
١١	مساحة جهاز الحركات الأرضية ١٢×١٢ سم.	
١٢	مجموعة حركات القوة والثبات ضمن المجموعة الأولى على جهاز الحركات الأرضية.	
١٣	يجب على اللاعب أداء الحركات التي يستطيع أدائها فقط مع الأمان الكامل وبدرجة عالية من الإتقان الجمالي والفني.	
١٤	يتم خصم (0.30) من الدرجة النهائية للاعب في حالة إنتهاكات المتعلقة بالسلوك بينما يخصم (0.50) للإنتهاكات المتعلقة بالأجهزة وتخصم من ١٠ درجات.	
١٥	الجمباز الفني رجال هو أحد أنشطة الاتحاد الدولي للجمباز وهو أحد الأنشطة التي يشترك فيها الفرد بمفرده، وبالتالي يعتمد على قدراته في إتجاز الواجب المهاري على أجهزة الجمباز (أرضي، متوازيين، حلق، حصان حلق، طاولة القفز، عقلة) فقط.	
١٦	على جهاز الحركات الأرضية تقدر قيمة الربط بين المهارات الحركية ذات الصعوبة (B+D) بقيمة (0.20).	
١٧	تعطى إشارة صوتية عند إنتهاء الإحماء لتنبيه اللاعبين.	

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مركز الاختبارات
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤

١٨	بين القفزين على جهاز الحصان بحق للاعب أن يتحدث مع مدربه.
١٩	يتم وضع معيار موحد للتحكيم في بطولات الجمناز الدولية والمحلية والإقليمية ويعتبر غرض أساسي لقانون التحكيم الدولي للجمناز الفني رجال.
٢٠	في حالة عدم ثبات اللاعب نهائياً في حركات القوة والثبات من المجموعة الأولى على جهاز التمرينات الأرضية فإن ذلك يقابل بخصم (0.50) ولا يعترف بالحركة بواسطة لجنة (D).
٢١	قيمة الصعوبة (B) (0.20).
٢٢	على اللاعب أن يرفع يداً واحدة عالياً ليبلغ حكم (D1) استعداداً لبدء التمرين ويفعل نفس الشيء عند نهاية التمرين.
٢٣	قيمة الخصم في حالة السقوط أو مساعدة المدرب = (1.00) وتخصم من الدرجة النهائية للاعب.
٢٤	يساهم الاتحاد المصري للجمناز في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والرقمي للاعبين الأندية داخل جمهورية مصر العربية.
٢٥	ينظم الإتحاد الدولي منافسة فردي الأجهزة حيث يهدف من خلالها تحديد أفضل لاعب على جميع أجهزة الجمناز الستة.
٢٦	يبلغ عدد الحكام لجنة (D) في البطولات الأولمبية والعالمية والدولية عدد ٤ حكام.
٢٧	على حكم الوقت إطلاق إشارة صوتية عند ٦٠ ثانية أثناء أداء التمرين على جهاز الحركات الأرضية.
٢٨	الدرجة النهائية هي احتساب درجة لجنة الحكام (D) بالإضافة إلى درجة لجنة (E)
٢٩	يسمح باستخدام رباط الجسم واليد.
٣٠	يجب على اللاعب أن يتحلّى بالصفات الأخلاقية الرياضية في جميع الأوقات أثناء سير البطولة.
٣١	اللمس خارج منطقة الأرضي بيد واحدة يقابل خصم (0.10) بواسطة حكم (D1) من الدرجة النهائية للتمرين.
٣٢	يبلغ عدد حكام المراجعة (R) في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم (٢) حكم مراجع.
٣٣	يستأنف اللاعب خلال ال ٣٠ ثانية بعد السقوط جملته ويسمح له بوضع البودرة.
٣٤	لجنة المسابقات هي المسئولة عن إجراء قرعة المشاركة في بطولات لجميع الأنشطة.
٣٥	يزود قانون التحكيم في رياضة الجمناز اللاعبين والمدربين والحكام بالمصادر الفنية.

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية: (١٤ درجة)

م	المبــــــــــــــــارات	الإجابة
١	من حق اللاعب أن يحكم أداله بشكل A - عادل. B - صحيح. C - قانوني. D - جميع ماسبق.	
٢	من حق اللاعب القيام بالإحماء على جهاز المتوازي ومدته ثانية. A - ٣٠ ثانية. B - ٤٠ ثانية. C - ٣٠ أو ٥٠ ثانية. D - ٥٠ ثانية.	
٣	يعطى حكم الوقت إشارة تحذيرية صوتية عند A - ٧٠ ثانية. B - ٦٠ ثانية. C - ٥٠ ثانية. D - (B , A) معاً.	
٤	يجلس حكام لجنة (E) A - باتجاه عقارب الساعة. B - عكس إتجاه عقارب الساعة. C - بجانب حكم الوقت. D - بجانب رئيس اللجنة العليا للحكام.	
٥	يجب على اللاعب ومدربه الإمتناع عن A - حضور حفل التتويج. B - السلوك المعادي للغير. C - السلوك الغير منضبط. D - (B) و (C) معاً.	

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسلحة
٢٠٢٤ / ١ / ٢٠

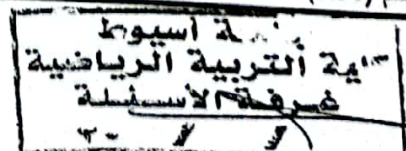
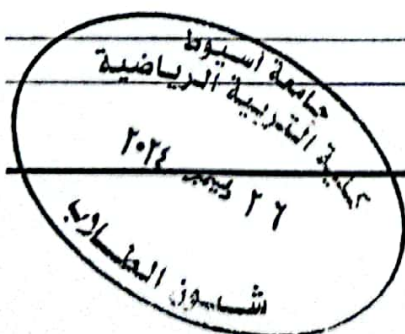
جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤
شؤون الطلاب

الإجابة	العبارات	حكم (D1)
٦	A- يعمل كوسيط بين حكام الجهاز. B- ينسق العمل بين حكام الخطوط والميقاتي والسكرتارية. C- (A) و (B) معاً. D- يحسب خصومات الأداء.	
٧	في حالة إذا قام اللاعب بثني خفيف في الركبتين فإن قيمة الخصم تكون A- (0.00). B- (0.10). C- (0.30). D- (0.50).	
٨	المجموعة الأولى على جهاز الحركات الأرضية هي A- الغير أكروباتية. B- الأكروباتية الخلفية. C- الأكروباتية الأمامية. D- الأكروباتية الجانبية.	
٩	وظيفة لجنة حكام (E.score) A- ملاحظة التمرين. B- الإنتباه للأخطاء. C- ملاحظة متطلبات المجموعة الحركية. D- (B , A) معاً.	
١٠	يجلس الميقاتي عند A- حكم الخط. B- حكم الوقت. C- حكام الجهاز على أي جانب. D- حكام (R).	
١١	يجب على اللاعب الثبات لمدة ثانية في جميع حركات القوة والثبات. A- ١٥ ثانية. B- ٣ ثوان. C- ٢ ثانية. D- واحد ثانية.	
١٢	تحتوى درجة (D) على الصعوبات لفئة الكبار وتشمل بالإضافة إلى حركة النهاية. A- ١٠ حركات. B- ٩ حركات. C- ٧ حركات. D- ٨ حركات.	
١٣	يسمح باستخدام بورد A- المغناسيوم. B- الصوديوم. C- الفسفات. D- الزنك.	
١٤	عند تقييم تمرين البطولة على أي من أجهزة الجمناز هناك A- ٣ درجات منفصلة. B- ٣ درجات متصلة. C- درجة واحدة فقط. D- درجتين منفصلتين.	

السؤال الثالث: ما قرارك كحكم في الحالات والمواقف التحكيمية التالية: (١١ درجة)

ما قرارك كحكم (E) في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:

١	التي القوي في الساقين. A- خصم (0.10). B- خصم (1.00). C- خصم (0.50). D- خصم (0.60).	
٢	أصبحت غير قادر على التوصل إلى قرار لأي سبب وأصبح الحكم في حالة الشك. A- اعطاء الفائده لصالح اللاعب. B- الرجوع لرئيس اللجنة العليا للحكام في كل مره. C- احتساب خطأ بسيط. D- الرجوع للفيديو من أجل المراجعة والتأكد من الخطأ.	
٣	عند الهبوط قام اللاعب بأخذ خطوه أو وثبة صغيره. A- خصم (0.10). B- خصم (0.30). C- خصم (0.50). D- خصم (1.00).	
٤	عند الهبوط لقد اللاعب توازنه بشكل خفيف. A- خصم (0.10). B- خصم (0.30). C- خصم (0.50). D- خصم (1.00).	



ما قراره كرئيس اللجنة العليا للحكام في الحالات والمواقف التحكيمية التالية:

عدم حضور اللاعب احتفالات التتويج.	
5	A- الدرجة النهائية صفر B- الحرمان من المشاركة في البطولة التالية.
تغيب اللاعب عن منطقة الأرضي دون إذن لقضاء حاجته ولم يعد.	
6	A- إلغاء النتائج. B- الحرمان من بقية البطولة.
قام المدرب بإرتكاب سلوك مشين من غير التأثير المباشر على النتيجة أو أداء اللاعب.	
7	A- تحذير شفهي. B- كارت أحمر واستبعاده من البطولة.
مخالفة قوانين ارتداء الملابس في منافسة الفرق.	
8	A- خصم (0.30) من الدرجة النهائية (مرة واحدة في البطولة). B- خصم (1.00) من مجموع درجات الفريق (كل مره في البطولة)
اكتشف رئيس الجهاز بأن الفريق يؤدي على الجهاز دون الإلتزام بالترتيب.	
9	A- إلغاء النتائج. B- الحرمان من بقية البطولة.
قام المدرب بالتحدث مع الحكام العاملين بأسلوب عدواني أثناء أداء لاعبه للجملة الحركية على احد الأجهزة مما أثر على أدائه للمرة الأولى.	
10	A- تحذير شفهي وخصم (1.00) من الدرجة النهائية للاعب. B- كارت أحمر واستبعاده من البطولة مع خصم (1.00) من الدرجة النهائية للاعب.
قام المدرب بتشجيع لاعبه لأداء أفضل على جهاز العقلة للمرة الأولى.	
11	A- تحذير شفهي وخصم (1.00) من الدرجة النهائية للاعب. B- كارت أحمر واستبعاده من البطولة مع خصم (1.00) من الدرجة النهائية للاعب.

انتهت (الأسئلة)....

مع أرق الأمنيات بالتوفيق والنجاح...
لجنة المتحنيين...
جامعة أسيوط
مركز التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٤

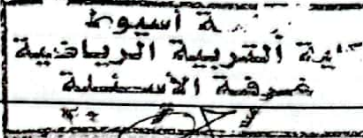
د/ محمد سعد محمد عبد القادر

أ.د/ مؤمن طه عبد النعيم





قسم الإدارة الرياضية والترويح



درجة الإختبار : ٦٠ درجة

العام الدراسي : ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

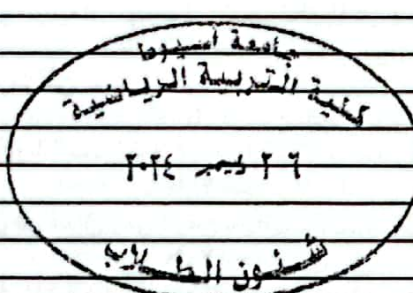
يتكون الإختبار من : ٤٠ سؤال صح وخطأ و ٢٠ سؤال إختار ما بين القوسين

قسم : الإدارة الرياضية والترويح (الفرقة الثالثة)

تخصص : إدارة وتحكيم مسابقات الميدان

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أو علامة (X) امام العبارات الآتية بما يتناسب مع كل منهم :

م	العبارات	صحيحة	خاطئة
١	يتم تعيين قضاة قياس في حالة وجود أجهزة القياس الإلكترونية في المنافسات .		
٢	قبل كل فاعلية يجب علي قاضي القياس الإلكتروني الإشراف علي أماكن وضع معدات القياس ويؤخذ في الإعتبار المتطلبات الفنية المحددة من قبل الطاقم الفني .		
٣	تعتبر المحاولة صحيحة إذا ارتقي اللاعب من خارج إحدي نهايتي لوحة الإرتقاء سواء من بعد أو قبل خط الإرتقاء .		
٤	تعتبر محاولة صحيحة إذا قام اللاعب بلمس الأرض بين خط الإرتقاء ومنطقة الهبوط .		
٥	تعتبر محاولة صحيحة إذا قام اللاعب بالطيران والشكلية في الهواء والهبوط في حفرة الوثب .		
٦	يزيد طول ممر الإقتراب في سباق رمي الرمح عن ٣٦.٥ متر .		
٧	يقل طول ممر الإقتراب في سباق رمي الرمي عن ٣٠ متر .		
٨	يجب قياس مسافة كل رمية في سباق دفع الجلة بعد أدائها مباشرة من أقرب أثر تركته الجلة حتي الحافة الداخلية للوحة الإيقاف فقط .		
٩	نصف قطر دائرة دفع الجلة بمساحة ٢.١٣٥ سم .		
١٠	تعتبر مساحة الخطان الممتدان في منتصف دائرة دفع الجلة بعرض ٧ سم وطول ٧٥ مم لكل منهما .		
١١	يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ م .		
١٢	يجب أن يتكون الوثب الثلاثي من (جلة - خطوة - وثبة) .		
١٣	تبعد لوحة الإرتقاء عن منطقة الهبوط بحد أدني مسافة ١ سم .		
١٤	تبعد لوحة الإرتقاء عن منطقة الهبوط بحد أقصى مسافة ٣ م .		
١٥	يجب ألا تقل المسافة بين لوحة الإرتقاء والنهائية البعيدة لمنطقة الهبوط عن ١٣ متر .		
١٦	تعتبر محاولة غير صحيحة إذا قام اللاعب بالإقتراب في سباق الوثب الثلاثي أو الطويل خارج الخطوط البيضاء التي تحدد ممر الإقتراب .		
١٧	بعد أداء محاولة في سباق الوثب الطويل وعودة اللاعب ماشياً للخلف تجاه ممر الإقتراب تعتبر هذه محاولة صحيحة .		
١٨	تعتبر زاوية مقطع الرمي بسباق دفع الجلة تساوي ٣٤.٢٩ درجة .		
١٩	يعتبر طول لوحة الإيقاف في سباق دفع الجلة طولها ١٢٢ م .		
٢٠	يتغير نصف قطر دائرة دفع الجلة يساوي ١.٠٦٧ م .		
٢١	يعتبر قوس الرمي في سباق رمي الرمح بطول ٨ م .		
٢٢	يعتبر ممر الإقتراب في سباق رمي الرمح بعرض ٤ مم .		
٢٣	يعتبر وزن الرمح للرجال هو ٨٠٠ سم		
٢٤	يعتبر طول لوحة الإرتقاء في الوثب الثلاثي ٣٠ سم		
٢٥	يعتبر طول منطقة الهبوط بالوثب الطويل لا تزيد عن ٩ م .		
٢٦	يقل طول ممر الإقتراب في سباق الوثب الطويل عن ٤٠ م .		
٢٧	لا يزيد ممر الإقتراب في الوثب الطويل عن ٤٥ م .		
٢٨	في مرحلة الإقتراب في سباق رمي الرمح إذا لمس الجزء الخلفي للرمح تعتبر المحاولة صحيحة .		
٢٩	عند خروج قدم اللاعب أثناء محاولة لدفع الجلة خارج لوحة الإيقاف تعتبر المحاولة فاشلة .		
٣٠	عند ملامسة قدم اللاعب للوحة الإيقاف من أعلي عند أداء محاولة لدفع الجلة تعتبر المحاولة صحيحة .		
٣١	عند تجاوز اللاعب لخط بداية منطقة الرمي في سباق رمي الرمح تعتبر المحاولة فاشلة .		
٣٢	عند ملامسة اللاعب للصلصال أثناء أداء محاولة للوثب الطويل تعتبر المحاولة صحيحة .		
٣٣	يتم القبض علي الرمح بثلاث أنواع من القبضات وهي (الأمريكية , والفنلندية , وحرف V) .		
٣٤	عند طيران اللاعب في شكل التعلق أثناء أداء محاولة للوثب الطويل والهبوط بقدم واحدة تعتبر محاولة صحيحة .		
٣٥	عند إرتقاء اللاعب بالقدمين أثناء أداء محاولة للوثب الطويل والهبوط بالقدمين تعتبر محاولة فاشلة .		



٣٦	يطلق على حكام مسابقات ألعاب القوى اسم حكم .
٣٧	يعتبر وزن الجلة للسيدات ٤ كجم .
٣٨	يتم قياس مسافة أداء اللاعب للوثب الطويل عند أبعد نقطة تركها جسمه قريبة من لوحة الارتقاء .
٣٩	عند هبوط الرمح في مقطع الرمي على جانبته مع عدم ترك أي أثر في الأرض تعتبر محاولة فاشلة .
٤٠	عرض ممر الإقتراب في الوثب الثلاثي يزيد عن ١٢٥ سم .

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين .

١. يطلق على حكام مسابقات ألعاب القوى
 أ. حكم
 ب. قاضي
 ج. مراقب
 د. رئيس القضاة
٢. هو المسئول عن التأكد من هوية اللاعبين قبل نزول أرض الميدان .
 أ. قاضي النداء
 ب. المسجل
 ج. رئيس القضاة
 د. رئيس القضاة
٣. هما المسئولان عن تحديد مسافة اللاعب عند أداء الوثب الطويل .
 أ. قضاة القياس
 ب. قضاة القياس
 ج. رئيس القضاة
 د. رئيس القضاة
٤. هو الذي يحدد إذا ما كانت المحاولة التي قام بها اللاعب صحيحة أو فاشلة .
 أ. قاضي الإعلام
 ب. قضاة القياس
 ج. رئيس القضاة
 د. رئيس القضاة
٥. هو المسئول عن شطب أو إستبعاد أي لاعب في السباق .
 أ. قاضي النداء
 ب. قضاة القياس
 ج. رئيس القضاة
 د. رئيس القضاة
٦. يقوم بالتأكد من صحة المقلب والأدوات المستخدمة في السباقات .
 أ. المعد
 ب. قضاة القياس
 ج. رئيس القضاة
 د. رئيس القضاة
٧. عند رفع قاضي الإعلام للعلم الأصفر تعتبر المحاولة
 أ. محاولة فاشلة
 ب. محاولة صحيحة
 ج. متبقي على إنتهاء المحاولة ١٥ ث
 د. ستة محاولات
٨. عند وجود أكثر من ٨ لاعبين في سباق واحد يقوم كل لاعب منهم بأداء
 أ. محاولة واحدة
 ب. ثلاثة محاولات
 ج. ستة محاولات
 د. ستة محاولات
٩. يتم إختيار أفضل ٨ لاعبين في السباق من خلال الأرقام المحققة ويتم عمل تصفية بينهم ويؤدي كل لاعب منهم
 أ. محاولة واحدة
 ب. ثلاثة محاولات
 ج. ستة محاولات
 د. ستة محاولات
١٠. في حالة وجود ٨ لاعبين أو أقل في السباق يتم عمل تصفية بينهم ويؤدي كل منهم
 أ. محاولة واحدة
 ب. ثلاثة محاولات
 ج. ستة محاولات
 د. ستة محاولات
١١. عرض لوحة الارتقاء في الوثب الثلاثي أو الوثب الطويل
 أ. ٣٠ سم
 ب. لا تقل عن ١٢٢ سم
 ج. تزيد عن ١٢٥ سم
 د. الرقم المسجل به في الاتحاد
١٢. في بطولة الجمهورية يكون الرقم الموضوع على صدر وظهر اللاعب هو الرقم
 أ. الرقم المسجل به في الاتحاد
 ب. الرقم المسجل به في المنطقة
 ج. الرقم المسجل به في النادي
 د. دفع الجلة
١٣. يتم إستخدام لوحة الإيقاف في سباق
 أ. الوثب الطويل
 ب. دفع الجلة
 ج. رمي الرمح
 د. عرض لوحة الإيقاف
١٤. عرض لوحة الإيقاف
 أ. ٣٠ سم
 ب. ١٠ سم
 ج. ١.٢٢ م
 د. لا يقل عمق حفر الوثب أو الهبوط في الوثب الطويل عن
١٥. لا يقل عمق حفر الوثب أو الهبوط في الوثب الطويل عن
 أ. ٥٠ سم
 ب. ١٠ سم
 ج. ١.٢٢ م
 د. من مسابقات الرمي في الميدان
١٦. من مسابقات الرمي في الميدان
 أ. القفل بالزانة
 ب. الوثب العالي
 ج. إطاحة المطرقة
 د. الوثب العالي
١٧. تعتبر جميع الخطوط المحددة لملاعب مسابقات الميدان بعرض
 أ. ٥ سم
 ب. ٧ سم
 ج. لا شيء مما سبق
 د. ٧ سم
١٨. خط قوس الرمي في سباق رمي الرمح بعرض
 أ. ٥ سم
 ب. ٧ سم
 ج. لا شيء مما سبق
 د. ٧ سم
١٩. عند أداء محاولة لدفع الجلة وقام اللاعب بدخول منطقة الرمي من أعلى لوحة الإيقاف تعتبر المحاولة
 أ. صحيحة
 ب. فاشلة
 ج. لا شيء مما سبق
 د. لا شيء مما سبق
٢٠. الوقت المحدد لأداء محاولة الوثب الطويل هو
 أ. ٦٠ ثانية
 ب. ١٥ ثانية
 ج. ٤٥ ثانية
 د. ١٥ ثانية

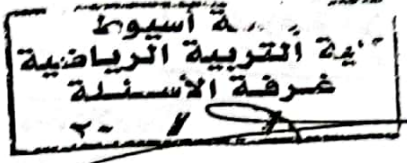
إنتهت الإسئلة .

مع تمنياتنا لكم بكل التوفيق والنجاح,,,

لجنة الممتحنين

أ.د / محمد صلاح أحمد فالح

أ.د / أحمد محمد أحمد أبو اليزيد



قسم المناهج وتدرّس التربية الرياضية

اختبار الدور الاول للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

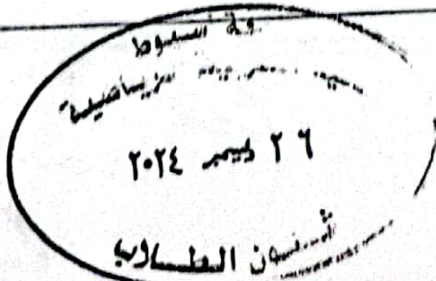
اسم المقرر: تدريّس الرياضات الفردية (الرياضات المائية)
تخصّص : تدريّس التربية الرياضية
الزمن : ساعتان

كود المقرر: ٣١٧.هـ/أ
الفرقة : الثالثة
الدرجة الكلية : ٦٠ درجة

اجب عن الاسئلة الآتية:

السؤال الاول :- ضع علامة (ص) (أ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) (B) اما العبارات الخاطئة : (٣٠ درجة)

A	B	١. يمكن إمساك الغريق من الشعر بيد واحدة واستعمال اليد الأخرى في السباحة
A	B	٢. تعتبر حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن تبادلية بينما سباحة الفراشة تماثلية
A	B	٣. تعتبر السباحة العلاجية من أهم أنواع السباحات الأربعة
A	B	٤. سباحة الزحف على البطن هي سباحة لتعليم الأطفال والكبار
A	B	٥. مدارس السباحة هي مدارس لتعليم السباحة بأنواعها للأطفال والكبار
A	B	٦. تتطلب السباحة عملاً شاملاً لجميع أعضاء الجسم في وقت واحد
A	B	٧. في جميع السباحات يفضل تعلم حركات الرجلين أولاً
A	B	٨. قياس الزمن هو أسلوب التقييم الوحيد عند ممارسة الرياضات المائية وخاصة سباحة الزحف على البطن
A	B	٩. الطفو أول خطوات تعليم السباحة الزحف على البطن
A	B	١٠. يقصد بالرياضات المائية هي إحدى التنظيمات الرياضية الخاصة الهادفة والتي تهدف إلى اكتساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة إلى جانب تحقيق أغراض التربية الرياضية
A	B	١١. تنقسم ضربات الرجلين إلى عدت مرحل
A	B	١٢. تبدأ حركة الرجلين في سباحة الزحف على البطن من مفصل الفخذ
A	B	١٣. تعتبر حركات الذراعين والرجلين حركات تبادلية في سباحة الزحف على البطن
A	B	١٤. يظهر الكعبان خارج الماء عند عملية الشد والدفع بالذراعين في سباحة الصدر
A	B	١٥. المدير الفني لمدارس السباحة هو الذي يقوم بوضع البرنامج التعليمي
A	B	١٦. تعتبر مدارس السباحة أحد أنواع الرياضات المائية
A	B	١٧. تبدأ حركة الرجلين في سباحة الزحف على البطن من مفصل الركبة
A	B	١٨. عند تعليم سباحة الظهر يتم الربط بين توقيت حركات الرجلين والذراعين وليس العكس
A	B	١٩. التشكيل الدائري هو التشكيل المناسب لتعلم ضربات الرجلين
A	B	٢٠. سباحة الزحف على الظهر إحدى أسرع سباحة في السباحات التنافسية
A	B	٢١. هي سباحة الزحف على البطن تؤدي الرجلان ضربة واحدة مع كل شدة ذراع
A	B	٢٢. في جميع السباحات يفضل تعلم حركات الرجلين أولاً في مدارس السباحة
A	B	٢٣. من السباحات التماثلية سباحة الزحف على الظهر
A	B	٢٤. من أنواع الرياضات المائية السباحة والغطس فقط
A	B	٢٥. من أنواع سباقات المسافات القصيرة في سباحة الزحف على البطن سباق ٥٠ متر
A	B	٢٦. الغطس من أنواع الرياضات المائية



٢٧	A	B	سباحة الزحف على البطن هي سباحة ترفيهية علاجية
٢٨	A	B	زمن درس السباحة في مدارس التعليم ٤٥ دقيقة
٢٩	A	B	يؤخذ الشهيق من الفم ويتم خروج الزفير من الفم والانف معاً من خطوات التنفس في سباحة الزحف على البطن
٣٠	A	B	يقصد بمدارس السباحة هي احدى التنظيمات الرياضية الخاصة الهادفة والتي تهدف الى اكساب الاطفال المهارات الاساسية للسباحة الى جانب تحقيق اغراض التربية الرياضية

السؤال الثاني :- اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس (A-B-C-D)

١	تزداد درجة الطفو كلما اقترب مركز الثقل من	A- قاعدة الارتكاز B- مركز الطفو C- خط عمل الجاذبية D- ليس ماسبق
٢	من السباحات الاربعة	A- سباحة الزحف على البطن B- سباحة الصدر C- سباحة الفراشة D- كل ما سبق
٣	من يقوم بوضع البرنامج التعليمي داخل مدارس السباحة	A- لجنة استشارية من كليات التربية الرياضية B- المدير الفني C- المدرب D- كل ما سبق
٤	شروط تعليم السباحة	A- نضج الطفل B- وجود دافع C- اشباع رغبة D- كل ما سبق
٥	متي يقوم المنقذ بعمل انعاش قلبي رئوي للفريق	A- عندما لا يوجد نبض او تنفس B- عندما يكون الفريق فاقداً للوعي ويوجد نبض ونبض C- عندما يوجد نبض بدون تنفس D- عندما يوجد تنفس بدون نبض
٦	ما هو الزمن الوحدة داخل البرنامج التعليمي لمدارس السباحة	A- ١٥ ق B- ٦٠ ق C- ٩٠ D- غير ذلك
٧	من مهارات سباحة الزحف على البطن	A- السباحة B- ضربات الرجلين C- التجدي D- A و C معاً
٨	يبدأ تعليم المبتدئ ب	A- القفز في الماء B- الغطس تحت الماء وفتح العينين C- الطفو D- سباحة البطن
٩	السباحة التي يفضل البدء بتعليمها للمبتدئين	A- سباحة الزحف على البطن B- سباحة الصدر C- سباحة الفراشة D- سباحة الظهر
١٠	من الأخطاء الشائعة عندما تؤدي الطفو تكون في حالة	A- التزان B- توتر C- سيطرة D- A و C معاً
١١	لتوافق حركات الذراعين والرجلين في سباحة الزحف على الظهر حيث تقابل كل	A- ست B- سبع C- اربع D- خمس

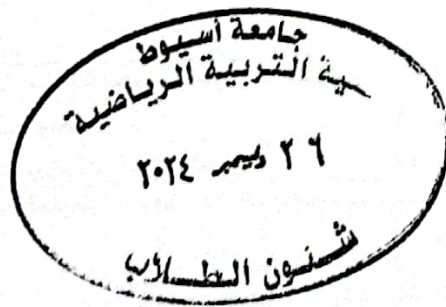
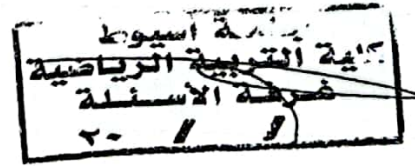
١٢	متي يوضع الفريق في وضع الافاقة A- عندما لا يوجد نبض او تنفس C- عندما يوجد نبض بدون تنفس	B- عندما يكون الفريق فاقداً للوعي ويوجد نفس ونبض D- عندما يوجد تنفس بدون نبض
١٣	متي يتم عمل تنفس صناعي للفريق A- عندما لا يوجد نبض او تنفس C- عندما يوجد نبض بدون تنفس	B- عندما يكون الفريق فاقداً للوعي ويوجد نفس ونبض D- عندما يوجد تنفس بدون نبض
١٤	تعتبر ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن حركات A- تماثلية C- تبادلية	B- متابعية D- غير ذلك
١٥	تنقسم ضربات الرجلين في سباحة الصدر الى مرحلتين هم A- المرحلة الاساسية والمرحلة الرجوعية C- مرحلة الدفع	B- مرحلة السحب D- B و C معاً
١٦	تميز السباحون في سباحة الزحف على البطن ذو المستوى العالي باكتساب انواعا من A- الدوران C- القوة	B- السرعة D- غير ذلك
١٧	من فوائد مدارس السباحة A- الجانب الترفيهي C- البطولة المفتوحة	B- الجسم السليم D- A و B معاً
١٨	السباحة التبادلية هي A- سباحة الزحف على البطن C- سباحة الفراشة	B- سباحة الصدر D- كل ما سبق
١٩	السن المناسب لتعليم السباحة A- ٣ سنوات C- ٥ سنوات	B- ٤ سنوات D- ٦ سنوات
٢٠	ما هو عدد وحدات التعلم في الاسبوع داخل مدارس السباحة A- وحدتين C- اربع وحدات	B- وحدة واحدة D- ثلاث وحدات
٢١	من جوانب مدارس السباحة الصيفية A- الجانب المهاري C- الجانب الجمالي	B- الجانب الانفعالي D- كل ما سبق
٢٢	في نهاية السباق في سباحة الصدر يجب A- لمس الحائط بيد واحدة C- لمس الحائط بأي جزء من اجزاء الجسم	B- لمس الحائط بكلتا اليدين معاً في مستوى افقي D- ليس ما سبق
٢٣	من المهارات التي يتم تعليمها في مدارس السباحة A- الشراع C- التجديف	B- ضربات الرجلين D- كرة الماء
٢٤	يقصد بالسباحة الحرة A- السباحة بأي طريقة C- سباحة الزحف على الظهر	B- سباحة الصدر D- سباحة الفراشة
٢٥	بجانب المعلومات التي يجب أن يلم بها المنقذ عن عمله يجب ان يتوافر فيه A- الشجاعة والإقدام C- إجادة جميع أنواع السباحة التنافسية	B- إجادة سباحة الصدر D- الخوف

٢٦.	يتم عمل ذراعين لكل ضربة رجلين في سباحة الصدر	A- شدة	B- شدتين
		C- ثلاث شدات	D- اربع شدات
٢٧.	يتم عمل رجلين لكل دورة ذراع في سباحة الفراشة	A- ضربة	B- ضربتين
		C- ثلاث ضربات	D- اربع ضربات
٢٨.	تكون حركة الرجلين في سباحة الزحف على البطن من	A- مفصل الفخذ	B- مفصل الركبة
		C- مفصل الكاحل	D- A و B معا
٢٩.	من انواع السباحات الطويلة متر	A- ١٠٠ متر	B- ٢٠٠ متر
		C- ٥٠ متر	D- غير ذلك
٣٠.	افضل طريقة للوصول الى مكان الفريق بسرعة هي سباحة	A- الزحف على البطن	B- الصدر
		C- الفراشة	D- الظهر

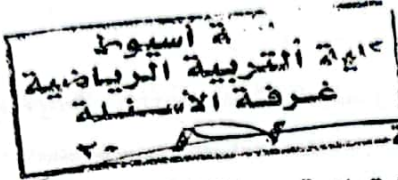
بالنجاح والتوفيق ،،،،،

استاذ المقرر

أ.م.د/ عزة كمال بدر عبدالعال



الفرقة الثالثة
الزمن: ساعتان
الدرجة: ٦٠ درجة



جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

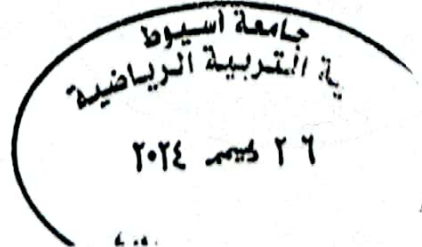
امتحان مقرر مسابقات الميدان دوريناير ٢٠٢٥م

- عزيزي الطالب / الطالبة يتكون الامتحان من (٢ صفحات).
- تأكد جيدا من الإجابة الصحيحة قبل نقلها لورقة الإجابة.

- السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة ثم ظللها في ورقة الإجابة (١٥ درجة)

١- تعتبر المحاولة صحيحة إذا سقط الرمح	a - بين الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي	b - بين الحدين الخارجيين لخطي قطاع الرمي	c - خلف قوس الرمي
٢- تبدأ مرحلة التخلص من الرمح في لحظة وصول مسقط مركز ثقل الجسم أثناء الخطوة الخامسة والاختيرة الي قاعدة ارتكاز الرجل اليمنى وتكون زاوية الدفع	a - أقل من ٦٠ درجة	b - أكثر من ٣٠ درجة	c - أقل من ٣٠ درجة
٣- يتحدد مقطع الرمي في مسابقة رمي الرمح بزاوية مقدارها .	a - ٢٩ درجة	b - ٣٠ درجة	c - ٣٥ درجة
٤- إذا اشترك في منافسة رمي الرمح عدد تسع متسابقين فيمنح المتنافس محاولات .	a - اربع	b - ثلاث	c - ست
٥- مرحلة في رمي الرمح يتم فيها تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح ومرجحة الرجل اليسرى للخلف .	a - مرحلة الرمي	b - مرحلة الاقتراب	c - مرحلة المتابعة
٦- أنسب زاوية لانطلاق لرمي الرمح	a - ٣٠ درجة	b - ٢٤ درجة	c - ٣٢ درجة
٧- يجب أن تقاس كل رمية للرمح من أقرب أثر إحدته سقوط الرمح الي	a - منتصف قوس الرمي	b - الحد الداخلي لقوس الرمي	c - الحد الخارجي لقوس الرمي
٨- هو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه الطالب في الاستماع الي كلام المعلم أو الطالب أو مشاهدة وسائل الايضاح السمعية والبصرية أو الايضاحات المكتوبة أو مشاهدة نماذج حركية .	a - تقديم المعلومات	b - استلام المعلومات	c - تحريك (وتغيير الموقع)
٩- يصل اللاعب بالخطوة الي وضع التخلص من الرمح ويطلق علي هذه الخطوة اسم خطوة الدفع وهي مطولة ومنخفضة في نفس الوقت .	a - الرابعة	b - الخامسة	c - الثالثة
١٠- يبلغ وزن الرمح للنساء	a - ٨٠٠ جرام	b - ٧٠٠ جرام	c - ٦٠٠ جرام
١١- يبلغ عرض خطوط ممر الإقتراب في الوثب الثلاثي	a - ٥ سم	b - ٧ سم	c - ٣ سم
١٢- من الأهداف لفاعلية دفع الجلة أن يتعلم الطلاب الأداء الصحيح للميزان والتكور عند تطبيق فاعلية دفع الجلة.	a - المعرفية	b - المهارية	c - النفس حركية
١٣- وزن الجلة للرجال هو:	a - (٦.٢٦٠ كجم)	b - (٦.٢٢٠ كجم)	c - (٧.٢٦٠ كجم)
١٤- من الأخطاء الشائعة لفاعلية الزحف غير الصحيح والوثب لأعلى بالرجل اليمنى.	a - رمي الرمح	b - الوثب الطويل	c - دفع الجلة
١٥- يحتاج الوثب الثلاثي من الوثاب أن يكون لديه	a - الجلد الدوري التنفسي	b - القوة العضلية	c - الرشاقة والمرونة

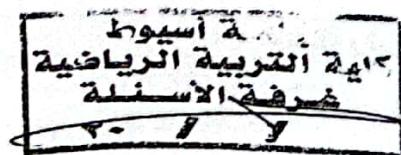
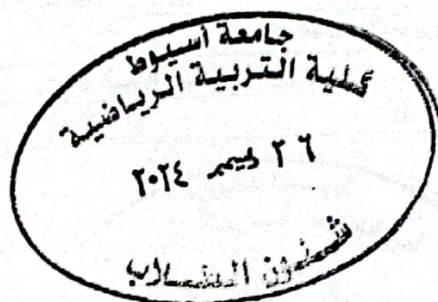
انظر خلف الورقة



-السؤال الاول: ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وتمثل (A) وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة وتمثل (B)...(5درجـة)

م	السؤال	B	A
١	ألعاب الوثب والقفز: تضم الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي فقط.	()	()
٢	الوثب الطويل: هو الوثب إلى أبعد مسافة ممكنة.	()	()
٣	يقاس طول الوثبة في الوثب الطويل من خط الإرتقاء إلى أقرب أثر تركه جسم الوثاب في منطقة الهبوط.	()	()
٤	تتكون الجلة من الرأس . الجسم . المقبض.	()	()
٥	يجب مسك الرمح من المقبض على أن يرمي من فوق مستوى الكتف أو من أعلى جزء للذراع الرامية بدون إطاحة أو قذف .	()	()
٦	في الاسلوب الامري : يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصّة عدة مرات وذلك من أجل الوصول الي الهدف من وضع التمرين مع تصحيح أخطاء الأداء .	()	()
٧	بعد الهدف النفس حركي لمرحلة الإقتراب في الوثب الطويل هو أن يتعرف الطالب على الخطوات الفنية لمرحلة الإقتراب.	()	()
٨	القسم المميز بحركات غير تكرارية في رمي الرمح هي علي شكل خمسة خطوات ذات ايقاع حركي خاص .	()	()
٩	ان الخطوة الاولى من الخطوات الخمسة في رمي الرمح هي أطول الخطوات ويجب تأديتها مع شيئا من السرعة .	()	()
١٠	من الأخطاء الشائعة لفاعلية دفع الجلة الزحف الصحيح والوثب لأعلى بالرجل اليمنى.	()	()
١١	تشتمل أساليب الاتباع والتطبيق علي اسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات .	()	()
١٢	يفشل المتسابق عند أداء الوثب الطويل إذا لمس الأرض بعد خط أو حد الإرتقاء.	()	()
١٣	لوحـة الإرتقاء في الوثب الطويل تدهن بنفس لون ممر الإقتراب.	()	()
١٤	في رمي الرمح يتم زيادة سرعة الإقتراب تدريجيا مع التركيز علي ايجاد انتقال انسيابي من قسم الإقتراب الدوري الي قسم الإقتراب الغير دوري .	()	()
١٥	لا يجوز للاعبين في مسابقة دفع الجلة استخدام اى مادة لاصقة على ايديهم.	()	()
١٦	بؤدي رمي الرمح من خلف قوس نصف قطره ٨ أمتار وهذا القوس أما ان يكون شريطا مدهونا أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٥ سم .	()	()
١٧	ينبغي أن يكون قطاع الرمي محددا بخطين أبيضين بعرض ٧ سم بحيث اذا امتد هذان الخطان فاتفهما يمران عبر نقطتي تقاطع القوس والخطين المستقيمين اللذين يحددان طريق الإقتراب ويزاوية ٢٩ درجة .	()	()
١٨	تعتبر المحاولة صحيحة اذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في اداء الرمي ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة او السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي او لوحـة الإيقاف.	()	()
١٩	توضع الجلة ما بين الترقوة والرقبة وأسفل النقرة مباشرة.	()	()
٢٠	من الأخطاء الشائعة لفاعلية دفع الجلة أن الجلة تدفع ولا ترمى	()	()
٢١	يسمح للمتنافس بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجه لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء .	()	()
٢٢	ان نسبة التعلم المباشر الي التعلم الغير مباشر = الأداء الحركي / استلام المعلومات + اعطاء المعلومات .	()	()

انظر خلف الورقة



- تابع السؤال الاول : ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وتمثل (A) وعلامة خطأ امام العبارة الخاطئة وتمثل (B)

م	البيان	A	B
٢٣	تعتبر المحاولة صحيحة إذا قام اللاعب عند أداء المحاولة بإستفاد الوقت المحدد للمحاولة وهو دقيقة واحدة.	()	()
٢٤	الهدف المعرفى لفاعلية الوثب الثلاثى هو أن يتحلى الطلاب بصفات المثابرة والاجتهاد عند تعلم فاعلية الوثب الثلاثى.	()	()
٢٥	من الأهداف الوجدانية لفاعلية دفع الجلة أن يكتسب الطلاب روح التعاون والروح الرياضية خلال تطبيق فاعلية دفع الجلة.	()	()
٢٦	يوجد ثلاثة عناصر أساسية في العملية التعليمية هي المعلم والمتعلم والاسرة .	()	()
٢٧	الهدف المعرفى لفاعلية الوثب الثلاثى هو أن يميز الطلاب بين صور الأداء الصحيح والخاطئ فى مراحل الأداء الفنى لفاعلية الوثب الثلاثى.	()	()
٢٨	من الاخطاء الشائعة حمل ومسك الجلة الى جانب عظمة الرقبة بين الفك والترقوة.	()	()
٢٩	تعتبر المحاولة صحيحة إذا لمست الجلة فى أول احتكاك لها بالأرض خط مقطع الرمى أو الارض الواقعة خارج خط المقطع.	()	()
٣٠	إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ويمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل انجازات قانونية ثلاث محاولات اضافية .	()	()
٣١	مرحلة الإرتقاء فى الوثب الطويل هى المرحلة الثانية من مراحل الأداء.	()	()
٣٢	استلام المعلومات : هو مجموع قيمة الزمن الذي يقضيه الطالب في تبادل المعلومات مع المعلم أو الطلاب حول موضوع الدرس أو عمل نموذج مساعد أو تشخيص بعض الاخطاء بتكليف من المعلم .	()	()
٣٣	توضع لوحة الإرتقاء على بعد ٣م من الحافة القريبة لمنطقة الهبوط بالنسبة للرجال وتطلى باللون الأبيض.	()	()
٣٤	أسلوب التعليم الذاتي تكون نسبة قرارات المعلم صفر % ونسبة قرارات المتعلم ١٠٠ % .	()	()
٣٥	يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الإرتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار.	()	()
٣٦	عرض لوحة الأرتقاء ١٠ سم وعمق اللوحة ٢٠سم.	()	()
٣٧	العضلة الخياطية التي تقوم بقبض الفخذ ودورانه تعتبر من العضلات العاملة عند رمى الرمح	()	()
٣٨	تعتبر المحاولة صحيحة إذا سقط الرمح بين الحدين الخارجيين لخطي قطاع الرمي .	()	()
٣٩	يجوز فى مسابقة دفع الجلة استخدام القفازات.	()	()
٤٠	يجوز أن يكون على الرمح أجزاء متحركة أو أجهزة أخرى يحتمل أن تغير من مركز ثقله أو خصائص رمية عند الرامي .	()	()
٤١	تشتمل أساليب الاكتشاف على أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التريبي) .	()	()
٤٢	تعتبر المحاولة صحيحة إذا خرج اللاعب من دائرة دفع الجلة أو دائرة الرمي خروجاً صحيحاً ولكن قبل ملامسة الاداة الارض.	()	()
٤٣	يسمح للمتنافس بالدوران دوره كامله بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي وحتى انطلاق الرمح فى الهواء.	()	()
٤٤	من الأهداف المهارية لفاعلية الوثب الثلاثى أن يؤدى الطلاب فاعلية الوثب الثلاثى بدون أخطاء.	()	()
٤٥	تعتبر المحاولة فاشلة اذا لمس المتنافس بعد ان يكون قد شرع في اداء محاولته باي جزء من جسمه او اطرافه الخطوط المحدده أو الارض خارج طريق الإقتراب.	()	()

- أنتهت الأسئلة
 مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح
 أ.د/ عصام الدين شعبان
 أ.د/ محمد صلاح أحمد فالح
 أ.د/ محمد حسن الشتيه
 د/ بسام السيد محمد

جامعة أسسيوط
 كلية التربية الرياضية
 قسم التربية الرياضية

٢٦
 ٢٠٢٤



قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

امتحان الملاكمة



كلية التربية الرياضية

الفرقة: الثالثة

الزمن: ساعتان

دور: يناير ٢٠٢٥ م

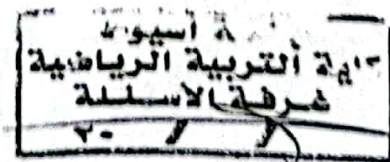
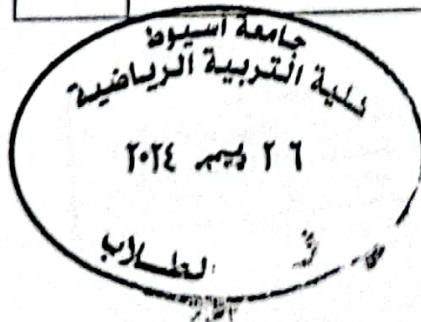
الشعبة: تدريب

الفصل: الدراسي الأول

الدرجة العظمى: ٦٠ درجة

المسؤول الأول: ضع علامة (✓) امام الأجوبة الصحيحة وعلامة (x) امام الأجوبة الخطأ (٤٠ درجة)

(١)	أثناء وقفة الاستعداد من الثبات، يكون ثقل الجسم موزعاً على القدم الأمامية نسبياً.
(٢)	تحركات القدمين تشمل ٩ اتجاهات هجومية ودفاعية.
(٣)	وزن خفيف المتوسط سيدات والمعتمد دولياً الحد الأدنى له يمثل فئة وزن الوسط للنشئين
(٤)	الحلبة تحتوي على أربعة أركان منها ركنان محليدان.
(٥)	يُسمح للملاكمين باستخدام القفازات الخاصة بهم في المباريات الرسمية.
(٦)	الكرات المرتدة تُعد من الأدوات الخاصة بالملاكمين.
(٧)	يجب أن يكون لون البساط في الحلبة أزرق لتجنب الانزلاق.
(٨)	أثناء الدفاع، يتم توزيع ثقل الجسم على القدم الخلفية أكثر.
(٩)	في وقفة الاستعداد، يجب أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً.
(١٠)	تعتبر فم المعدة أخطر المناطق المصرح باللكم فيها وتحل الترتيب الثاني.
(١١)	يجب أن يكون ارتفاع الحبل الثاني من الأرضية ٧٠ سم.
(١٢)	المهارات الأساسية للملاكمة هي وقفة الاستعداد والتحركات واللكمات والدفاعات.
(١٣)	واقى الرأس إلزامي في مباريات الملاكمة للنشئين.
(١٤)	تُستخدم الأكياس الثقيلة كجزء من التدريب لتحسين قوة الملاكم.
(١٥)	عند الدفاع بالميل للخلف، يتم نقل مركز ثقل الجسم بالكامل إلى القدم الخلفية.
(١٦)	لا يجوز للملاكم أن يشارك في مباراة إذا تجاوز وزنه الفئة المحددة.
(١٧)	تُعتبر اللكمة الصاعدة اليمنى في الرأس من أقوى اللكمات الهجومية.
(١٨)	الحكم هو المسؤول عن إنهاء المباراة في حال وجود خطر على الملاكمين.
(١٩)	عدد فئات الأوزان المعتمدة للرجال أولمبياً هو ٧ منهم وزن ٨٠ كجم وهو الحد الأدنى لفئة وزن الثقيل
(٢٠)	الملاكم الذي يتلقى ٣ إنذارات يتم شطبه من المباراة.
(٢١)	يجب أن تكون الملابس المخصصة للملاكم من نفس لون ركنه.
(٢٢)	وزن الريشة رجال وسيدات شباب وشابات هو الحد الأدنى لوزن خفيف الوسط في المعتمد أولمبياً رجال وشباب
(٢٣)	الاتجاه رقم ٩ في التحركات يشير إلى اليمين الخلفي.
(٢٤)	لا يجوز استخدام القفازين على الوجه أثناء المباراة.
(٢٥)	يتم استخدام الكرات المرتدة لتحسين سرعة رد الفعل.
(٢٦)	في وقفة الاستعداد من الحركة، تكون القدم الأمامية بكاملها على الأرض.
(٢٧)	الدفاع الناجح يفتح ثغرات لأداء هجمات مضادة.
(٢٨)	يجب أن يرتدي الملاكم حذاء بلون ركنه
(٢٩)	تُستخدم القفازات الثقيلة أثناء التدريب لزيادة قوة اللكم.



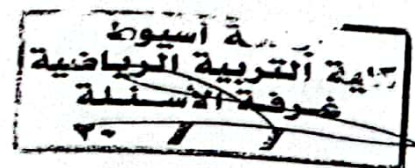
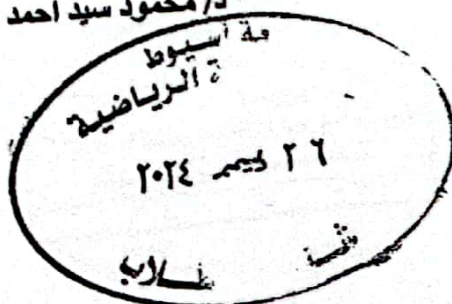
٣٠	الملاكمة تساعد على التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي.
٣١	الحلبة تحتوي على ثلاثة سلالم فقط.
٣٢	الملاكم الذي يفقد وعيه أثناء المباراة يتم شطبه تلقائياً.
٣٣	تعد فئة الوزن ٦٣ كجم من الأوزان المعتمدة دولياً رجال.
٣٤	في حالة السقوط أثناء المباراة، يجب على الملاكم العودة للقتال في غضون ١٠ ثوانٍ.
٣٥	يتم قياس سرعة الملاكم من خلال سرعة تنفيذ اللكمات.
٣٦	اللكمة المستقيمة اليمنى تعتبر من اللكمات الأساسية.
٣٧	يتم تقييم أداء الملاكمين بناءً على النقاط التي يحددها القضاة.
٣٨	الحكم لديه السلطة لإيقاف المباراة في أي وقت.
٣٩	يجب أن تكون الحبال المحيطة بالحلبة مغطاة بمواد ليئة.
٤٠	اللاعب الذي يتجاوز وزنه الحد الأقصى لفئة الوزن يتم استبعاده.

المسؤول الثاني: اختر الإجابة الصحيحة (٢٠ درجة)

١.	يجوز أن يكون لون البساط محلياً.....
٢.	ترتيب اللكمة الجاقبية اليسرى في الجذع هو.....
٣.	من شروط وفئة الاستعداد في الملاكمة.....
٤.	الحد الأدنى لوزن الطراد لفئة الرجال والشباب والتي لم يعتمد أولمبيا يمثل.....
٥.	ترتيب اللكمة الصاعدة اليمنى في الرأس هو.....
٦.	تعتبر اللكمة..... أكثر المستقيمات استخداماً في اللكم حيث يعتبر خط سيرها من الأصر الطرق لاصابه الهدف. (اليسرى للأيمن C- اليسرى للأيسر B- الجاقبية للأيمن A-)
٧.	الدفاع بأكمل ويمينا يتم فيه نقل مركز ثقل الجسم على القدم لللاعب الأيمن.....
٨.	وزن الوسط ترتيباً من اليمين رجال وشباب/ سيدات وشباب/ ناشئين وناشلت هو.....
٩.	يجب أن يكون لون واقي الأسنان.....
١٠.	تأسس الاتحاد الأفريقي للملاكمة علم.....
١١.	الركن..... من اليمين يكون باللون.....
١٢.	الحد الأدنى لوزن الدبوس فئة الناشئين وناشلت هو.....
١٣.	ارتفاع الحبل الرابع من أرضية الحلبة.....
١٤.	من الأدوات العامة الخاصة في الملاكمة.....
١٥.	وزن ذلك ترتيباً من اليمين رجال وشباب/ سيدات وشباب/ ناشئين وناشلت هو.....
١٦.	من الفئات الوزنية للرجال المحددة والتي لم تعتمد.....
١٧.	وزن الذئبية ترتيباً من اليمين رجال وشباب/ سيدات وشباب/ ناشئين وناشلت هو.....
١٨.	في حالة تلقي ملاكم..... انزارات من قبل الحكم في أي وقت بالمباراة يتم فوز الملاكم الخصم بشكل تلقائي (٣- ٢- B- ٤- A-)
١٩.	من مهم..... منع الملاكم الضعيف من الاستمرار في المباراة وتلقي ضربة لا مبرر لها (الحكم- C- القاضي- B- الطبيب A-)
٢٠.	عند إصابة ملاكم يطلب من الملاكم الآخر الذهاب إلى الركن..... (الخاص بـ C- الخاص بالمصاحب B- الركن المحايد A-)

انتهت الاسئلة تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح،،،

لجنة الممتحنين
د/ محمود سيد احمد علي





كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

امتحان مقرر سباقات المضمار الفصل الدراسي الأول (دور يناير) العام الجامعي

التاريخ : 2024/12/26 م
الدرجة العظمى : (60 درجة)

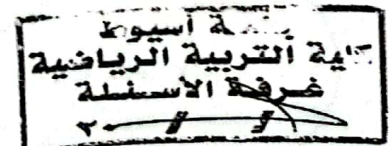
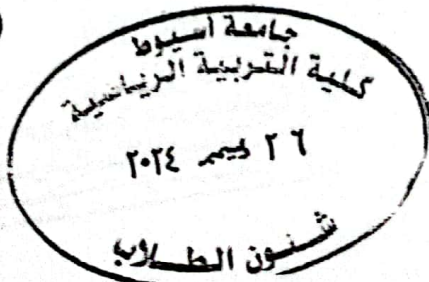
الفرقة : الثالثة
الزمن : ساعتان

السؤال الأول.....الدرجة العظمى [40 درجة]

قم بتظليل الدائرة (A) إذا كانت العبارة الصحيحة و تظليل الدائرة (B) إذا كانت العبارة الخاطئة:

- 1- للمستلم الحق في عدو مسافة 20م قبل منطقة التسليم والتسلم أثناء سباق عدو 4×100م تتابع. ()
- 2- يشطب المتسابق الذي يمرر قدمه تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز لحظة تخطيه له. ()
- 3- أثناء جري المسافات الطويلة يجب أن يتحاشى المتسابق تعدي منافسيه في المنحنى. ()
- 4- هناك عدة خطوات يجب على المدرب اتباعها عند وضع خطة تدريب منظمة لهذه الفترة منها. ()
- 5- فرق الكسرة او الدخول للاعب السادس في سباق 800 م جرى عندما يكون العدد 8 فاقل 22,4سم ()
- 6- في سباق 800متر جرى عندما يكون عدد المشاركين اكثر من 8 فيتم دخول اللاعبين الى الحارة الاولى ()
- 7- تنتهي مرحلة الاستعداد الثانية لمرحلة المروق فوق الحاجز بتعدية القدم الحرة للحاجز. ()
- 8- الخطوة الثالثة في تخطيط فترة الاعداد تحديد عدد الاسباع المكونة لفترة الاعداد. ()
- 9- يعتبر البدء والانطلاق أولي المراحل الفنية لسباق 100متر عدو ويليهما مباشرة مرحلة ثبات السرعة. ()
- 10- أثناء سباق 400م عدو يكون فرق المسافة لمتسابق الحارة الثالثة عن متسابق الحارة الثانية هو 67م, 7م. ()
- 11- الخطوة السادسة في تخطيط فترة الاعداد تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الاعداد ()
- 12- يفضل تطويل الخطوة الأخيرة التي تسبق مرحلة المروق فوق الحاجز. ()
- 13- فروق حارات اللاعب الخامس عن اللاعب الرابع لسباق 800 م جرى 3,83,5م + 14,5م مللم. ()
- 14- أثناء العدو في المنحنى يرتفع الجسم تدريجيا في بداية مرحلة تزايد السرعة لمسافة حوالى من (12- 15م). ()
- 15- الخطوة الرابعة في تخطيط فترة الاعداد تقسيم الاسباع الى مرحلتين او ثلاث مراحل. ()
- 16- أثناء أداء سباق 4×100م تتابع يكون فرق اللاعب الرابع في حارة (3) عن اللاعب الرابع في حارة (2) هو 1,91م. ()
- 17- الخطوة الثامنة في تخطيط فترة الاعداد هي توزيع زمن الاعداد المهارى الكلى على المهارات الاساسية. ()
- 18- في سباق 800متر جرى وعدد المشاركين 8 فاقل يأخذ اللاعب فروق حارات سباق 200 م مع فرق الكسرة ()
- 19- فى التسليم والتسلم المختلط يتسلم اللاعب الثاني العصا باليد اليسرى ثم يعدو في الجزء الداخلي من الحارة. ()
- 20- يجب ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الارتفاع لاجتياز الحاجز. ()
- 21- فروق حارات اللاعب الثالث عن اللاعب الثاني لسباق 800 م جرى 3,83,5م + 3,4 سم. ()
- 22- فروق حارات اللاعب الرابع عن اللاعب الثالث لسباق 800 م جرى 3,83,5م + 7,9 سم. ()
- 23- متسابقى 4×100متر تتابع تحسب لهم فروق بدايات سباق 800 متر عدو. ()
- 24- الخطوة السابعة في تخطيط فترة الاعداد تحديد نسبة مئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها ()
- 25- اثناء مرحلة الاستعداد الأولى لمرحلة المروق فوق الحاجز يكون الاستعداد والدفع بمقدمة القدم عمودياً ()
- 26- توزيع زمن التدريب الأسبوعي للنواحي البدنية والمهارية والخططية على ايام الاسبوع وفقا لدورة الحمل الصغيرة فى تخطيط فترة الاعداد يكون بالخطوة التاسعة ()

للأسئلة تكملة



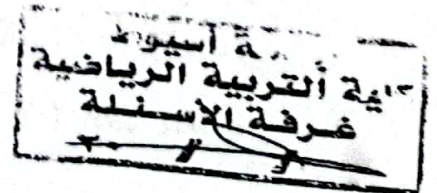
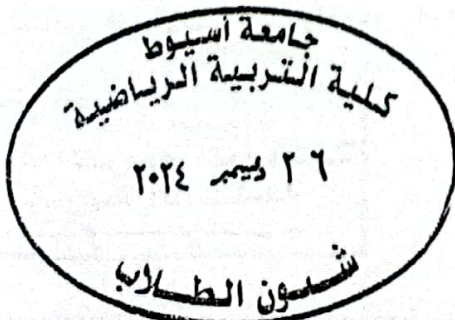
- 27- في سباق 800 متر جرى عندما يكون عدد المشاركين 8 فاقل يجب ان يلتزم اللاعبون بالدخول الى الحارة الاولى بعد الانتهاء من اول 100 متر.
- ()
- 28- أثناء سباق 4×100 متر تتابع يعدو اللاعب الأول 105 م تقريباً بينما يعدو كلاً من اللاعب الثاني والثالث 125 م أما اللاعب الرابع فيعدو حوالي 115 م.
- ()
- 29- يضع لاعب الحواجز قدم الارتقاء علي المكعب الأمامي ليصل إلي الحاجز الأول خلال ثماني خطوات.
- ()
- 30- الخطوة الخامسة في تخطيط فترة الاعداد تحديد عدد ساعات التدريب (او الدقائق) وفقاً لدرجة الحمل.
- ()
- 31- فروق حارات اللاعب الثاني عن اللاعب الاول لسباق 800 م جرى 3,52 م + 0,007
- ()
- 32- في سباق 4×100 م تتابع يوجد أربع مناطق للتسليم والتسلم طول كل منهم 20 متر.
- ()
- 33- تحديد بدء ونهاية فترة الاعداد وفقاً لتحديد الاتحاد لموعد فترة المسابقات.
- ()
- 34- أثناء جري المسافات المتوسطة يبدأ المتسابق بوضع منتصف الحافة الخارجية للقدم على الأرض
- ()
- 35- تحسب لسباق 800 م نفس فروق البدايات لسباق 200 م وذلك للمتسابقين من الحارة الثانية وحتى الثامنة.
- ()
- 36- الخطوة الحادية عشرة في تخطيط فترة الاعداد تحديد عدد ايام الاسبوع التدريبية.
- ()
- 37- فروق حارات اللاعب الاول لسباق 800 م جرى 0,007 عنما يكون عدد اللاعبين 8 فاقل .
- ()
- 38- يجب أن ترقم الأماكن في المسابقات لجميع المسافات من اليسار إلي اليمين في إتجاه الجري.
- ()
- 39- يعدو اللاعب الأول في سباق 4×100 م تتابع في الجزء الداخلي من الحارة أثناء التسليم الداخلي والمختلط.
- ()
- 40- عندما يكون عدد المشاركين في سباق 800 متر جرى (8) فاقل يجب ان يلتزم اللاعبون كل في حارته الى نهاية ال 100 متر الاولى ثم الدخول الى الحارة الاولى
- ()

السؤال الثاني : الدرجة العظمى [20 درجة]

قم بتظليل الدائرة التي بها الإجابة الصحيحة في العبارات التالية :

- 1- النقطة المناسبة لاستلام العصا هي الثلث من منطقة التسليم والتسلم.
- A- الأخير B- الأوسط C- الأول
- 2- اثناء أداء سباق 4×100 م تتابع يكون فرق اللاعب الثاني في حارة (2) عن اللاعب الثاني في حارة (1) م.
- A- 3,52 B- 5,83 C- 5,28
- 3- اثناء أداء سباق 4×100 م تتابع يوضع اللاعب الذي يجيد الجري في المنحنى والتسلم.
- A- الأول B- الثالث C- الرابع
- 4- اثناء أداء مرحلة خطوة ومروق الحاجز يكون الغرض من مرحلة الاستناد الأولي ربط سرعة بسرعة خطوة الحاجز
- A- الاقتراب B- الطيران C- الارتقاء
- 5- يكون الغرض من مرحلة الطيران لخطوة ومروق الحاجز مرجحة الرجل الحرة منتشية أولاً..... ثم فردها عند وصولها الحاجز.
- A- للجانب B- لأعلي C- للأمام
- 6- يكون الغرض من مرحلة الاستناد الثاني لخطوة ومروق الحاجز الهبوط علي.....القدم.
- A- مقدمة B- مؤخرة C- منتصف
- 7- تتجز مرحلة العدو بين الحواجز من سباق 110 م حواجز في خطوات بإيقاع موزون.
- A- أربع B- ثلاث C- خمس

للاستلة تكملة

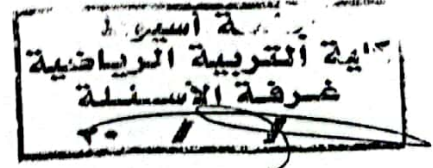


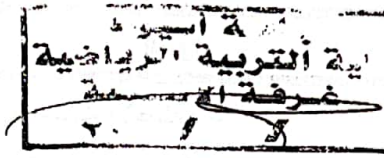
- 8- يعتبر أول مرحلة فنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة.
- A- البدء العالي B- البدء المنخفض C- جري السباق
- 9- تكون المسافة من خط البدء حتي أول حاجز في سباق 110م حواجز هو متر.
- A- 14,02 B- 13,72 C- 13
- 10- أثناء العدو في منحنى تتحرف القدم اليسرى قليلاً.
- A- للداخل B- للجانب C- للخارج
- 11- في البدء المنخفض أثناء مرحلة الدفع (الانطلاق) تخرج الرجل الخلفية وبسرعة.
- A- للخلف B- للأمام C- لأعلى
- 12- أثناء وضع استعداد في البدء المنخفض تكون زاوية الرجل الأمامية ما بين درجة.
- A- 100-90 B- 90-80 C- 130-110
- 13- تبلغ المسافة بين الحواجز في سباق 100م حواجز للسيدات متر.
- A- 10,5 B- 9,14 C- 8,5
- 14- يكون ارتفاع الحاجز للسيدات في سباق 100م حواجز متر.
- A- 0,84 B- 0,91 C- 1,067
- 15- تبدأ مرحلة الطيران لمرحلة المروق فوق الحاجز بترك للأرض.
- A- القدمين B- قدم الحرة C- قدم الارتفاع
- 16- في سباق يقوم اللاعب بالعدو (2) منحنى و (2) مستقيم.
- A- 200متر عدو B- 400متر عدو C- 800متر جري
- 17- يقوم كل من اللاعب الثاني والثالث بتبديل العصا أثناء التسليم
- A- الداخلي والخارجي B- الداخلي والمختلط C- الخارجي والمختلط.
- 18- يرتكز لاعب 100 متر عدو في البدء المنخفض في وضع "خذ مكانك" على
- A- ثلاث نقاط إسناد. B- أربعة نقاط إسناد. C- خمس نقاط إسناد.
- 19- يبلغ طول عصا التتابع سم ومحيطها سم ووزنها لا يقل عن جم.
- A- (30-50-12) B- (50-12-30) C- (12-30-50)
- 20- في البدء العالي يكون مركز ثقل الجسم على
- A- الرجلين معاً . B- الرجل الخلفية. C- الرجل الأمامية .

((انتهت الأسئلة)) مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

أ.د/محمد عطية بخيت

أ.د / ليلي جمال مهني





امتحان الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي

الدرجة العظمى ٦٠ درجة

٢٠٢٥/٢٠٢٤

زمن الامتحان : ساعتان

مقرر المصارعة الفرقة الثالثة

السؤال الاول: ضع حرفه (T) امام العبارة الصحيحة وحرف (F) امام العبارة الخاطئة : ٤٠ درجة

م	السؤال	F	T
١-	الاسم العلمي لمهارة برم شاكوش هو مسك الذراع والرمي من اعلي المقعدة.		
٢-	تحتسب جميع المسكات التي تنفذ لحظه قرع المنبه او قبلها .		
٣-	تعتبر الخطفة التي ينفذها المصارع من الوضع وقوفاً ويفقد فيها المدافع أي اتصال بالأرض ويتم تطويحه في الهواء ويلف ثم ينزل للأرض في وضع الخطر مباشرة فوراً خطفة فنية كبرى .		
٤-	تعتمد المصارعة النسائية على نفس قانون المصارعة الحرة.		
٥-	التفوق الفني ١٠ نقاط فرق في المصارعة الحرة ٨ نقاط فرق في المصارعة النسائية.		
٦-	التفوق الفني في المصارعة الحرة يكون بفارق ١٥ نقطة.		
٧-	تقام البطولة بطريقة خروج المغلوب مع الترضية .		
٨-	تقام مباراة الوزن الواحد على بساط واحد .		
٩-	تكون الراحة بين الجولات في المصارعة الحرة ٣٠ ث .		
١٠-	تنتهي المباراة بالفوز بمجموعه الثلاثة جولات او الكف .		
١١-	عدد جولات المصارعة النسائية ٢ جولة بينما عدد المصارعة الحرة ٣ جولات.		
١٢-	في المصارعة الحرة يرتدى المصارع مايو قطعه واحدة (بلونه أحمر أو أزرق) من القدم حتى الكتفين أو يغطي الفخذين حتى الركبة		
١٣-	في المصارعة الروماني يرتدى المصارع مايو قطعه واحدة (بلونه أحمر أو أزرق) من القدم حتى الكتفين أو يغطي الفخذين حتى الركبة		
١٤-	في حالة تواجد المصارع على البساط غير مستوفى شرط بداية المباراة يمنحه الطاقم دقيقتين بحد أقصى.		
١٥-	في حاله تنفيذ اللاعب السلبي مهاره خلال ٣٠ ثانيه عقوبة السلبية يتم الغاء السلبية		

م	السؤال	F	T
١٦-	لا تعتبر المصارعة من الرياضيات الاحتكاكية.		
١٧-	مباريات الوزن الواحد يمكن أن تتم في يوم أو يومين طبقاً لعدد المشاركين .		
١٨-	المصارعة هي منازل بين فريدين يحاول كل منها السيطرة على الآخر للفوز عليه .		
١٩-	المعيار الأول في تحديد الفائز في حالة التعادل هو الأقل في الإنذارات.		
٢٠-	من الإخطاء الشائعة في مهارة الكوبري النزول على الجبهة.		
٢١-	من الممكن ان يقوم اللاعب بعملية الوزن وهو مرتدي شراب .		
٢٢-	من انواع المصارعة مصارعه الجودو.		
٢٣-	يتكون بساط المصارعة من ٧٣ مرتبه مقاس ٢م × ١م .		
٢٤-	يتكون نداء في المصارعة من اللغة العربية والإنجليزية.		
٢٥-	يتم اجراء القرعة قبل الميزان .		
٢٦-	يتم اعتماد بالكثف إذا تم في المنطقة الواقية .		
٢٧-	يتم التحذير على اللاعب السلبي قبل اعطاء السلبية .		
٢٨-	يتم تقديم اسماء اللاعبين المشتركين في البطولة قبل عملية الميزان بساعتين .		
٢٩-	يجب أن يكون اللاعب يومياً حليقاً أو لحيته متروكة لعدة شهور .		
٣٠-	يحصل اللاعب على عدد ٢ سلبيه في الجولة الواحدة بحد اقصى		
٣١-	يحصل اللاعب عند اداء مهاره البرم على عدد من النقاط (١ ، ٢ ، ٤ ، ٥) .		
٣٢-	يسمح بالنداء ٤ مرات يفصل بين كل منهم ٣٠ ثانية.		
٣٣-	يسمح بمسك الأصابع في المباراة ولا يسمح بشد الشعر .		
٣٤-	يقوم اللاعب بعملية الوزن مره واحده خلال البطولة التي تقام على يومين .		
٣٥-	يكون الفوز بالتفوق الفني في المصارعة الرومانية بفارق ١٠ نقاط .		
٣٦-	يكون حذاء المصارع بدون إبريزم أو أشياء معدنية.		
٣٧-	يمكن حدوث لمس للكتفين بنسبه كبيره عند اداء مهاره البرم .		
٣٨-	يمكن للاعب المصارعة الرمانية بمسك الرجل أثناء اللعب .		
٣٩-	يمكن للاعب المصارعة بداية المباراة وهو متصيب عرق.		
٤٠-	يهتم المصارع بوزنه اقل من أي رياضي اخر .		

جامعة أسيوط
الكلية الرياضية
الرياضية

٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤

جامعة أسيوط
الكلية الرياضية
غرفة الاسئلة

٢٠

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين (A B C D) : ٢٠ درجة

١-	المرحلة الاولى والثانية جولتين مدة كل جولة يتخللها ٣٠ ثانية راحة.	A ١ دقيقة	B ٢ دقيقة	C ٣ دقائق	D ٤ دقائق
٢-	المرحلة الثالثة والرابعة جولتين مدة كل جولة يتخللها ٣٠ ثانية.	A ١ دقيقة	B ٢ دقيقة	C ٣ دقائق	D ٤ دقائق
٣-	تبلغ فئات الاعمار للرجال من سن	A ٢١ سنة فأكثر	B ٢٢ سنة فأكثر	C ٢٣ سنة فأكثر	D تحت ٢٣ سنة
٤-	تبلغ فئات الاعمار للكبار من سن	A ١٨-١٧ سنة	B ١٩-١٨ سنة	C ٢٠ سنة فأكثر	D ٢٣ سنة فأكثر
٥-	تتراوح مساحة المنطقة الواقية في بساط المصارعة بين	A ١,٥ م إلى ٣ م	B ١,٢٠ م إلى ١,٥٠ م	C ١ م إلى ٢ م	D ٣ م إلى ٤ م
٦-	تكون مساحة دائرة الصراع المركزية	A ٩ متر من الخارج	B ٧ متر من الداخل	C ١٢ متر بالكامل	D A و B معاً
٧-	في حالة التعادل في مجموع النقاط الفنية في نهاية المباراة ،الفائز يتحدد الافضليات منها....	A الاكبر قيمة للحركات	B الاقل عدد من الانذارات	C صاحب النقاط الأخيرة	D جميع ما سبق
٨-	لا يجوز النداء علي المصارع قبل مرور علي انتهاء آخر مباراة له.	A ٣٠ ثانية	B ٣٠ دقيقة	C ١٥ دقيقة	D ٢٠ دقيقة
٩-	مساحة دائرة بدء الصراع	A ١ م من المحيط الخارجي	B ٢ م من المحيط الخارجي	C ٨٠ سم من المحيط الداخلي	D A و C معاً
١٠-	من المسكات الغير قانونيه في رياضه المصارعة	A مسك الزور	B مسك الرقبة	C لي الزراع الى الخلف	D جميع ما سبق
١١-	من المنوعات العامة في المباراة	A شد الشعر والاذنيين	B الاعضاء التناسلية	C الجلد	D جميع ما سبق
١٢-	من مسؤوليات إدخال النقط على لوحة النتائج .	A القاضي	B رئيس البساط	C الحكم	D جميع ما سبق
١٣-	من مسؤوليات عند المخالفة الخطيرة يستدعى الطاقم للمداولة وهو المسئول عن المباراة .	A القاضي	B رئيس البساط	C الحكم	D جميع ما سبق

جامعة أسيوط
الرياضية

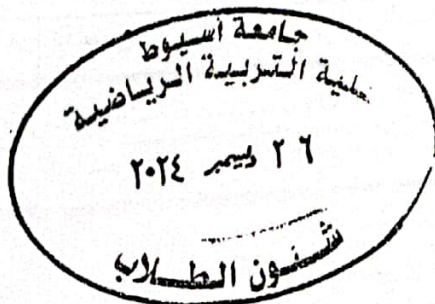
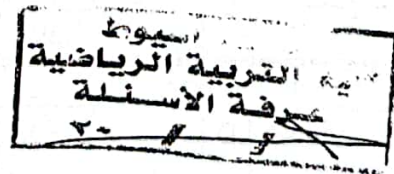
٢٦ ديسمبر ٢٠٢٤

جامعة أسيوط
الرياضية
٢٠

١٤.	يتكون شعار الاتحاد الدولي للمصارعة من الاختصار التالي	filas	D	UWW	C	WUW	B	WWU	A
١٥.	يتكون طاقم التحكيم من	رئيس بساط وحكم	D	رئيس بساط وقاضي ومسجل	C	رئيس بساط وقاضي وحكم	B	رئيس بساط وقاضي وميقاتي	A
١٦.	يجوز لل..... بإيقاف المباراة في حاله وقوع خطأ جسيم من الحكم او في التنقيط ويطلب المداولة	جميع ما سبق	D	الحكم	C	رئيس البساط	B	القاضي	A
١٧.	يقوم بإجبار اللاعب على ايقاف المخالفة وتركها إذا كانت خطره	جميع ما سبق	D	الحكم	C	رئيس البساط	B	القاضي	A
١٨.	يكون اللاعب صاحب المايوه الأحمر على	A و C معا	D	يمين رئيس البساط	C	يسار القاضي	B	يمين القاضي	A
١٩.	يكون اللاعب صاحب المايوه الأزرق على	A و C معا	D	يسار رئيس البساط	C	يسار القاضي	B	يمين القاضي	A
٢٠.	يوقف الجولة في التوقيات المناسب ويعلن الفائز مع مراعه الخطفة والخطفة المضادة وذلك بمعرفة ..	جميع ما سبق	D	الحكم	C	رئيس البساط	B	القاضي	A

انتهت الأسئلة ,,,,,, تمنياتنا بالتوفيق
أستاذ المقرر

أ.م.د/ أسامة السيد تمام محمود



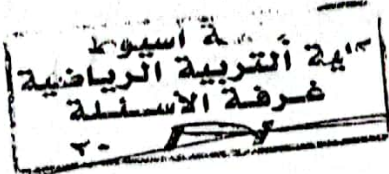


الأختبار النهائي للفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ للفرقة الثالثة
المقرر / تدريب الدفاع عن النفس (تايكوندو) الزمن / ساعتين الدرجة : ٦٠

السؤال الأول : [٣٠ درجة]

ضع علامة ($\sqrt{}$) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ($\times$) أمام العبارة الخاطئة ، مع العلم أن ($\sqrt{}$ = T و $\times$ = F)

- ١- بدله التايكوندو : هي بدله ببيضاء اللون تتكون من بنطلون وتي شيرت ذات رقبة على شكل O
- ٢- في دورة الألعاب الأولمبية باثينا ٢٠٠٦م باليونان حقق اللاعب تامر صلاح الميدالية البرونزية لمصر
- ٣- الدفاع عن النفس (self defense) وهو أحد فنون التايكوندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام مختلف أجزاء الجسم كالقدم والركبة وقبضة اليد والمرفق
- ٤- هناك عدد كبير من الوقفات تستخدم في رياضة التايكوندو وتتنوع تلك الوقفات من وقفات واسعة ومتوسطة ووقفات ضيقة ووقفات خاصة
- ٥- هناك عدة شروط يجب أن تتوافر في تحركات القدمين هي : السرعة والالتزان والدقة والانسائية
- ٦- حققت لاعبة هدايا ملاك برونزية التايكوندو في الألعاب الأولمبية ٢٠١٦م بريبو دي جانيرو و٢٠٢٠ بطوكيو.
- ٧- تسمح قواعد المنافسات للاتحاد العالمي للتايكوندو باستخدام ٣ أشكال لمنطقه المنافسة
- ٨- تعتبر التحية من الأوضاع الهامة والضرورية في رياضه التايكوندو وتنقسم الى ٣ انواع
- ٩- بعد تحرير كوريا من الاستعمار الصيني بدء الشعب الكوري في استئناف ممارسه التايكوندو.
- ١٠- حزام الوسط للاعب التايكوندو تختلف لوانه على حسب سن اللاعب .
- ١١- عند التحية يجب أن تكون في وضع انتباه وتكون رأسك مثنية بمعدل ٨٥ درجة.
- ١٢- يعتبر فن العروض والتكسير من أحد أركان التقسيم الفني لرياضه التايكوندو.
- ١٣- البومزا هي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوات الحركة بطريقة منظمه ومتتابعة ضد منافس حقيقي أو عدة منافسين .
- ١٤- يتم ارتداء واقي الصدر لحماية منطقة الصدر والظهر للاعب من الضربات وهناك لونين اما ازرق او احمر.
- ١٥- يسمح الاتحاد الدولي باختلاف تصنيف درجات الأحزمة الملونة من دولة لأخرى.
- ١٦- استمرت ممارسة رياضة التايكوندو سراً حتى تم تحرير البلاد من الاستعمار الصيني .
- ١٧- تعتبر التحية من الأوضاع الهامة والضرورية في رياضة التايكوندو وهي تعبر عن أداب وتقاليد هذه الرياضة
- ١٨- تعتبر التحركات من المهارات الاساسية في رياضة التايكوندو حيث تساهم بقدر كبير في فوز اللاعب بالمباراة
- ١٩- تنقسم مهارات الذراع إلى : ١. المهارات الهجومية (الضربات) ٢. المهارات الدفاعية (الصدات)
- ٢٠- رقم واحد في اللغة الكورية ينطق (هنا)
- ٢١- رقم اثنين في اللغة الكورية ينطق (ساد)
- ٢٢- تسمى مهارة الركلة الامامية المستقيمة (تي تشاجي)



٢٣- يحيط بمنطقة المنافسة منطقة أمان تتراوح قياساتها ما بين ٢ x ٢ متر الى ٤ x ٤ متر

٢٤- يجب ان يكون لكل من منطقة المنافسة و منطقة الأمان لون يختلف عن الآخر

٢٥- تستخدم التحية في جميع المواقف سواء عند التدريب أو البومزا أو الكبروجي، وذلك لتحية المدرب والحكم والمنافس والجمهور

٢٦- في الأيام الاولى من سلالة كوريو تم ترقية الجندي الذي يتقن فنيات التايكوندو من جندي عادي إلى جنرال .

٢٧- يتم احتساب ٤ نقاط عند تسديد ركلة مباشرة للمنافس في منطقة الرأس

٢٨- يتم احتساب ٥ نقاط عند تسديد ركلة مع الدوران للمنافس في منطقة الرأس

٢٩- ممارسه التايكوندو لها العديد من القواعد وهي الاخلاص ، الاحترام ، الادب ، المثابرة ، العدالة

٣٠- وافي الرأس لحماية رأس اللاعب من الضربات وهناك لونين إما أخضر أو أصفر.

السؤال الثاني: [٣٠ درجة]

إختار الأجابه الصحيحة من بين الأقواس

١- الدفاع عن النفس (self defense) وهو أحد فنون التايكوندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام (A - مختلف أجزاء الجسم B - الذراعين C - الرجلين D - المرفقين)

٢- تسمى مهارة الركلة الأمامية النصف دائرية

(A - أب تشاجي B - بيك تشاجي C - تي تشاجي D - أبتوليو تشاجي)

٣- تسمى مهارة الركلة الأمامية النصف دائرية العلوية

(A - أب تشاجي B - بيك تشاجي C - أبتوليو تشاجي D - تي تشاجي)

٤- تسمى مهارة الركلة العمودية من أعلى لأسفل

(A - أب تشاجي B - بيك تشاجي C - نارا تشاجي D - تي تشاجي)

٥- تسمى مهارة الركلة الخلفية المستقيمة

(A - أب تشاجي B - بيك تشاجي C - تي تشاجي D - نارا تشاجي)

٦- تسمى وقفة الاستعداد للكروجي

(A - كروجي جومبي B - كروجي كونييه C - شي شاك D - كونييه)

٧- تسمى وقفة الاستعداد للبومزا

(A - بومزا جومبي B - بومزا كونييه C - شي شاك D - كروجي جومبي)

٨- بدله التايكوندو : هي بدله ببيضاء اللون تتكون من بنطلون وتي شيرت ذات رقبة على شكل

(A - ٧ B - مستطيل C - مربع D - دائرة)

٩- حزام الوسط للاعب التايكوندو تختلف الوانه على حسب

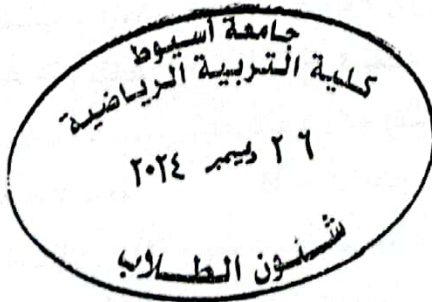
(A - وزن اللاعب B - درجه اللاعب C - طول اللاعب D - سن اللاعب)

- ١٠- وافي الرأس لحمايه رأس اللاعب من الضربات وهناك لونين إما
(A - أزرق أو أحمر B - أخضر أو أصفر C - أزرق أو بني D - أزرق وأخضر)
- ١١- وافي الصدر لحمايه منطقه الصدر والظهر للاعب من الضربات وهناك لونين إما
(A - أزرق أو أحمر B - أخضر أو أصفر C - أزرق أو بني D - أزرق وأخضر)
- ١٢- يتم احتساب عند تسديد لاعب لكمه وركله أب تشاجى للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ١٣- يتم احتساب عند تسديد ركله مباشرة للمنافس فى منطقه الصدر ثم ركله مباشرة فى الوجه
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٥ نقاط)
- ١٤- يتم احتساب عند تسديد ركله مع دوران للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٤ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٣ نقاط)
- ١٥- يتم احتساب عند تسديد ركله مباشرة للمنافس فى منطقه الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ١٦- يتم احتساب عند تسديد ركله (تى تشاجى) للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٤ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٣ نقاط)
- ١٧- يتم احتساب عند تسديد ركله (بك تشاجى) للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ١٨- يتم احتساب عند تسديد ركله (نارا تشاجى) للمنافس فى منطقه الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ١٩- يتم احتساب عند تسديد ركله (اب تشاجى) للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ٢٠- يتم احتساب عند تسديد ركله (ابتوليو تشاجى) للمنافس فى منطقه الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ٢١- يتم احتساب عند تسديد ركله (نارا تشاجى) للمنافس فى منطقه الصدر
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ٢٢- يتم احتساب عند تسديد ركله (اب تشاجى) للمنافس فى منطقه الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٢ نقطه C - ١ نقطه D - ٤ نقاط)
- ٢٣- تتكون المباراة من ثلاثة جولات مدة كل جولة
(A - دقيقتان B - ٣ دقائق C - ٤ دقائق D - ١ دقيقه)
- ٢٤- مده الراحة بين الجولات
(A - دقيقتان B - دقيقه واحده C - ٣٠ ثانيه D - دقيقه و ٣٠ ثانيه)

جامعة السليوط
الكلية الرياضية
٢٠٢٤
١١

- ٢٥- يتم احتساب عند تسديد ركله مع دوران للمنافس في منطقة الرأس
(A - ٣ نقاط B - ٥ نقاط C - ١ نقطة D - ٤ نقاط)
- ٢٦- تتكون منطقة المباراة من منطقة للمنافسة تكون قياساتها
(A - ٨×٨ م B - ٩×٩ م C - ١٠×١٠ م D - ٧×٧ م)
- ٢٧- يحيط بمنطقة المنافسة منطقة أمان تتراوح قياساتها ما بين متر الى متر
(A - ٢×٢ م إلى ٤×٤ م B - ١×١ م إلى ٣×٣ م C - ٣×٣ م إلى ٥×٥ م D - ٣×٢ م إلى ٥×٤ م)
- ٢٨- يجب أن يكون لكل من منطقة المنافسة و منطقة الأمان عن الآخر
(A - بساط مختلف B - لون مختلف C - ارتفاع مختلف D - شكل مختلف)
- ٢٩- يجب أن يكون جلوس اللاعبين على البساط أثناء التدريب في شكل واحد وترتيبهم بناء على
(A - درجة الحزام B - السن C - الطول D - الوزن)
- ٣٠- تسمى مهارة الركلة الأمامية المستقيمة
(A - أب تشاجى B - بيك تشاجى C - تى تشاجى D - أبتوليو تشاجى)

مع خالص تهنيتنا بنوام النجاح والتفوق
أستاذ المقرر
الأستاذ الدكتور / على نور الدين على



التاريخ: الاحد الموافق ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤م

الزمن : ساعتان

الدرجة : (٦٠)

الفرقة: الثالثة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م

المقرر: اختياري جماعي "تكريس الكرة الطائرة" كود ٣١٦ ١/٥

السؤال الأول: قتل في ورقه الاجابة العبرة الصحيحة بالرمز (T) والعبرة الخاطئة بالرمز (F) (٤٠) درجة

٢	العبرة	٧	٨
٢	الصح	خطأ	خطأ
١	تعتبر الكرة خارج عندما تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة		
٢	لا يجوز للاعب الفريق المرسل ان يمنعوا منافسيهم من رؤية المرسل او مسر الكرة		
٣	من فنيت مهارة الضرب المسلح ان يكون الارتقاء أفقياً وليس عمودياً		
٤	وقفة الاستعداد العالية تتناسب اداء مهارة الارسل من اعلي والضرب المسلح		
٥	يكون ترتيب اللاعبين في المنطقة الامامية من اليمين ١ و ٦ ثم ٥		
٦	وقفة الاستعداد هي الوضع الذي يتخذه اللاعب ويستطيع التحرك منه الى جميع الاتجاهات		
٧	يجوز للاعب ان يضرب الكرة مرتين متتاليتين		
٨	يقوم بمهارة الإعداد اللاعب الضارب من النعمة الثانية وغالباً ما يكون من النعمة الثالثة		
٩	مهارة الاعداد تكون الكرة اتجاة الزميل، بينما مهارة التمهير قد تكون الكرة اتجاة المنقش او الزميل		
١٠	كل خطأ مركز يعتبر خطأ دوران		
١١	ارتفاع القمضان المثبتان للشبكة ٣,٥٥ متر، ويفضل ان يكونا قبلين للتعديل		
١٢	يمكن للاعب المرسل اداء الإرسال وقمضاء تلعب خط الإرسال		
١٣	يمكن ان يستخدم اللاعبون ذو المستوى العالي الإرسال من أسفل عندما لا يرغبون في المخاطرة بضياغ نقطة		
١٤	الارسل هو الأمام لوضع الكرة في اللعب بواسطة لاعب النصف الخلفي الايسر المتواجد في منطقة الارسل		
١٥	يحق للاعب بعد ضربه الإرسال ان ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب		
١٦	يكون الهبوط بعد الضرب على القدمين بقدر الامكان معا بعضي بسيطاً ويعرونة		
١٧	لا يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة في حدود الضربات الثلاثة للفريق		
١٨	لاعبو النصف الخلفي الذين يشقون المراكز ١، ٦، ٥		
١٩	لا يجوز للاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد ان يؤدي الضربة الأولى بعد الصد		
٢٠	في المرحله النهائية لمهارة الاعداد الامامي تنقل الرجل الخلفيه للأمام لحفظ الاتزان		
٢١	فنف اللاعب الكرة قريباً او بعداً من الجسم لا يعتبر من الاخطاء الفنية لمهارة الارسل		
٢٢	تؤدي مهارة استقبال الارسل عندما تكون الكرة داخل أو خارج حدود ارض الملعب		
٢٣	مهارة الإعداد يؤديها اللاعب المهاجم الى أحد المعدين بنلس الفريق		
٢٤	خط التث من أرض الملعب ضمن حدود المنطقة الامامية من ارض الملعب		
٢٥	عند اداء الضرب المسلح تكون النزاع الحرة غير الضاربة ممنودة عليا وفي مستوى رأسي وذلك لحفظ توازن الجسم في الهواء		
٢٦	اللاعب الليبرو هو المسئول عن الدفاع الخلفي في المراكز الامامية لتقوية الدفاع عن الملعب		
٢٧	لا يحسب التبديل الاستثنائي كتبديل عادي		
٢٨	أحياناً ما يكون الإعداد من النعمة الأولى وغالباً من النعمة الثانية		
٢٩	الحد الأقصى لعدد اللاعبين في حقل الصد المكتمل يكون اربعة لاعبين		
٣٠	إذا مزقت الكرة عيون الشبكة أو أسقطتها، يلغى الشاؤل وبعد		
٣١	في المسابقات الدولية يحق لكل فريق في الشوط الواحد كحد أقصى بطلب ست اوقلت مستقطعه		
٣٢	تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب عندما تكون الكرة في داخل أو خارج حدود ارض الملعب		
٣٣	في الصد الدفاعي يكون ميل رسغ اليدين للأمام وموجه ناحية ملعب الفريق المنافس		

٢	١	المادة	٣
		يجوز للاعب الصف الخلفي أو اللاعب الليبرو أن يشترك في صد مكتمل	٣٤
		يؤدي الإرسال الأول في الأشواط الأول والخامس بمعرفة الفريق الذي حددته القرعة	٣٥
		لا تعتبر العصا الهوائية جزء من الشبكة لأنها تحدد مجال العبور من الجانب	٣٦
		يسمح بطلب وقتين مستقطعين متتاليين بدون الحاجة لاستئناف اللعب	٣٧
		يسمح للاعب بلمس الكرة في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس	٣٨
		تتضمن منطقة اللعب في الكرة الطائرة كل من أرض الملعب والمنطقة الحرة	٣٩
		يُمر الأداء الفني لمهارات الكرة الطائرة بثلاث مراحل تمهيدية وأساسية ولهائية	٤٠
		دائماً وأبداً يكون الفريق الفائز حاصل على نقاط أكثر من الفريق المهزوم	٤١
		أهم هدف للإرسال هو إحراز نقطة مباشرة	٤٢
		يبلغ طول خط منطقة التبديل ١٧٥ سم	٤٣
		لا يمكن للاعب المستقبل للإرسال أن يستقبل الكرة بواسطة التمرير من أعلى باليدين	٤٤
		يبلغ طول الشبكة متر واحد، بينما يبلغ عرضها ٩,٥ إلى ١٠ أمتار	٤٥
		في مهارة الضرب الساحق المواجه تؤدي مرحلة ضرب الكرة في السطح العلوي لها	٤٦
		يسمح لأي لاعب أن يكمل الضربة الهجومية على إرسال المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى الحافة العليا للشبكة	٤٧
		يستغرق الشوط ٢٠ زمن دقيقة كحد أقصى في المباريات التي ينظمها الاتحاد الدولي للكرة الطائرة	٤٨
		يجوز بدء المباراة الرسمية بأقل من ستة لاعبين	٤٩
		خطة الإرسال هي خطة هجومية جماعية	٥٠
		من الخطط العامة في الكرة الطائرة اختيار نصف الملعب وتبديل اللاعبين والتغطية	٥١
		تأسس أول اتحاد دولي للكرة الطائرة عام ١٩٤٧ في بريطانيا	٥٢
		رياضة الكرة الطائرة يتحتم فيها أن يتم تشكيل الهجوم أو الدفاع من ثلاث لمسات كما حددها القانون	٥٣
		تعتبر طريقة اللعب بدون الضرب الساحق من أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدمها الفرق المبتدئة	٥٤
		أقصى تبديلات اللاعب الليبرو يكون أربع تبديلات في الشوط الواحد	٥٥
		الوضع القانوني للاعب مركز (٦) هو خلف مركز (٣) ويمين مركز (١)	٥٦
		تحدد العلاقة الراسية والأفقية بين لاعبي الصف الأمامي والخلفي بناءً على وضع الرأس	٥٧
		طريقة اللعب (٢-٤) تنفي أربعة معدين وأثنين ضاربين وقد تناسب فرق المستوى العالي	٥٨
		تعتبر مرحلة الارتقاء من المراحل الفنية لمهارة الإرسال من أسفل	٥٩
		يجوز عند الدفاع عن الملعب أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسم اللاعب على التوالي، بشرط أن تحدث هذه اللمسات في حركة واحدة	٦٠
		إذا فاز الفريق المرسل بالتداول فإنه يحرز نقطة ويفقد الإرسال	٦١
		لا يجوز تبديل أكثر من لاعب تبديلاً قانونياً في نفس الوقت	٦٢
		في حالة تعادل الفريقين (٢-٢) بالأشواط يلعب شوط حاسم ويكون عدد نقاطه (٢٥) نقطة	٦٣
		إذا لم يتواجد الفريق في الملعب في الوقت المحدد للمباراة بدون مبرر يعتبر متخلفاً عن المباراة ويخسر المباراة ٣ - صفر	٦٤
		يمكن أن يكون حائط الصد اللمسة الثانية من لمسات الفريق	٦٥
		يحق للاعب الليبرو بالتبديل مع لاعبي المنطقة الأمامية	٦٦
		أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقياساته ٩×١٨ متر ومحاطة بمنطقة حرة	٦٧
		يجب أن تكون الكرة مستديرة بمحيط من ٦٥ - ٦٧ سنتيمتر	٦٨
		أفضل مكان لوقوف اللاعب المعد يكون بين مركزي (٤، ٥)	٦٩

الجامعة الإسلامية
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية
بغداد

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

٢	العبارة	٦	الخطأ
٧٠	يسمح للاعب الكرة الطائرة أثناء اللعب ضرب الكرة بالرجل		
٧١	تلعب الكرة في مهارة التمرير من أسفل بالإبهام والسبابة فقط بينما تساعد باقي الأصابع في المحافظة على التحكم في الكرة		
٧٢	دخلت الكرة الطائرة مصر عن طريق جمعية الشبان المسيحية عام ١٩٥٣م		
٧٣	في المرحلة الرئيسية لاستقبال الأرسال يتم نقل الرجل الخلفية للامام لحفظ الاتزان نتيجة نقل ثقل الجسم عليها		
٧٤	من النقاط الفنية للضرب الساحق ضرب الكرة متأخرا أثناء الهبوط		
٧٥	يعتبر الدخول الجزئي للكرة في المجال السفلي لملاعب الكرة الطائرة دخول كلي		
٧٦	الأرسال الذي يؤديه اللاعب قبل صفارة الحكم الأول يتم الغاؤه ويعاد		
٧٧	يفضل ان يكون الارتقاء في الضرب الساحق بقدم واحدة		
٧٨	لا يوجد أي صعوبة في الدفاع عن مهاره الأرسال من أسفل مواجه بسبب بطيء سيره في اتجاه ملعب الفريق المنافس		
٧٩	الدفاع بيد واحدة من السقوط تستعمل للكرات التي تبعد لمسافة متوسطة بجانب اللاعب		
٨٠	تكون وقفة الاستعداد عميقة أثناء الدفاع عن الملعب		

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة (A) أو (B) أو (C) ثم ظلل الدائرة المناسبة للعبارة المختارة في ورقة الإجابة (٢٠) درجة				
٢	العبارة	A	B	C
١	الصد هو عملية يقوم بها لاعبي المنطقة الأمامية بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة	المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس	المرسله من ملعب الفريق المنافس	الاثنين معا
٢	من الأخطاء الفنية في الأرسال من أسفل	أرجحة الذراع الضاربة للأعلى	أرجحة الذراع الضاربة للامام	الوقوف بتسع الحوض
٣	يجب ان يكون على قفلة رئيس الفريق شريط يوضع على...	الصدر	الظهر	الذراع
٤	يحدد مجال عبور الكرة من أسفل بـ	الحافة السفلى للشبكة	سطحيه ارض الملعب	الحافة العليا للشبكة
٥	تعتبر الكرة خارج اللعب إذا	لمست الكرة الأرض	لمست الكرة العصايتين الهوانيتين	كل مسبق
٦	أثناء الوثب لأداء مهارة الضرب الساحق تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث ينتهي مفصل المرفق ويكون	في مستوى الكتف ومتجه للامام	أعلى من مستوى الكتف ومتجه للامام	أقل من مستوى الكتف ومتجه للامام
٧	وزن الكرة الطائرة يتراوح بين	٦٥-٦٧ جم	٢٢٠-٢٣٠ جم	٢٦٠-٢٨٠ جم
٨	في حاله طرد أو اصابه أحد اللاعبين بعد إستنفاد التبديلات القانونية يعلن بـ	حدوث تبديل إستثنائي	إستئناف اللعب	عدم إكمال الفريق
٩	السلوك غير المهنه الأول في المباراة بواسطة أي عضو في الفريق يجازى بـ	الطرد	انذار	الاستبعاد
١٠	يتم استخدام عدد.....من الكرات في مباراة الكرة الطائرة	أثنان	خمس	أربعة
١١	غالباً ما يكون الاعداد من	من المعد الى مهاجم المنافس	الزميل إلى مهاجم	الاثنين معا
١٢	أنشئت لعبة الكرة الطائرة على يد المدرب الأمريكي	هالستيد	وليم مرجان	مارتن
١٣	يوجد بين لاعب مركز (٢) ولاعب مركز (٦)	لا توجد علاقة	علاقة رأسية	علاقة أفقية
١٤	في رياضة الكرة الطائرة لكي يفوز الفريق بالشوط على منافسة لابد أن يكون الفرق في النقاط بين الفريقين كحد أدنى بـ	أربع نقاط	ثلاث نقاط	نقطتين
١٥	يسجل الفريق نقطة عند....	ارتطم الكرة بنجاح على ملعب المنافس	عندما يجازى الفريق المنافس بإتذار	كل ما سبق
١٦	إذا فتر الفريق المرسل بالتداول	يفقد نقطة ويستمر بالإرسال	يحزر نقطة ويستمر بالإرسال	يخسر نقطة ويفقد الإرسال

مركز أسبوع
مركز التربية الرياضية
غرفة الإنعاش
٢٠

م	العبارة	A	B	C
١٧	من المهارات التي يمكن أن تؤدي من داخل و خارج الملعب	الصد	الإرسال	الضرب الساحق
١٨	عدد لاعبي فريق الكرة الطائرة في ارض الملعب	٦ لاعبين	١٠ لاعبين	١٥ لاعب
١٩	أغلب استقبال الارسال يوجه الى ما بين	مركزي ١ , ٣	مركزي ٢ , ٥	مركزي ٢ , ٣
٢٠	من انواع التحركات في الكرة الطائرة التحرك....	للجانبين	للخلف	كل ما سبق
٢١	مهارة تكون حركة أدائها مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق ويعد خطوة تعليمية سابقة له	الارسال من اعلى	استقبال الارسال	الدفاع عن الملعب
٢٢	هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط أو بعد كل خطأ	الضرب	الاعداد	الارسال
٢٣	تضرب الكرة في الارسال من اسفل بـ	كلوة اليد	اليد فنجالية	جميع ماسبق
٢٤	ارتفاع المجال الحر عن ارض الملعب لا يزيد عن	١٢,٥ متر	١٠ متر	٧ متر
٢٥	تعرف مهارة الدفاع عن الملعب بأنها	إيقاف الضربات القادمة من الفريق المنافس	استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد	تمرير الكرة الجيد إلى المهاجم
٢٦	يفوز الفريق بالمباراة إذا فاز بعدد	٣ اشواط	٤ اشواط	٥ اشواط
٢٧	في مباراه الكرة الطائرة يقوم الحكم الأول بإجراء القرعة	قبل المباراة	قبل الشوط الحاسم	كل ما سبق
٢٨	تعتبر الكرة داخل اللعب إذا	لمست عائق خارجي	لمست عصا الشبكة الهوائية	لا شيء مما سبق
٢٩	الشريط الافقي اعلى الشبكة يكون بعرض	٧ سنتيمتر	٦ سنتيمتر	٥ سنتيمتر
٣٠	يفضل عمل النموذج للمهارة	في نهاية تعلم المهارة الجديدة	في بداية تعلم المهارة الجديدة	كل ما سبق
٣١	يتمتع كل فريق في الشوط الواحد بعدد.....وقت مستقطع	إثنان	ثلاثة	أربعة
٣٢	من الممكن أن يتم التمرير من	اللمسة الاولى	اللمسة الثالثة	كل ما سبق
٣٣	من المهارات الاساسية المتضادة المختلفة في الاداء	الارسال والضرب الساحق	الضرب الساحق والدفاع عن الملعب	التمرير من اعلى والاعداد من اعلى
٣٤	لا يجوز اداء علي مهارة الإرسال مباشرة من علي الشبكة	الصد	الضرب	كل ما سبق
٣٥	ارتفاع الشبكة للرجال	٢٤٢ سنتيمتر	٢٢٤ سنتيمتر	٢٤٣ سنتيمتر
٣٦	لا يسمح للاعب القائم بالصد بلمس الكرة خلف الشبكة الا	قبل تنفيذ المنافس الضربة الهجومية	اثناء تنفيذ المنافس الضربة الهجومية	بعد تنفيذ المنافس الضربة الهجومية
٣٧	من الاخطاء في لعب الكرة طائره	الدفاع عن الكرة من خارج الملعب	اللمسة المزدوجة	الاثنين معا
٣٨	يجب أن يرتدى اللاعب زيا بشكل مناقض لبقية أعضاء الفريق	المعد	الضارب	الحر
٣٩	ترتبط لاعب مركز (١) باللاعب مركز (٦) علاقة	أفقية	رأسية	لا توجد علاقة
٤٠	من المهارات التي يمكن أن تؤدي من خارج الملعب	الضرب الساحق	استقبال الارسال	كل ما سبق

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

إعداد: أ.د/ أيمن عبده محمد أ.د/ ايمان سيد احمد أ.م.د/ بكر انور تهاامي د/ مصطفى محمد عبده الخفيف

د. مصطفى محمد عبده الخفيف

د. ايمان سيد احمد

د. بكر انور تهاامي

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة اسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤
شئون الطلاب



كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول يناير ٢٠٢٥م

لمقرر "تدريب الألعاب الجماعية (الهوكي)"

الفرقة الدراسية : الثالثة

الدرجة الكلية: ٦٠ درجة

زمن الإمتحان : ساعتان (٣-٥م)

اليوم والتاريخ : الثلاثاء ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤م

(٣٠ درجة)

السؤال الأول: لكل مفردة نصف درجة في حالة الإجابة الصحيحة، وتظليل الدائرة (T) في حالة الإجابة الخاطئة في ورقة الإجابة:

م	المقررات	الرمز
١	نقط ضربات الجزاء بقطر ١٥٠م توضع أمام منتصف كل رمي بحيث يبعد مركز النقطة ٦.٤٧٥ م عن الحد الداخلي لخط المرمى.	(T) (F)
٢	خطوط بطول ١٥٠م خارج الملعب على كل خط جانبي تبعد ١.٨٣م من منتصف الخط الخلفي تقاس بين أقرب طرفي هذه الخطوط.	(T) (F)
٣	يسمى خط ٣.٦٦م والأقواس خطوط الدائرة والمناطق التي تحيط بها هذه الخطوط بما فيها الخطوط نفسها تسمى الدوائر.	(T) (F)
٤	توضع خطوط متقطعة بحيث تكون المسافة بين أطرافها الخارجية والطرف الخارجي لخط الدائرة ٥م وكل خط متقطع يبدأ بجزء غير متقطع أعلى منتصف خط الدائرة ويبلغ طول كل جزء غير متقطع ٣م وبين كل جزء غير متقطع وبالأخر فراغ طوله ٣٠٠م.	(T) (F)
٥	القائمين والعارضة لونها أبيض، والقطاع العرضي منهم على شكل مربع عرضه ٥٠سم وعرض ما بين ٧٥سم.	(T) (F)
٦	الرمي عبارة عنه ثلاثة قوائم رمي رأسية متصلة بعارض أفقية يوضع عند منتصف الخط على العلامات الخارجية.	(T) (F)
٧	توضع الألواح الجانبية للرمي على الأرض بزوايا منفردة مع الخط الخلفي ومثبتة خلف قوائم المرمى دون أن يزيد من عرضها.	(T) (F)
٨	توضع الألواح الخلفية للرمي على الأرض بزوايا ٩٠ درجة مع الألواح الجانبية وموازية للخط الخلفي ومثبتة بنهاية الألواح الجانبية.	(T) (F)
٩	يجب أن يتم تثبيت الشباك بالشكل الذي لا يسمح بارتداد الكرة.	(T) (F)
١٠	إذا كانت رايات الملعب غير قابلة للكسر يجب أن تتصل بقاعدة ثابتة.	(T) (F)
١١	مضرب الهوكي يصنع من أي مادة بخلاف المعادن أو المكونات المعدنية.	(T) (F)
١٢	الكرة تصنع من أي مادة وتكون باللون الأبيض (أو أي لون يتفق عليه ولا يتعارض مع لون ملابس اللاعبين).	(T) (F)
١٣	كرة الهوكي أن تكون صلبة ويسطح ناعم ولكن مسموح بأن تكون بها فجوات.	(T) (F)
١٤	إن أبعاد ومقاسات وأقيات اليد وواقيات الساق لحارس المرمى تقاس بأداة قياس وفقا للأبعاد والمقاسات الداخلية الموضوعة.	(T) (F)
١٥	عرض واقى الساق لحارس المرمى ٢٢٨ مم كحد أقصى وطول ٣٥٥ مم .	(T) (F)
١٦	الحد الأقصى لكل فريق هو ١١ لاعب بحارس المرمى في أي وقت أثناء المباراة	(T) (F)
١٧	تجربة الزامية اعتبارا من ١ يناير ٢٠١٩ : يعد لدى الفريق خيار اللعب بلاعب له إمتيازات حراسة المرمى.	(T) (F)
١٨	يمكن لكل فريق ان يلعب بحارس مرمى يرتدى قميص بلون مختلف ومعدات واقية	(T) (F)
١٩	لاعب الميدان الذي يقوم بحراسة المرمى لا يسمح لأي لاعب ارتداء واقى رأس للحماية إلا عند الدفاع عن ضربة ركنية جزائية أو ضربة جزاء.	(T) (F)
٢٠	إذا كان الفريق يلعب فقط بلاعب ميدان كحارس المرمى، فغير مسموح بالتبديل حتى يتم الإنتهاء من الضربة الركنية الجزائية.	(T) (F)
٢١	لا يوجد حد أقصى لعدد اللاعبين المسموح لهم بالتبديل في وقت واحد ولا لعدد المرات التي يتم السماح فيها للاعب بالتبديل أو إستبداله.	(T) (F)
٢٢	لاعبى الميدان الذين يغادرون الملعب للعلاج أو تناول مرطبات أو لتغير أداوتهم أو لأي سبب آخر غير التبديل ، يتم السماح لهم بالعودة إلى الملعب بين منقطعى ال ٢٣ متر على جانب الملعب المستخدم لإجراء التبديل	(T) (F)
٢٣	يخضع اللاعبون داخل الملعب أو خارجه لسلطة المدرب طوال المباراة بما في ذلك فترة الراحة.	(T) (F)
٢٤	المدرب مسئول عن سلوك كل لاعبى فريقه وعن ضمان عملية تبديل اللاعبين في فريقه بشكل صحيح.	(T) (F)
٢٥	لاعبى الميدان مسموح لاسباب طبية فقط بارتداء قناع وجه أملس وشفاف أو أحادى اللون طوال المباراة بناسب الوجه بشكل وثيق .	(T) (F)

تكملة الأسئلة في الورقة التالية

- ١ -

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤

شئون الطلاب

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الأسئلة
٢٠

٢٦	لاعبى الميدان مسموح بارتداء واقي لليدين (قفاز) لا يزيد من الحجم الطبيعي لليد بشكل زائد عن الحد (يدخل بسهولة دون الحاجة إلى ضغطه) داخل صندوق مفتوح الأطراف ذو مقاسات داخلية ٢٩٠ مم طول × ١٨٠ مم عرض × ١١٠ مم ارتفاع .	(F)	(T)
٢٧	لاعبى الميدان لا يتم السماح عند ارتداء أقمعة الوجه، بالتصرف بطريقة تشكل خطورة على اللاعبين الآخرين من خلال الإستفادة من معدات الحماية التي يرتونها.	(F)	(T)
٢٨	يجب على حراس المرمى ارتداء معدات واقية تشمل على الأقل واقي الرأس و واقي للمساكين و واقي للقدمين الا أنه يمكن لحراس المرمى خلع واقي الرأس والقفازيات عند قيامه بتصويب الضربة الركنية الجزائية.	(F)	(T)
٢٩	أي إنتضاء بطول مضرب الهوكي يجب أن يكون له شكل ناعم و إنسيابي بطول المضرب من ناحية الوجه المسطح أو ظهر المضرب، ولكن ليس من الناحيتين ولا يزيد عمق هذا الإنتضاء عن ٢٥٠ مم.	(F)	(T)
٣٠	تتكون المباراة من أربعة أرباع (فترات) كل منها ١٥ دقيقة ، فاصل زمني مدته دقيقتين بين الربيعين الأول والثاني وأيضاً بين الربيعين الثاني والثالث، فترة إستراحة بفاصل زمني قدره ٥ دقائق بين الربيعين الثالث والرابع.	(F)	(T)
٣١	الفريق الذي يكسب القرعة له حق اختيار المرمى الذي بهاجمه في الربع الأول والثاني من المباراة أو في بدء المباراة بتنفيذ ضربة البداية.	(F)	(T)
٣٢	ضربة البداية يقوم بها لاعب من الفريق الذى يكسب القرعة لبدء المباراة ويبدء الربع الثاني اذا اختار ذلك، ولا يقوم بها لاعب من الفريق المنافس.	(F)	(T)
٣٣	يتم تنفيذ الضربة الاستثنائية (Bully) لاستئناف المباراة بعد إيقاف الوقت أو اللعب للإصابة أو لأى سبب آخر ولم يتم احتساب اي عقوبة.	(F)	(T)
٣٤	الضربة الاستثنائية يبدأ اللاعبان بوضع مضاربهما على الأرض على يسار الكرة ثم يصدمان الوجهين المسطحين للمضارب مرة واحدة وفوق الكرة دون لمسها، ويعدّها يتم السماح لأياً من اللاعبين بلعب الكرة.	(F)	(T)
٣٥	يلعب المدافع ضربة حرة على بعد ١٥ مم من أمام منتصف خط المرمى لبدء المباراة ثانية بعد انتهاء ضربة الجزاء في حالة عدم إحراز أو منع هدف.	(F)	(T)
٣٦	تعتبر الكرة خارج الملعب عندما تعبر جزء منها خارج الخط الجانبي أو الخط الخلفي.	(F)	(T)
٣٧	يتم استئناف اللعب من قبل لاعب من الفريق الذى لم يكن آخر فريق لمس الكرة أو لعبها قبل خروجها من اللعب. عندما تعبر الكرة الخط الجانبي، يستأنف اللعب من مكان عبور الكرة للخط مع تطبيق إجراءات الضربة الحرة.	(F)	(T)
٣٨	يتم تسجيل هدف ، عندما يتم لعب الكرة من داخل الدائرة المنقطعة بواسطة مهاجم ولم تخرج خارج الدائرة قبل مرورها كاملة عبر خط المرمى وتحت العارضة.	(F)	(T)
٣٩	تعتبر الكرة للخط الخلفي: اذا لعب الكرة مهاجم ، يتم استئناف اللعب بوضع الكرة على مسافة تصل إلى ١٥ متر من الخط الخلفي عمودياً على مكان خروجها من الخط الخلفي وتطبق إجراءات تنفيذ الضربة الحرة.	(F)	(T)
٤٠	تعتبر الكرة للخط الخلفي: اذا تم لعب الكرة عمداً بواسطة أحد المدافعين ، ما لم يتم تغيير مسارها بواسطة حارس المرمى ، يتم استئناف اللعب بضربة ركنية جزائية.	(F)	(T)
٤١	مهارة الدفع هو حركة الكرة على الأرض بواسطة ضرب الكرة متحركة أو ثابتة على الأرض.	(F)	(T)
٤٢	مهارة النظر هو حركة الكرة بحيث ترتفع عن الأرض وتتجم عن طريق رفع كرة ثابتة أو متحركة.	(F)	(T)
٤٣	ضرب الكرة هي ضرب الكرة باستخدام حركة مرجحة المضرب نحو الكرة بحيث ترتفع اعلى مستوي الكتف.	(F)	(T)
٤٤	مهارة ضرب الكرة هي تحريك الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة على سطح الأرض بعد حركة أرجحة المضرب بهدف زيادة سرعتها.	(F)	(T)
٤٥	تتقسم المهارات الأساسية في الهوكي الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية ومهارات حراسة المرمى.	(F)	(T)
٤٦	تعتبر مهارة foot work من المهارات الأساسية باستخدام الكرة.	(F)	(T)
٤٧	في مهارة مسك العصا اليد اليسرى تقبض على المضرب من اعلى.	(F)	(T)
٤٨	تكون العصا ملاصقة للكرة اثناء التقدم بدرجة الكرة.	(F)	(T)
٤٩	تستخدم مهارة دفع الكرة في التمرير للمسافات الطويلة.	(F)	(T)
٥٠	يطلق علي الضربة الأفقية المسطحة مصطلح (سويب).	(F)	(T)

تكملة الأسئلة في الورقة التالية

- ٢ -

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤

شئون الطلاب

٥١	تستخدم مهارة دفع الكرة في التمرير والتصويب على المرمى.	(T)	(F)
٥٢	تستخدم مهارة (flick) لتمرير الكرة على الأرض.	(T)	(F)
٥٣	التقدم بالمحاورة يتم فيها استخدام المضرب بالوجه المسطح والمعكوس معا بالتوالي .	(T)	(F)
٥٤	مهارة (Push) تؤدي إلى ارتفاع الكرة عن الأرض.	(T)	(F)
٥٥	في مهارة flick تكون اليدين متباعدتان .	(T)	(F)
٥٦	تعتبر مهارات صد و قطع وتشبث الكرات من مهارات حارس المرمى.	(T)	(F)
٥٧	دفع الكرة من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها الفريق الواحد للتفاهم فيما بينهم كتمريره سريعة.	(T)	(F)
٥٨	المتابعة على المرمى تعني باللغة الانجليزية (flow up).	(T)	(F)
٥٩	تتوقف قوة مهارة نظر الكرة على دقة التوقيت والتوافق ما بين الرسغين والكتفين والجسم.	(T)	(F)
٦٠	استقبال واستلام الكرة يكون المضرب بمثابة وسادة تستقبل الكرة عليها عند وصولها.	(T)	(F)

السؤال الثاني : لكل مفردة درجة
 قم بتظليل الدائرة التي بها رقم الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة من بين البدائل في الأسئلة التالية:
 (٣٠ درجة)

١-	اللاعب الذي يحاول إحراز هدف.....	(A) الدفاع	(B) المدافع	(C) الهجوم	(D) المهاجم
٢-	أحد المشاركين في الملعب بخلاف حارس المرمى.....	(A) حارس المرمى	(B) الفريق	(C) لاعب ميدان	(D) لاعب احتياطي
٣-	حركة ضد المنافس مخالفة للقواعد قد يعاقب عليها بواسطة الحكم.....	(A) مسافة اللعب	(B) المخالفة / الخطأ	(C) توقيف المنافس	(D) كل ما سبق
٤-	الفريق الذي يحاول منع تسجيل هدف.....	(A) الدفاع	(B) المدافع	(C) الهجوم	(D) المهاجم
٥-	يستلم اللاعب الكرة العالية والمضرب ممسوك.....	(A) بيد واحدة	(B) باليدين متباعدتين	(C) باليدين متلاصقتين	(D) جميع ما سبق
٦-	حركة منع المنافس من الاستحواذ على الكرة.....	(A) مسافة اللعب	(B) المخالفة / الخطأ	(C) توقيف المنافس	(D) كل ما سبق
٧-	دفع الكرة بطريقة ترفعها عن الأرض.....	(A) HIT	(B) PUSH	(C) FLICK	(D) SLAP
٨-	تحريك الكرة على الأرض باستخدام حركة دفع المضرب بعد وضع المضرب ملاصقاً أو قريباً من الكرة عند دفع الكرة.....	(A) HIT	(B) PUSH	(C) FLICK	(D) SLAP
٩-	اللاعب الذي يحاول منع تسجيل هدف.....	(A) الدفاع	(B) المدافع	(C) الهجوم	(D) المهاجم
١٠-	أحد المشاركين في الملعب والذي لا يرتدى معدات واقية كاملة ولكن له امتيازات حراسة المرمى.....	(A) حارس المرمى	(B) الفريق	(C) لاعب ميدان	(D) لاعب احتياطي
١١-	الفريق الذي يحاول إحراز هدف.....	(A) الدفاع	(B) المدافع	(C) الهجوم	(D) المهاجم
١٢-	المسافة التي يكون فيها اللاعب قادراً على الوصول للكرة ليلعبها.....	(A) مسافة اللعب	(B) المخالفة / الخطأ	(C) توقيف المنافس	(D) كل ما سبق
١٣-	هو الخط المباشر بين نقطة انطلاق الكرة لمكان التصويب في المرمى.....	(A) OVERHEAD	(B) HOTLINE	(C) GOALLINE	(D) SIDELINE
١٤-	تعني الكرة عالية مثل استخدام مهارة نظر الكرة من فوق الرأس.....				

بمكتب الأستاذ في الوزارة العامة

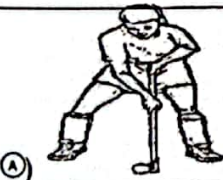
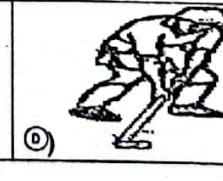
إدارة التربية الرياضية
 غرفة الاسئلة

- ٢ -

جامعة أسيوط
 كلية التربية الرياضية

٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤

شئون الطلاب

(A) OVERHEAD	(B) HOTLINE	(C) GOALLINE	(D) SIDELINE	
(A) OVERHEAD	(B) HOTLINE	(C) GOALLINE	(D) SIDELINE	-١٥ هو الخط الخلفي بين قائمي المرمى
(A) OVERHEAD	(B) HOTLINE	(C) GOALLINE	(D) SIDELINE	-١٦ الخط الأطول في محيط الملعب
(A) OVERHEAD	(B) HOTLINE	(C) GOALLINE	(D) SIDELINE	-١٧ اذا كان لدى اى فريق أكثر من العدد المسموح به من اللاعبين في الملعب ، فيتم
(A) الغاء المباراة	(B) إيقاف الوقت	(C) استئناف اللعب	(D) غير ذلك	-١٨ مسموح بالتبديل في أي وقت ما عدا
(A) وقت منح ضربة ركنية جزائية	(B) لإصابة حارس المرمى المدافع	(C) إيقاف حارس المرمى المدافع	(D) جميع ما سبق	-١٩ يجب على اللاعبين الخروج أو الدخول عند التبديل في منطقة حدودها
(A) غير ذلك	(B) C و D	(C) ١٠ م	(D) ٥ م	-٢٠ اذا انقضى الوقت قبل أن يتخذ الحكم قراراً معيناً ، فمسموح للحكام إتخاذ هذا القرار فوراً
(A) بعد انتهاء الربع الثاني	(B) قبل بدء الربع الثاني	(C) قبل إنتهاء هذا الربع	(D) بعد إنتهاء هذا الربع	-٢١ اليد اليسرى تقبض على العصا من أعلى واليد اليمنى من أسفل وعلى بعد قبضتي يد تقريباً من اليد اليسرى
(A) جميع ما سبق	(B) الضرب بالوجه المعكوس	(C) مهارة ضرب الكرة	(D) مهارة مسك العصا	-٢٢ تستخدم مهارة للتمرير لمسافات قصيرة
(A) sweep	(B) hit	(C) slap	(D) push	-٢٣ دفع الكرة بطريقة تجعلها ترتفع عن الأرض
(A) جميع ما سبق	(B) ضرب الكرة	(C) نظر الكرة	(D) دفع الكرة	-٢٤ عند استقبال الكرة من أسفل يكون المضرب
(A) مفتوح خلف الكرة	(B) مقفول على الكرة	(C) في الهواء	(D) اعلى من الكرة	-٢٥ حركة مرجحة المضرب نحو الكرة تتم في مهارة
(A) جميع ما سبق	(B) نظر الكرة	(C) دفع الكرة	(D) ضرب الكرة بالوجه المعكوس	-٢٦ المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه
(A) مهارة النقدم بالتحرجة	(B) مهارة ضرب الكرة	(C) (B, D)	(D) مهارة دفع الكرة	-٢٧ المهارة التي تكون فيها القدم اليمنى أماما هي
(A) غير ما سبق	(B) مهارة نظر الكرة	(C) مهارة ضرب الكرة	(D) مهارة دفع الكرة	-٢٨ المهارة التي تكون فيها القدم اليمنى أماما هي
(A) غير ما سبق	(B) مهارة نظر الكرة	(C) مهارة ضرب الكرة	(D) مهارة دفع الكرة	-٢٩ - الشكل الصحيح لمهارة الضرب بالوجه المسطح هو
(A) 	(B) 	(C) 	(D) 	-٣٠ الشكل الصحيح لمهارة الدفع بالوجه المسطح هو
(A) 	(B) 	(C) 	(D) 	

انتهت الأسئلة .. مع أطيب تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

أ.م.د/ خالد ابو السعود عبدالله

أ.م.د/ احمد عادل تميم

أ.م.د/ شيماء ماهر احمد

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤
شئون الطلاب



المادة : اختياري جماعي (تخصص تدريب كرة القدم)
الفرقة الثالثة/ (تخصص تدريب بنين)
العام الجامعي / ٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م
الدرجة / (٦٠) درجة
اليوم والتاريخ / الثلاثاء / ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤م
لجنة الممتحنين (م. د / احمد محمد حسين)

المسؤول الاول :

ضع علامة صح (✓) (x) امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (f) امام العبارة الخاطئة

- ١- من قدرات الاعداد البدني في العمليات التدريبية قدرات السرعة ()
- ٢- ان قدرات الاعداد البدني تخضع لعمليات التغير الطبيعية للإنسان بعيدا عن تأثيرات التدريب الرياضي مثل النمو والشيخوخة والاجهادات اليومية ()
- ٣- في رياضة المستويات العليا التنافسية يتم التفريق بين نوعين من الاعداد البدني هما الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص ()
- ٤- تختلف حالات وطرق بناء وتنظيمات عمليات التدريب المميزة لتطوير الاعداد البدني من لعبة او فعالية رياضية الي اخري ()
- ٥- ان اعداد اللاعبين في كرة القدم يشتمل علي نواحي عدة كالأعداد البدني والاعداد المهاري والاعداد الخططي والاعداد الذهني والنفسي ()
- ٦- لا تلعب اللياقة البدنية دورا في اعداد اللاعب من الناحية المهارية ()
- ٧- القوة هي قدرة تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته علي الارض او في الهواء بدقة وانسيابية ووقت ملائم ()
- ٨- لا يوجد علاقة بين الحالة البدنية الجيدة ومستوي الاداء ()
- ٩- لا يعتبر الاعداد البدني احدي الركائز الاساسية في كرة القدم ()
- ١٠- الاداء المميز والاداء المهاري في كرة القدم لا يعتمد علي اللياقة البدنية للاعب ()
- ١١- يعتبر من عناصر اللياقة البدنية كل من القوة والتحمل فقط ()
- ١٢- ينقسم تدريب الاعداد البدني الي ثلاث اقسام طرق التدريب واساليب التدريب و انظمه التدريب ()
- ١٣- يعتبر من طرق التدريب فالاعداد البدني التدريب المستمر والتدريب الفئري ()
- ١٤- من اساليب التدريب فالاعداد البدني الانتقال والبلومتر ك وتزايد السرعة ()
- ١٥- من انظمه التدريب فالاعداد البدني دائري و حر و مجموعات ()
- ١٦- الاعداد البدني هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءه حالته الجسمانية والتي تتمكن من استخدامها بمهارة ()
- ١٧- من عناصر الرئيسية للياقة البدنية المرونة والسرعة ()
- ١٨- من عناصر المركبة في اللياقة البدنية تحمل سرعه فقط ()
- ١٩- الحمل الداخلي يقصد به النضج البيولوجي لكل من القلب والرئتين والدورة الدموية ()
- ٢٠- لا يمكن للمدرب تقنين حمل التدريب من خلال الملاحظة الخارجية للاعب او من خلال قياس معدل ضربات القلب (البض) ()
- ٢١- يساعد الاحماء في رفع حرارة العضلات. ()
- ٢٢- من انواع الاحماء العام فقط. ()
- ٢٣- من اهداف الاحماء الوقاية من التعرض لحدوث الإصابة. ()
- ٢٤- من انواع التدريب الدائري الفئري والتكراري فقط. ()
- ٢٥- من اعداد اللاعب من ناحيه اللياقة البدنية هو اعداده لتحمل الحمل البدني والفني. ()
- ٢٦- في الاحماء يبدئ اللاعب الاحماء البدني الخاص ثم الاحماء البدني العام. ()
- ٢٧- تعتبر القوة هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها. ()
- ٢٨- القوة تنقسم الي ثلاثة انواع (القوة العظمي -القوة المميزة بالسرعة -تحمل القوة). ()
- ٢٩- من الانقباضات العضلية نوعان فقط (الانقباض الاكستوني -الانقباض الازومتري). ()
- ٣٠- تنقسم طرق تدريب تحمل القوة الي (التدريب المستمر -التدريب الفئري منخفض الشدة). ()

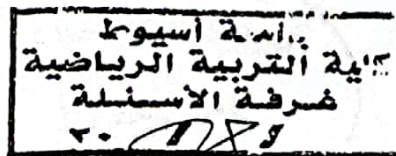
- ١ -

جامعة اسبوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة اسبوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤
شؤون الطلبة

- ٣١- عرفت اللياقة الفسيولوجية عند علماء آخرين على انها. العافية. ()
- ٣٢- لقد بلغت رياضيه كرة القدم من الشهرة. لم تبلغه لعبه اخري ()
- ٣٣- الغرض من اعداد اللاعب من ناحيه اللياقة البدنية هو اعداده لتحمل البدني والفني ()
- ٣٤- تتطلب لعبه كرة القدم انواعا خاصة مميزه من المرونة في اجزاء معينه من اعضاء جسم الفرد ()
- ٣٥- تعتبر القوه هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات ()
- ٣٦- القوه العامة وهي قوه العضلات العامة التي تعمل في كرة القدم ()
- ٣٧- القوه الخاصة وهي قوه العضلات التي تعمل في كرة القدم ()
- ٣٨- تمرينات الاطالة التي تستهدف اطالة العضلات والاربطه والاورتار وزياده مدي الحركة في المفصل ()
- ٣٩- المرونة مصطلح يعتبر المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ()
- ٤٠- تحمل القوه وهي صفة هامة تزيد من مقدرة العضلة علي العمل لفترة طويلة قبل ظهور التعب ()
- ٤١- تعد المرونة السلبية من انواع المرونة ()
- ٤٢- يعني التحمل مقدره اللاعب علي الاستمرار في الأداء البدني والفني الخططي الممتاز طوال زمن المباراة ()
- ٤٣- من انواع التحمل العام والخاص ()
- ٤٤- يقصد بالرشاقة مقدره اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه او سرعته او اتجاه الأرض او في الهواء
- ٤٥- التدريب المستمر يؤدي هذا بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافه طويله ولزمن طويل وسرعته متوسطة ()
- ٤٦- من تمرينات تنمية الرشاقة تمرينات الجري مع تغيير سرعه الجري ()
- ٤٧- التدريب التكراري يعطي لتحسين السرعة او تنمية القوه ()
- ٤٨- التدريب الفكري مرتفع الشده تهدف هذه الطريقة الي تحسين السرعة والقوه المميزة بالسرعة ()
- ٤٩- من انواع المرونة ..عامة. خاصة. ايجابية ()
- ٥٠- من طرق التدريب في الاعداد البدني. التدريب الفكري ..التدريب التكراري ()
- ٥١- من سمات الخطط الدفاعية الأساسية ان يشترك في تنفيذها معظم لاعبي الفريق او عدد كبير منه ()
- ٥٢- لتنفيذ الخطط الدفاعية الأساسية يتطلب تغطية لاعبي الفريق المنفذين لها لمساحات كبيره في الملعب ()
- ٥٣- العمق في الدفاع يعني انتشار لاعبي الفريق المدافع و توزيعهم بصورة تسمح بمراقبه المساحات و اللاعبين المهاجمين ()
- ٥٤- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق عمق جيد اتخاذ المدافعين زوايا بينهم و بين بعضهم بحيث تسمح بإمكان الدفاع عن المساحات المطلوبة للدفاع عنها ()
- ٥٥- الاتزان في الدفاع يعني سيطرة لاعبي الفريق المدافع علي المساحات التي يجب ان يدافعوا عنها ()
- ٥٦- محاوله المهاجمين دنما العمل علي تحقيق خلخله في دفاع الفريق المنافس بتنفيذ ما لديهم من قدرات خططيه هجوميه هو مفهوم الاتزان في الدفاع ()
- ٥٧- سيطرة المدافعين علي المساحات المختلفه التي تكون المنطقة التي يقومون بالهجوم فيها من اهداف الاتزان في الدفاع ()
- ٥٨- عدم حدوث تغير كلي في توزيع المدافعين يؤدي الى الاخلال بقدرتهم على اداء الواجبات الدفاعية من اهداف الاتزان في الدفاع نجحت ()
- ٥٩- التسليم والتسلم ان يتبادل المدافعين مراقبه المهاجمين ()
- ٦٠- الاتزان في الدفاع يتطلب التفاهم واسع المدي بين المدافعين وبين بعضهم ()
- ٦١- على اللاعب الذي يكون ابعد من المنطقة التي يحدث بها تخلل عليه ان يغطيها ما تخطي ()
- ٦٢- توقيت فرق المدافع للمهاجم مهم جدا حيث لا يجب ان يترك مبكرا حتى لا يستلم الكرة ()
- ٦٣- التأخير الدفاعي يعني تريس و عدم اندفاع لاعبي الفريق المدافع وتحيينهم الفرصة المناسبة للاستحواذ على الكرة من الفريق المهاجم ()
- ٦٤- من اهداف التأخير في الدفاع الحد من الخطورة الناشئة عن الزيادة العددية للاعبي الفريق المهاجم على لاعبي الفريق المدافع ()
- ٦٥- من اهداف التأخير في الدفاع الحد من خطورة الهجمات المرتدة السريعة من الفريق المهاجم على الفريق المدافع ()
- ٦٦- يقصد بالجانب الاعمى للدفاع الجانب العكسي كل مكان تواجد الكرة التي في حوزة المهاجمين ()
- ٦٧- الجانب الاعمى للفريق يظهر في حاله الكرات العرضية ()
- ٦٨- من اهداف تأمين الجانب الاعمى وضع المساحات الخالية خلف مجموعه الدفاع والتي تكون في الجانب العكسي في مكان تواجد الكرة ()
- ٦٩- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تأمين الجانب الاعمى للدفاع تغطية المساحات في الجوانب العمياء للمدافعين طبقا لحدود مسئوليه كل منهم ()

- ٢ -



- ٧٠- أهداف السند تحقيق اللعب الدفاعي عند المدافع الاول او غيره ()
- ٧١- تنقسم المهارات الاساسية إلى مهارات بدون كرة ومهارة بالكرة . ()
- ٧٢- المهارات الاساسية في كرة القدم تشمل الجري بالكرة والمهاجمة فقط . ()
- ٧٣- يعتبر الجري بالكرة من اهم مهارات لعبة كرة القدم حديثاً وقديماً ()
- ٧٤- انواع ضرب الكرة بالقدم ضربات اساسية وغير شائعة . ()
- ٧٥- من الضربات الاساسية في كرة القدم ضرب الكرة بكعب القدم . ()
- ٧٦- من الضربات الغير شائعة ضرب الكرة بباطن القدم ()
- ٧٧- ضرب الكرة بباطن القدم هي اكثر ضربات القدم استخداماً علي الاطلاق . ()
- ٧٨- من الاخطاء الشائعة في ضرب الكرة بباطن القدم ضرب الكرة في منتصفها مما يؤدي إلى عدم ارتفاعها ()
- ٧٩- من الاخطاء الشائعة ضرب الكرة بالرأس إغلاق العينين أثناء ملامسة الكرة للجهة ()
- ٨٠- من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بمنطقة اعلي الرأس . ()
- ٨١- من الخطوات التعليمية لاستلام الكرة بباطن القدم يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بوجه القدم بدون كرة ()
- ٨٢- التدريبات علي المهارات باستخدام الصفات البدنية من طرف التدريب علي المهارات الاساسية ()
- ٨٣- من اهم المهارات الاساسية المركبة الاستلام ثم الحري والتمرير ()
- ٨٤- الاداءات المهارية المركبة تمثل الجانب الرئيسي الاساسي عند لاعب كرة القدم ()
- ٨٥- من طرق التدريب علي المهارات الاساسية التدريب علي المهارات باستخدام تدريبات الاحساس (التعود علي الكرة) ()
- ٨٦- من عيوب طريقه التدريب علي المهارات باستخدام أكثر من كره تنميه سرعه استجابة اللاعب ()
- ٨٧- التدريب علي المهارات باستخدام الصفات البدنية توضح للمدرب مستوي دقة اللاعب في أداء المهارة الاساسية ()
- ٨٨- يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الاساسية ()
- ٨٩- من مميزات طريقه التدريب علي المهارات باستخدام أكثر من كره تعلم أداء المهارات الاساسية ()
- ٩٠- التدريب علي المهارات باستخدام التدريب الفنية الإجبارية (المشروطة) توضع للمدرب مستوي دقة اللاعب في أداء المهارة الاساسية ()
- ٩١- تتطلب الاداءات المهارية المركبة استمراريه التدريب عليها لإتقانها في شكل متسلسل ()
- ٩٢- تعتبر طريقه التدريب باستخدام الصفات البدنية تستخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الاساسية صفات بدنية مثل الرشاقة والسرعة والتحمل ()
- ٩٣- من طرق التدريب علي المهارات الاساسية التدريب باستخدام الصفات البدنية والتدريب باستخدام تدريبات الاحساس فقط ()
- ٩٤- من نماذج طريقه التدريب باستخدام الصفات البدنية يقوم اللاعب بعمل وثب فوق الحاجز ثم يصوب الكرة نحو الهدف ()
- ٩٥- تتميز طريقه التدريب باستخدام أكثر من كره علي تنميه السرعة والاستجابة وتعلم سرعه أداء المهارات ()
- ٩٦- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره دحرجه الكره بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة ()
- ٩٧- من الاخطاء الشائعة في مهاره استلام الكره بوجه القدم الخارجي تصلب القدم المسلمة مما يؤدي إلى ابتعاد الكره عن المستلم ()
- ٩٨- من الخطوات التعليمية في كتم الكره بباطن القدم أن يؤدي اللاعب حركه كتم الكره بشكلها الصحيح بدون كره ()
- ٩٩- من الخطوات الشائعة في كتم الكره بباطن القدم فشل اللاعب في توجيه باطن القدم الكره ()
- ١٠٠- من الخطوات التعليمية في مهاره امتصاص الكره بالفخذ أن يسقط اللاعب الكره أمام صدره من يديه ويستلمها بالفخذ ()
- ١٠١- زوايا السند وقوة التمرير عنصران اساسيان يؤثران علي كفاءه السند في الدفاع ()
- ١٠٢- زوايا السند هي الزاوية التي يكون عليها اتجاه جسم اللاعب المدافع السائد بالنسبة لخط دفاعه حتي لا يمر بها المهاجم الاول ()
- ١٠٣- من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع ميل المدافعين في اتجاه هجمه الفريق المهاجم ()
- ١٠٤- من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع مراعاة العمق والسند خلال تنفيذ التكثيف الدفاعي ()
- ١٠٥- العودة السريعة للاعبين الفريق المهاجم في وقت واحد الى المنطقة المطلوبة من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع ()
- ١٠٦- ميل المهاجم في اتجاه الفريق المدافع من النقاط الفنية للتكثيف الدفاعي ()

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب



التاريخ : ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٤ م

العام الجامعي : ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

الفصل الدراسي : الأول

الزمن : ساعتان

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

الفرقة : الثالثة

عدد الأسئلة : (٢)

المادة : " اختياري جماعي (تدريب كرة السلة) "

الدرجة : (٦٠)

أجب عن الأسئلة التالية : [فكر أولاً، ثم ظلل في ورقة الإجابة الاختيار المناسب من وجهة نظرك]
السؤال الأول : ظلل في ورقة الإجابة الدائرة التي تعبر عن اختيارك لكل عبارة مما يلي: [٣٠ درجة]

رقم	العبارة	صح T	خطأ F
١	يعتبر جهاز دفع الكرات من الأدوات والأجهزة المساعدة في مهارة المحاورة .		
٢	من النواع دفاع المنطقة (٣-٢) و (٢-٢-١) و (١-١-٤) .		
٣	من أهداف الانتقاء الرياضي تحديد المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية والخططية اللازمة للتفوق في الأنشطة الرياضية المختلفة .		
٤	أختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة يقيس صفة القوة العضلية .		
٥	من عيوب تشكيل (٣-٢) إنه يساعد المهاجمين على التصويب من أمام الجناحين ومن جوارهما .		
٦	تتكون مباراة كرة السلة من (٤) فترات زمن كل فترة (١٠) دقائق .		
٧	يستخدم دفاع المنطقة عندما يتميز لاعبي الفريق الخصم بالاختراقات إلى السلة .		
٨	لكل فريق الحق في عدد (٥) أوقات مستقطعه في المباراة (٣) منها في الشوط الأول .		
٩	الخطأ الشخصي هو ذلك الخطأ الذي يقوم به اللاعب لمخالفته لقواعد اللعب .		
١٠	تلعب دورا كبيرا في تحديد مستوى الأداء في الكثير من الأداءات الدفاعية ، وأنا يمكن أن نطلق على لعبة كرة السلة أنها رياضة القدرة العضلية .		
١١	يدير الميقاتي ساعة التوقيت أثناء عملية إدخال الكرة من خارج الحدود عندما تلمس الكرة أو يلمسها لاعب داخل حدود الملعب .		
١٢	لا يحق للمدرب في الأشواط الإضافية الا وقتين مستقطعين عن كل شوط .		
١٣	من المبادئ الهجومية الدفاعية القفز والقطع .		
١٤	إذا حاول الخصم تمرير الكرة فعلى المدافع أن يمد ذراعه البعيدة لجهة التمرير ليقطع الطريق على الكرة .		
١٥	من عيوب دفاع رجل لرجل أنه يسمح للفريق المهاجم بتنظيم هجومه والتقاط أنفاسه بعد كفاح في الدفاع .		
١٦	يستخدم دفاع المنطقة عندما يتميز لاعبي الفريق الخصم بالاختراقات إلى السلة .		
١٧	أن الأداء البدني خلال المباراة في كرة السلة يعتمد على إنتاج الطاقة بالطريقة اللاهوائية وهذا يشكل ما نسبته ٨٥ %		
١٨	يبلغ زمن الهجمة ١٤ ث في كرة السلة .		
١٩	إذا حدث احتساب وقت إضافي يتم تغيير سلتى اللعب .		
٢٠	إذا حاول الخصم تمرير الكرة فعلى المدافع أن يمد ذراعه البعيدة لجهة التمرير ليقطع الطريق على الكرة .		
٢١	يعتبر جهاز ال ٢٤ من الأدوات والأجهزة المساعدة للمدرب في مهارة الاستقبال .		
٢٢	لا يجوز للاعب الذي يقوم بإدخال الكرة من خارج الحدود أن يستغرق أكثر من (٣) ثواني لإدخال الكرة .		
٢٣	من النواع التصويب التي يستطيع فيها اللاعب المهاجم التصويب بدون اعاقه من المدافع التصويب السلمي .		
٢٤	من مميزات تشكيل (٣-٢) يقلل من فرص التصويب من أركان الملعب .		
٢٥	الدفاع المختلط يستخدم عندما يكون لدى الفريق المنافس مهاجم يجيد التصويب الثلاثي .		
٢٦	يمكن إلغاء الوقت المستقطع فقط قبل أنطلاق اشارة المسجل لهذا الطلب .		
٢٧	يعتبر الأتزان صفة بدنية تحسن من الأداء الدفاعي الفردي في كرة السلة لما يتطلبه من تحركات سريعة ومتغيرة .		
٢٨	يعد الهجوم الخاطف أسرع وسيلة للهجوم في رياضة كرة السلة .		
٢٩	من المبادئ الهجومية الارتكاز والتوقف .		
٣٠	من الأدوات والأجهزة المساعدة في مهارة المتابعة الحلقة المغلقة .		

جامعة أسسيوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الاسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي بما يتناسب مع العبارة: [٣٠ درجة]

م	العبارة
١	لاعب كرة السلة يحتاج إلى نوع من التدريب لتنمية قدراته على اتخاذ القرارات السليمة والتوفيق السليم إلى جانب تنمية قدراته على التركيز مع الكرة والخصم والزميل في آن واحد (A) التدريب المهارى (B) التدريب البدنى (C) التدريب العقلى (D) التدريب النفسى
٢	كرة السلة رياضة تتطلب تنوعات من العدو والجري للخلف والارتداد والوثب والتحركات الجانبية وتغيير الاتجاهات وكلها أمور تتطلب أن يكون اللاعب بحالة عالية . (A) مهارة (B) بدنية (C) خطئية (D) (A) و (C) معاً
٣	من أنواع الإلتقاء فى النشاط الرياضى (A) الإلتقاء بغرض التوجيه (B) الإلتقاء التكاملى (C) الإلتقاء المكائى (D) كل ما سبق
٤	من الأدوات والأجهزة المساعدة فى مهارة المحاورة (A) الحلقة المصغرة (B) جهاز دفع الكرات (C) الشبكة المطاطية (D) النظرة المعتمة
٥	التدريب الفردي الخطئى يهدف إلى الإرتقاء بواجبات اللاعب فى إطار خطة اللعب ، والتي تتمشى مع خصائصه (A) المهارية (B) البدنية (C) المهارية والبدنية (D) الخطئية
٦	يهدف اختبار التصويب الأمامى إلى قياس (A) مهارة التصويب من منطقة (B) مهارة التصويب من ركن الملعب (C) مهارة التصويب من خط الرمية الحرة (D) كل ما سبق صحيح
٧	هو المدرب الذى يرغب دائماً فى التجديد ومعرفة أحدث أساليب التدريب والأهتمام بالبحث العلمى والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع فى الاعتبار الأمكانيات المتاحة . (A) المدرب الواقعى (B) المدرب الطموح (C) المدرب المثالى (D) المدرب المجتهد
٨	واحدة من القدرات الهامة والمؤثرة فى مستوى الأداء فى كرة السلة وخاصة مرحلة التحول بشقية من الهجوم للدفاع والعكس. (A) القدرة العضلية (B) سرعة الاستجابة (C) القوة العضلية (D) السرعة الانتقالية
٩	من عيوب هذا النوع من الدفاع أنه يتطلب مقدرة ذهنية وبدنية عالية لتكامل طريقتى الدفاع . (A) الدفاع المختلط (B) الدفاع الضاغط (C) دفاع المنطقة (D) دفاع رجل لرجل
١٠	يتولى اللاعب المدافع الدفاع عن وذلك فى طريقة الدفاع عن المنطقة . (A) لاعب محدد. (B) منطقة محدد. (C) وفق إستراتيجية محددة. (D) (A) و (C) معاً .
١١	عدد الأوقات المستقطعة فى الشوط الثانى (A) واحد (B) أثنان (C) ثلاثة (D) جميع ما سبق خطأ
١٢	يجب أن يراعى فى وقلة الاستعداد الدفاعية الصحيحة (A) حركة المدافع (B) حركة المهاجم (C) حركة جميع اللاعبين (D) المسافة بين القدمين
١٣	من المبادئ الهجومية الدفاعية فى كرة السلة (A) الاستقبال (B) الجرى (C) تغيير السرعة (D) (B) و (C) معاً .
١٤	من الأدوات والأجهزة المساعدة فى المهارات الدفاعية (A) الشاخص الجسم (B) الحلقة المصغرة (C) جهاز قاذف الكرات (D) كل ما سبق
١٥	اختبار الوثب العمودى يقيس الصلة البدنية (A) القوة (B) الرشاقة (C) السرعة (D) القدرة العضلية
١٦	دفاع يسهل اختراقه بالتمرير السريع والتصويب الناجح من بعيد . (A) رجل لرجل (B) المختلط (C) المنطقة (D) الضاغط

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الأستاذة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

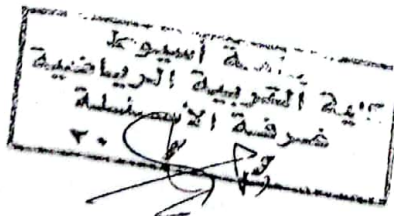
١٧	عند توقف اللاعب عقب الاستحواذ على الكرة في عدة واحدة فيكون للاعب الحق في تحريك	(A) القدم اليمنى	(B) أى قدم يشاء	(C) القدم اليسرى	(D) جميع ما سبق خطأ
١٨	إذا كان حركة دوران اللاعب في اتجاه البصر فيطلق عليه	(A) الأرتكاز الأمامي	(B) أرتكاز جانبي	(C) الأرتكاز خلفي	(D) (B) و (C) معاً
١٩	يكون هذا التشكيل الدفاعي لدفاع المنطقة مفضلاً في الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة.	(A) (٢-٣)	(B) (٣-٣)	(C) (٣-٢)	(D) (٢-١-٢)
٢٠	صفة بدنية تحسن من الأداء الدفاعي الفردي في كرة السلة لما يتطلبه من تحركات سريعة ومتغيرة	(A) القوة	(B) التوافق	(C) الاتزان	(D) الرشاقة
٢١	اللاعب المدافع يكون مسيطراً على خط التمرير بين الكرة والمهاجم المكلف برقبته وذلك باستخدام الأبعاد وهو	(A) الدفاع ضد التمرير	(B) الدفاع ضد المحاورة	(C) الدفاع ضد التصويب	(D) (B) و (C) معاً
٢٢	من أهم عوامل الخداع في كرة السلة	(A) الحزم والسرعة	(B) التوقف	(C) تغيير الاتجاه	(D) جميع ما سبق خطأ
٢٣	في دفاع يسمح المدافع للمهاجم بالتصويب من المسافات البعيدة ولا يسمح له بتمرير الكرة إلى منطقة ذات موقع أفضل للتصويب داخل المنطقة.	(A) دفاع رجل لرجل.	(B) دفاع المنطقة	(C) الدفاع المختلط	(D) لا توجد أجابة صحيحة
٢٤	من المبادئ الهجومية في كرة السلة	(A) الاستقبال	(B) المكان الدفاعي	(C) التحكم في الجسم	(D) القطع
٢٥	عند أداء اللاعب مهارة التصويب السلمي من جهة اليسار فإنه يبدأ الحركة بالقدم	(A) القدم اليمنى	(B) أى قدم يشاء	(C) القدم اليسرى	(D) جميع ما سبق خطأ
٢٦	عند أداء اللاعب مهارة التصويب من القفز فإنه يستخدم في القفز	(A) القدم اليمنى	(B) القدم اليسرى	(C) القدمين معاً	(D) جميع ما سبق صحيح
٢٧	هو المدرب الذي نجده كثير الأطلاع ويرغب في التحديث ويجيد أكثر من لغة أجنبية ودائم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية ویراسل المجلات والدوريات في مجال التخصص من خلال شبكات المعطومات (الانترنت)	(A) المدرب المجتهد	(B) المدرب الواقعي	(C) المدرب الحنيث	(D) المدرب الطموح
٢٨	يستخدم اللاعب أسلوب من الأداء يهدف من خلاله الي تشتيت انتباه الخصم المدافع.....	(A) الخداع النظري	(B) الخداع الهجومي	(C) المحاورة	(D) (A) و (C) معاً
٢٩	من مهارات التحرك الدفاعي	(A) التحرك للامام والخلف	(B) التحرك للجانب	(C) التحرك القطري	(D) جميع ما سبق صحيح
٣٠	تشتيت انتباه وحركات الخصم المدافع، والأخلال بدرجة توازنه حتى يجعله غير قادر على اقتناص الكرة أو متابعتها هو.....	(A) المحاورة	(B) الأرتكاز	(C) الخداع الهجومي.	(D) التوقف

انتهت الأسئلة -

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

د/د/ إنجي عادل متولى

د/د/ مدحت شوقي طوس



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
امتحان مقرر تدريب رياضي الرياضات الجماعية (العب المضرب)

تعليمات هامة
اسم المقرر: تدريب رياضي الرياضات الجماعية (العب المضرب). الفرقة: الثالثة. الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥. التاريخ: ٢٤/١٢/٢٠٢٤ الزمن: ٢٠ ساعات الدرجة الكلية: ٦٠ درجة عزیزی الطالب:
- تذكر ان ورقة الأسئلة ٣ صفحات. - دقق قراءتك جيداً ولا تدع قلمك يسبق فكرك.

السؤال الأول: ضع علامة (✓) امام الإجابة الصحيحة، وعلامة (X) امام الإجابة الخاطئة مما يلي: (٤٠ درجة)

١	تعد الضربة الدافعة من الضربات الدفاعية.
٢	إذا كانت القدمين متوازيين فإنه يستطيع للاعب ضرب كرة قوية
٣	يجوز ان يكون سطح اللعب من أي مادة ولكن يشترط فيه إذا سقطت عليه كرة قانونية من ارتفاع ٣٠ سم ان ترتد الى مسافة ١٦ سم تقريباً.
٤	لا بد وان يشمل الإعداد الخاص بالتدريب على تمارين خاصة بالطاولة
٥	في حال وصول اللاعبين إلى التعادل بعشر نقاط لكل منهما فإنه لا بد ان يحظى أحدهما بفارق نقطتين عن الآخر ليفوز بالشوط
٦	من النواحي الفنية للضربة الدافعة عدم احداث دوران خلفي للكرة
٧	من الخطوات الفنية للضربة المستقيمة الأمامية بدون دوران ان توضع القدم اليمنى امام واليسرى خلفاً
٨	تعد الضربات القاطعة من الضربات الدفاعية الهامة
٩	تتطلب رياضة تنس الطاولة حركة دائمة منذ بدء الإرسال حتى نهاية النقطة
١٠	يجب ان تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر ٤٢ ملمتر ويكون وزن الكرة ٢.٨ جم في تنس الطاولة.
١١	في التنس طاوله الشروط القانونية للإرسال ان تكون اليد والكره تحت مستوى الطاولة.
١٢	من الصعب وضع خطط ثابتة في لعبة تنس الطاولة
١٣	تعلق الشبكة من طرفيها متصل بقائم عمودي ارتفاعه ١٥.٢٥ سم وحدوده الخارجية ١٥.٢٥ سم خارج الخط الجانبي.
١٤	تعد الضربات اللولبية ضربات دفاعية
١٥	اندفاع الكرة لاعلى من الاخطاء الشائعة في مهارة قطع الكرة.
١٦	قبضة المصافحة تكون باصابع اليد كلها.
١٧	تعتبر من فنيات ضربة الإرسال الصحيحة قذف الكرة لأعلى لمسافة لا تقل عن ١٦ سم
١٨	في بداية تعلم الضربة الساحقة تتجه الكرة اما داخل الشبكة أو تنطلق خارج الحد النهائي للطاولة
١٩	إذا لم يأخذ اللاعب الدوران العلوي في اعتباره ستعاد الكرة اما مرتفعة أو خارج الطاولة.
٢٠	تنطلق الكرة خارج الحد النهائي للطاولة عند مواجهة الدوران السفلي

جامعة أسسوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب

جامعة أسسوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
معرفة الاسئلة
٢٠٢٤

٢١	من نسب الإعداد في ألعاب المضرب ٤٠٪ بدني - ٤٠٪ مهاري - ٢٠٪ خططي .
٢٢	تحتسب نقطة على اللاعب إذا لمس مضربه الشبكة .
٢٣	أجهزة اللعب تتكون من الطاولة متضمنة الشبكة وطاولات الحكام وكراسيهم والعدادات وصناديق للناشف والأرقام للطبوعة التي تميز الطاولة والحواجز .
٢٤	يجوز مد فترة التمرين بتصريح من الحكم المساعد .
٢٥	من الصعب وضع خطط ثابتة في لعبة تنس الطاولة .
٢٦	يقصد بالكرة المعادة فترة اللعب التي لا تحتسب نتائجها
٢٧	للاعبين الحق في تغيير طريفي الطاولة في الشوط الفاصل من المباراة .
٢٨	تعتبر من فنيات الأداء لضربة الإرسال فتح أصابع اليد الحاملة للكرة والإبهام حر .
٢٩	يعتبر الدوران الأقصى من العوامل الرئيسية التي تساعد على فاعلية الإرسال بالدوران يكون المضرب مغلق بدرجة كبيرة في مرحلة الاستعداد للإرسال بالدوران السفلي الأمامي
٣٠	لا يتطلب الأداء الخططي إسهاما لعمليات التفكير المتعدد أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف في المباريات .
٣١	الضربة القاطعة ضربه مردوده بدوران خلفي
٣٢	عند أداء الضربة الدافعة يجب ألا تكون قريباً من الطاولة .
٣٣	لا تحتاج مهارة الضربة الساحقة الى قوة كبيرة
٣٤	يطلق مصطلح (Fault) على الكرة الغير صحيحة .
٣٥	من الشروط القانونية للإرسال في التنس الارضى أن يقوم اللاعب بدوران للكرة أثناء قذفها
٣٦	من ضربات التنس الارضى الضربة الطائرة والنصف طائره
٣٧	الطول ٢٣.٧٨ م والعرض ٦.٤٠ م وذلك للعب التنس الأرضي
٣٨	ترتيب النقاط في الشوط للتنس الارضى (١٥-٣٠-٤٠ شوط)
٣٩	تلعب المجموعة في التنس الارضى من ٦ اشواط
٤٠	في التنس الارضى تلعب المباريات من ثلاثة او خمسة مجموعات

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٠٢٤ ديسمبر

شئون الطلاب

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة للعبارات التالية: (٢٠ درجة)

(١)	طول طاولة التنس طاولة	(A) ٢٧٤ سم	(B) ٢٧٦ سم	(C) ٢٧٠ سم	(D) ٢٧٧ سم
(٢)	يتم تغيير الإرسال في تنس الطاولة عقب كل	(A) ٣ نقاط	(B) ٢ نقطة	(C) كل نقطه	(D) ٤ نقاط
(٣)	تعد الضربة المستقيمة من	(A) الضربات الدفاعية	(B) الضربات الهجومية	(C) حركات القدمين	(D) جميع ما سبق
(٤)	ان حركات القدمين تمكن اللاعب من التحرك :	(A) امام وخلفا	(B) يمينا	(C) يسارا	(D) جميع ما سبق
(٥)	يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يحصل قبل منافسة على	(A) ٥ نقاط	(B) ٩ نقاط	(C) ١١ نقاط	(D) ١٤ نقطة
(٦)	من المهارات الأساسية في تنس الطاولة	(A) وقفة الاستعداد وتحركات القدمين	(B) الإرسال	(C) الضربات الهجومية والدفاعية	(D) كل ما سبق

(٧) تعد مهارتي من المهارات الهجومية في تنس الطاولة			
(A) المستقيمة، الساحقة	(B) الساحقة، القاطعة	(C) الساحقة، الدافعة	(D) الصد، الدافعة
(٨) يجب ألا تقل قوة لأضاهه عن وحدة أضاهه، مقاسه من ارتفاع سطح الملعب.			
(A) ١٦٠٠	(B) ١٥٠٠	(C) ١٠٠٠	(D) ١٧٠٠
(٩) يستقر اصبع السبابة في قبضة المصافحة علي طرف للمضرب.			
(A) السطح الأمامي	(B) السطح الخلفي	(C) الحافة الجانبية	(D) الامامي الجانبي
(١٠) هي الخطوات التي يغير اللاعب شكل وقوفه في جميع الاتجاهات			
(A) التحرك بخطوة واحدة	(B) التحرك بخطوات متعددة	(C) التحرك بخطوات متقاطعة	(D) غير ذلك
(١١) يجب أن يكون على الأقل من جسم المضرب مصنوع من الخشب الطبيعي.			
(A) ٥٥%	(B) ٣٣%	(C) ٨٥%	(D) ٤٥%
(١٢) تأسس الاتحاد المصري للتنس الطاولة في عام			
(A) ١٩٣٣	(B) ١٩٣٥	(C) ١٩٣٦	(D) ١٩٣٤
(١٣) ملعب التنس يبلغ طوله وعرضه في المباريات الفردية.			
(A) 23.76 م، 8.23 م	(B) 23.77 م، 8.23 م	(C) 23.75 م، 8.25 م	(D) 22.77 م، 8.77 م
(١٤) في تنس الطاولة يجب ألا يقل ارتفاع الملعب عن			
(A) ٤ متر	(B) ٧ متر	(C) ٥ متر	(D) ٦ متر
(١٥) من الضربات الأساسية في التنس			
(A) الضربة المرفوعة	(B) الضربة القاطعة	(C) الضربة النصف قاطعة	(D) الارسال الامامي والخلفي والضربات الامامية والخلفية
(١٦) من الأخطاء الشائعة للضربات في العاب المضرب أن يكون اللاعب في حالة			
(A) سيطرة	(B) توتر	(C) توافق	(D) اتزان
(١٧) الضربة النصف طائره في التنس الارضى هي ضربه			
(A) هجوميه	(B) دفاعيه	(C) مخادعه	(D) تولبيه
(١٨) ارتفاع الشبكة في التنس الارضى هو			
(A) ١٠٥ سم	(B) ٩١ سم	(C) ١٠٧ سم	(D) ١٠٩ سم
(١٩) يتكون المسار الحركي للضربة المستقيمة للتنس الارضى من			
(A) مرحله الاستعداد	(B) مرحله الضرب	(C) مرحله المتابعة	(D) كل ما سبق
(٢٠) يقاس المستوى البدني والمهارى للاعب المضرب ب			
(A) التوافق	(B) الاختبارات	(C) الدقة	(D) شدة الحمل

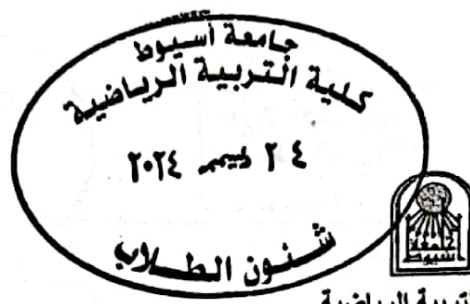
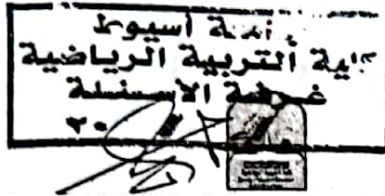
(انتهت الأسئلة مع اطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق)

- ٢ -

لجنة الممتحنين
د.د/ مدحت شوقي طوس
د.د/ انجي عادل متولي
د.م.د/ عبدالرحمن حسين إبراهيم

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠٢٤

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤
شئون الطلاب



قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية

اختبار مقرر اختياري الألعاب الجماعية (تدريب الكرة الطائرة)

الفرقة: (الثالثة). العام الجامعي 2024 - 2025 م عدد ساعات الاختبار: ساعتان .
كود المادة: 316/ب/1 . الدرجة: 60 درجة . عدد أوراق الأسئلة: ثلاث صفحات

اجب عن الاسئلة التالية :

(30) درجة

السؤال الاول :

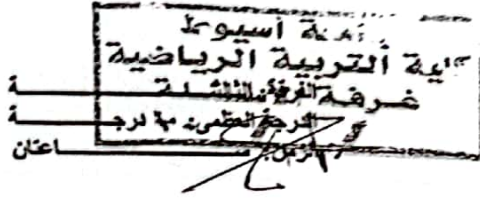
اختر و ظلل الاجابة الصحيحة (C) أو (B) أو (A) للعبارات في الجدول الموضح التالي
وانقلها في ورقة اجابتك :

م	العبارة	C	B	A
1	اول شيء يتم تعليمه في مهارة الارسال من اسفل	وقفة الاستعداد	تعليم حركة الذراع الضاربة	كل ما سبق
2	تتحد العلاقة الرأسية والافقية بين لاعبي الصف الامامي والخلفي بناء على	وضع الجسم	وضع القدمين	كل ما سبق
3	من تشكيلات استقبال الارسال في الكرة الطائرة التشكيل	الثلاثي	المباعي	كل ما سبق
4	اللاعب الموجود في الناحية اليمنى من المنطقة الخلفية هو لاعب	مركز (1)	مركز (2)	ليمني مما سبق
5	يفضل عمل النموذج	في بداية تعلم مهارة أو خطه جديدة	عند بداية كل تمرين جديد	كل ما سبق
6	اختبار عدو 30 أو 40 متر في أقل زمن هدفه قياس:	الرشاقة	السرعة الانتقالية	التحمل الدوري التنفسي
7	من المراحل الفنية التي يجب مراعاتها أثناء اداء التمرير من اسفل	مرجحة الذراعين حتي مستوي الكتفين	المرجحة الذائدة للذراعين اعلي مستوي الكتفين	ليمني مما سبق
8	من أنواع الارسال الذي يفضل تعلمه ويناسب البنات والمبتدئين	من اسفل المعكوس	من اسفل الجانبي	ليمني مما سبق
9	هي المهارة التي يجب ان تلعب باي جزء من الذراع من الناحية القانونية:	التمرير من اعلي	التمرير من اسفل	الارسال
10	لا بد من الناحية القانونية ان تعبر الكرة من ملعب الفريق الي ملعب المنافس من خلال:	المجال الخارجي	المجال السفلي	مجال عبور الكرة
11	وزن كرة الطائرة للرجال والسيدات الكبار:	260-280 جم	250-260 جم	230-240 جم
12	المنطقة الخلفية للملعب يطلق عليها ايضا منطقة .	احلال اللاعب الليبرو	المنطقة الدفاعية	كل ما سبق
13	كل شوط من اشواط المباراة مستقل بذاته في	عدد النقاط والاوراق المستقطعة والتبديلات	الجزاءات	كل ما سبق
14	هو المسئول الاول عن نشر لعبة الكرة الطائرة علي مستوي العالم	الاتحاد الافريقي	الاتحاد الدولي	الاتحاد الاوربي
15	طبيعة العمل في الكرة الطائرة	عمل هوائي	عمل لاهوائي فوسلطي	عمل لاهوائي لاكتيكي
16	الهدف من تدريب الوب بالقدمين والرمي بالذراعين بزمان 10 ث	لتنمية تحمل القوة	لتنمية القدرة العضليه	لتنمية السرعة الحركيه
17	من الاخطاء القانونية للتمرير من اعلي باليدين في المباراة	مسك الكرة واستقرارها	لمس اللاعب للكرة مرتين متتاليتين	كل ما سبق

م	العبارة	C	B	A
18	يعتمد في أداء مهارات الكرة الطائرة علي:	التحرك بالكرة	الوثب بقدم واحدة	الرؤية البصرية للكرة أثناء الأداء
19	المنطقة الحرة في ملعب الكرة الطائرة هي :	المنطقة الأمامية	المنطقة التي تحيط بالملعب من جميع الجوانب	منطقة الارسال
20	تحدد العلاقة الرأسية بين لاعب مركز (3) & (6)	فلاعب مركز (3) أقرب لخط المنتصف من لاعب مركز (6)	لاعب مركز (6) أقرب لخط النهاية من لاعب مركز (3)	كل ما سبق
21	من محددات الانتقاء الهامة في الكرة الطائرة المحددات :	البدينية	الجسميه	كل ما سبق
22	من تخصصات اللاعبين في الكرة الطائرة اللاعب :	الليبرو	ضارب 4	كل ما سبق
23	من تخصصات اللاعبين في الكرة الطائرة اللاعب:	المعد	حائط الصد	كل ما سبق
24	حصول اللاعب علي كارت اصفر في المباراة يعني:	لفت نظر من غير نقطة	انذار بنقطه	كل ما سبق
25	مرحلة البراعم في الكرة الطائرة تحت 11 سنة وتحت 13 سنة ينظم منافستها :	أفرع الاتحاد المصري للكرة الطائرة	الاتحاد المصري للكرة الطائرة	ليسي مما سبق
26	من الاخطاء الشائعة أثناء اداء الارسال من اسفل	المبالغة في رمي الكرة عاليا قبل ضربها	المبالغة في ضرب الكرة بقوة فتخرج خارج الملعب	كل ما سبق
27	طريقة اللعب (0-6) تعني	لا يوجد معدين وستة ضاربين	لا يوجد ضاربين وستة معدين	كل ما سبق
28	من المراحل الفنية التي يجب مراعاتها أثناء اداء التمرير من أسفل بالذراعين :	الجسم خلف الكرة	ضرب الكرة بالساعدين من الداخل	كل ما سبق
29	زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ونسبة الجزء الرئيسي من الوحدة 75% يتالي يكون زمن الجزء الرئيسي هو	75 دقيقة	67.5 دقيقة	ليسي مما سبق
30	زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ونسبة الجزء التمهيدي من الوحدة 20% يتالي يكون زمن الجزء التمهيدي هو:	30 دقيقة	18 دقيقة	ليسي مما سبق

السؤال الثاني :
ظلل علامة (T) أمام رقم العبارة الصحيحة , وعلامة (F) أمام رقم العبارة الخاطئة في ورقة الاجابة :

م	العبارة	F	T
1	طريقة التعلم الكلية تناسب تعلم المهارات السهلة في الكرة الطائرة مثل مهارة الارسال .		
2	نتيجة عدم الترابط القوي بين اجزاء المراحل الفنية لمهارات الكرة الطائرة يفضل استخدام الطريقة الجزئية لتعليم المهارة.		
3	في التحديلات القانونيه الجديده لا يزيد عدد الحكام في مباراة الكرة الطائرة عن ثمانية حكام .		
4	ارتفاع الشبكة للناشطات تحت 15 سنه و تحت 17 سنه هي نفس ارتفاع الشبكة السيدات الكبار 224 سم .		
5	تضرب الكرة أثناء اداء مهارة التمرير من أسفل بالذراعين بالسطح الخارجي للساعدين .		
6	التحركات بالنقل في الكرة الطائرة تناسب التحرك للعب الكرات القريبه من اللاعب.		
7	تصنف مهارة التمرير من أعلى باليدين من المهارات التي تؤدي من أسفل مستوي سطح الكتفين.		



امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول لمقرر تدريب كرة اليد

للعام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م

س ١ : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية : (٢٠ درجة)

١- أثناء أداء التمريرة الكرابجية من الحركة يجب أن يكون العضد مع الساعد زاوية :

أ- حادة	ب- منفرجة	ج- قائمة
---------	-----------	----------

٢- يجب إجادة مهارة (.....) المتزن عند مهاجمة المهاجم المستحوذ على الكرة (الفرملة) وعدم الوثب إلا إذا كان الأمر يتعلق بالتصويب مع الوثب :

أ- التوقف	ب- مهاجمة خط سير الكرة	ج- التحركات الدفاعية
-----------	------------------------	----------------------

٣- يرمز للخداع بالتصويب بالرمز ::

أ-	ب-	ج-
----	----	----

٤- التسليم والتسلم بين المدافعين يرمز لها بالرمز :

أ-	ب-	ج-
----	----	----

٥- يرمز للاعب الخلفي الوسط بالرمز :

أ- CB	ب- L	ج- CR
-------	------	-------

٦- يرمز للاعب الخلفي الأيمن بالرمز :

أ- MB	ب- LB	ج- RB
-------	-------	-------

٧- يرمز للاعب الجناح الأيمن بالرمز :

أ- LW	ب- RL	ج- RW
-------	-------	-------

٨- اللاعب الذي يقوم بالدفاع على الجناح الأيمن هو اللاعب رقم :

أ- 1	ب- 2	ج- 3
------	------	------

٩- يرمز للاعب الدائرة بالرمز ::

أ- CB	ب- L	ج- CR
-------	------	-------

١٠- لواجبات الملاحظة كخطوة من خطوات طرق تعليم كرة اليد شقين هما:

أ- من المدرب للاعبين	ب- من اللاعبين لبعضهم البعض	ج- أ ، ب معاً
----------------------	-----------------------------	---------------

١١- يستخدم التصويب عند وجود ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى:

أ- التصويب بالوثب العالي	ب- التصويب بالوثب الطويل	ج- التصويب بالطيران
--------------------------	--------------------------	---------------------

١٢- تصحيح أخطاء اللاعب عند تعليمه مهارة حركية جديدة يكون :

أ- من أعلى إلى أسفل	ب- من أسفل إلى أعلى	ج- أ ، ب معاً
---------------------	---------------------	---------------

١٣- في هذه الخطوة يظهر المدرب المتميز عن غيره ، حيث أن المدرب ذو الخبرة الميدانية يستطيع أن يعرف أين يقع الخطأ في أداء المهارة فور مشاهدته لها :

أ- التدريب	ب- الممارسة	ج- تصحيح الأخطاء
------------	-------------	------------------

١٤- هما أساس التطور في لعبة كرة اليد :

أ- السرعة وتحمل السرعة	ب- سرعة رد الفعل والقوة	ج- القوة وتحمل
------------------------	-------------------------	----------------

١٥- يكون الهجوم الخاطف بلاعب أو لاعبين :

أ- البسيط	ب- الهجوم من المراكز	ج- المركب
-----------	----------------------	-----------

١٦- هي التي يتم تطبيقها بهجوم جماعي للفريق المهاجم مستغلاً عدم الانتظام الصحيح للمدافعين :

أ- الهجوم الخاطف البسيط	ب- الهجوم الخاطف الموسع	ج- الهجوم الخاطف الخططي
-------------------------	-------------------------	-------------------------

١٧- لنجاح الموجة يجب أن يكون لاعبو الفريق ذو لياقة بدنية عالية وخاصة عنصر السرعة وتحمل السرعة في الأداء :

أ- الأولي	ب- الثانية	ج- الثالثة
-----------	------------	------------

١٨- عند التحضير العملي لتنفيذ يجب أن يشتمل على إعداد خاصة بحارس المرمى:

أ- التصويب من الطيران	ب- رمية الإرسال السريعة	ج- التوافق السريع
-----------------------	-------------------------	-------------------

١٩- خط الرمية الحرة هو خط متقطع يحدد علي بعد ٣ أمتار من خارج خط منطقة المرمى :

أ- خط ال ٩ متر	ب- خط ال ٦ متر	ج- خط ال ٤ متر
----------------	----------------	----------------

٢٠- يسمح للاعب كرة اليد بالاحتفاظ بالكرة لمدة :

أ- ٣ ثواني	ب- ٤ ثواني	ج- ٥ ثواني
------------	------------	------------

جامعة أسسوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الأستاذة
[٢]

جامعة أسسوط
كلية التربية الرياضية
١٤ ديسمبر ٢٠١٤

من ٢: ظلل الدائرة (A) أمام رقم العبارة الصحيحة والدائرة (B) أمام رقم العبارة الخاطئة (٤ درجات)

- ١- في كرة اليد يجب أن تشمل التدريبات الدفاعية علي درجة عالية من الشدة.
- ٢- يفضل أن تكون التدريبات الدفاعية بالكرة وبعد الإحماء مباشرة .
- ٣- تعتبر مهارتي الاستقبال والتمرير القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الهجومية.
- ٤- يجب علي المدافعين سرعة تكوين حائط الصد وبصفة خاصة في حالة رمية الإرسال.
- ٥- يسمح للفريق المهاجم إستبدال حارس المرمى بلاعب ليكون عدد المهاجمين ٧ لاعبين.
- ٦- يعتبر إيقاف الكرة وتمريرها أحد أنواع الإستقبال المركب.
- ٧- يعتبر لاعب الدائرة هو أكثر اللاعبين لأداء مهارة إيقاف الكرة.
- ٨- يسمح للاعب كرة اليد بعد إستلام الكرة بعمل ٣ خطوات ثم عمل تنطيط ثم عمل خطوتين ثم التصويب علي المرمى .
- ٩- يعتبر حارس المرمى في كرة اليد بمثابة نصف الفريق من حيث الأهمية .
- ١٠- يحق للفريق أخذ عدد ٢ وقت مستقطع في الشوط الأول في الدقيقة ١٥ والدقيقة ٢٥ ، ووقت مستقطع في الشوط الثاني .
- ١١- يجب علي اللاعب الإحتفاظ بسرعة وتوقيت الجري حتى يصل قبل الكرة مباشرة أثناء النقاط الكرة المدحرجة من الأمام.
- ١٢- عند أداء مهارة النقاط الكرة من الأمام يجب أن تكون القدمين مفتوحتين وأن تكون القدم المقابلة لجانب الكرة خلفها والأخرى موازية للكرة لحظة إنقائها.
- ١٣- يتكون فريق كرة اليد المسجلين بالقائمة في المباراة ١٨ لاعب.
- ١٤- كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات وبالتالي تزداد السرعة .
- ١٥- الهجوم الخاطف البسيط بلاعب أو لاعبين هو أحد أنواع حالات الهجوم الخاطف .
- ١٦- الهجوم الخاطف الموسع بلاعب واحد أحد أنواع حالات الهجوم .
- ١٧- إنهاء الهجوم وهي التي يتم فيها البحث عن أنسب مكان للتصويب علي المرمى .
- ١٨- حالات الهجوم في كرة اليد ٧ حالات .
- ١٩- الموجة الثالثة للهجوم يجب أن يطبق فوراً إذا لم ينجح الفريق المهاجم في إستخدام الهجوم الخاطف البسيط أو الموسع.
- ٢٠- يطبق الفريق المهاجم الحالة الرابعة للهجوم إن لم يستطيع إيجاد ثغرة خلال ٢٠ ث
- ٢١- الموجة الثالثة في كرة اليد هي الهجوم الخاطف البسيط والموسع.
- ٢٢- الانتقال إلي ثلث ملعب الفريق المنافس من مراحل الموجة الثالثة.

مركز التدريب الرياضي
جامعة القاهرة
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤

جامعة اسبوط
كلية التربية الرياضية
٢٠٢٤
٢٤ ديسمبر
عن الطالاب

- ٢٣- حدوث التقاطعات وتبادل المراكز يكون في نصف ملعب الفريق المهاجم.
- ٢٤- من الممكن إشراك حارس المرمى في الهجوم أثناء الهجوم الخاطف الخططي.
- ٢٥- الهجوم المتواصل يؤدي إلى عدم إتاحة فرصة للمنافس في تبديل لاعبيه عند تحولهم من الهجوم إلى الدفاع.
- ٢٦- عند التحضير العملي لتنفيذ رمية الإرسال السريعة يجب أن يشتمل على تدريبات للاعبين المشتركين في الأداء بعد خط المنتصف في نصف الملعب الخاص بالمنافس.
- ٢٧- من الإرشادات الهامة لتنفيذ رمية الإرسال بشكل فعال تدريب اللاعبين على احتمالات الخطط حتى يتم التعامل مع المتغيرات الدفاعية للفريق المنافس .
- ٢٨- يسهم التمرير في كرة اليد في نقل السرعة إلى أفضل أماكن التصويب على المرمى.
- ٢٩- يستخدم التمرير البندولي في المسافات القصيرة والطويلة.
- ٣٠- تكتسب التمريرة البندولية حداثتها المناسبة نتيجة لإنشاء الساعد على أعلي الذراع.
- ٣١- تستخدم مهارة التنطيط عند أفراد المهاجم بالكرة ووجود مسافة كبيرة بينه وبين حارس المرمى .
- ٣٢- اللاعب رقم ٣ هو اللاعب الذي يدافع علي مركز صانع الألعاب.
- ٣٣- يجب علي المدافع التعاون المستمر مع اللاعبين المجاورين باستخدام الحركة الجانبية السريعة.
- ٣٤- يستخدم التنطيط عند قيام اللاعب المهاجم بتهدة اللعب.
- ٣٥- عند تخلص المدافع من الحجز عند ال ٦ متر يتقدم للأمام ويجعل المهاجم خلف المدافع.
- ٣٦- في كرة اليد مبدأ هام جداً الأقلية تساعد الأكثرية .
- ٣٧- يفضل أن تكون تدريبات الدفاع في نهاية الوحدة التدريبية بطول الملعب.
- ٣٨- يسمح للاعب المهاجم بالتصويب علي المرمى مع ملامسة خط ال ٩ متر .
- ٣٩- علي المدافعين بذل أقصى جهد في الهجوم وأخذ الراحة في الدفاع.
- ٤٠- من الممكن أن يتم تصحيح خطأين في نفس الوقت ليساعد على تركيز اللاعبين.

انتهت الأسئلة

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق

لجنة الممتحنين

أ.د/ عمرو سيد حسن

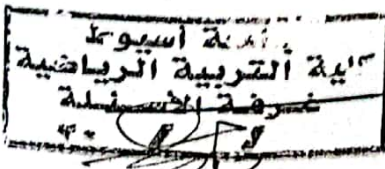
أ.د/ محمد شوقي طوس

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤

{ ١ }

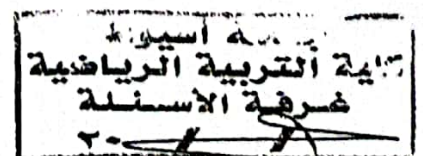
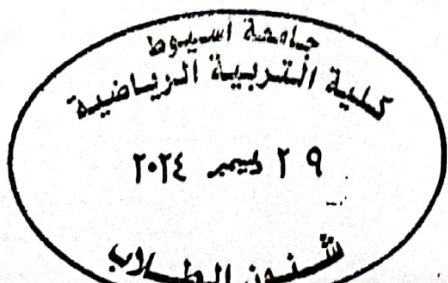
شهادة الطالب



السؤال الأول: اختر أدق الإجابة الصحيحة للعبارة التالية: (١٠ درجة)

1	بمجرد ان يتحرك الجسم في اتجاه ما ، فإن كمية حركته تصبح العامل الاساسي في الاحتفاظ به.....	(A) التوافق	(B) التحكم في الحركة	(C) التوازن	(D) الادغام الحركي
2	ماذا يحدث عندما يتوافق اتجاه الحركة مع اتجاه قوة الاحتكاك.....	(A) تتسارع الحركة	(B) تستمر الحركة بنفس المعدل	(C) توقف الحركة	(D) قوة الاحتكاك ليس لها أي تأثير
3	عند دوران الأجسام حول محور ثابتة أو شبه ثابتة فإن حركة الأجسام بحكم قصورها تعمل على توليد قوة غير مرغوب فيها	(A) قوة داخلية	(B) القوة الطاردة	(C) القوة الاحتكاكية	(D) قوة رد الفعل
4	يحدد محور الدوران بالنسبة للقوة المؤثرة والقوة المقابلة نوع من الرافعة وتنقسم الى..... أنواع.	(A) خمسة	(B) ثلاث	(C) نوعان	(D) اربعة
5	 هي التي تبدأ بالاعداد ثم الوصف فالتشخيص بهدف تقديم تفاصيل للعلاج وتعديل السلوك.	(A) نماذج الملاحظة	(B) النماذج المتحركة	(C) نماذج عامه	(D) النماذج الشاملة
6	يمثل..... الاساسي لمعظم حركات الجسم البشري	(A) رد الفعل	(B) رد الفعل كحركة	(C) رد الفعل كسرعه	(D) رد الفعل كقوة
7	ما العلاقة الأساسية التي تحدد وزن الحركة.....	(A) العلاقة بين الشد والاسترخاء	(B) العلاقة بين القوة والسرعة	(C) العلاقة بين التوازن والثبات	(D) العلاقة بين الأداء والمرونة
8	المرحلة التي تتجه فيها أي دوره من الدورات الثلاث للإيقاع البيولوجي للارتفاع للوصول إلى القمة العليا هي.....	(A) مرحلة ايجابية	(B) مرحلة سلبية	(C) مرحلة حرجة	(D) لا شيء مما سبق
9	تؤثر..... على كتلة الجسم في جميع الحالات كقوة خارجيه عند القيام بالحركات الرياضية للإنسان .	(A) قوة داخلية	(B) قوة خارجيه	(C) قوة متداخلة	(D) قوة الجاذبية
10	حركات ذات سرعه ذاتيه مثل.....	(A) سباق الشراع	(B) لاعب الغطس	(C) الإرسال في التنس	(D) رمي الرمح
11	من طرق قياس حجم الحركة طريقة.....	(A) السنيمتر	(B) الكينيمتري	(C) الكيلومتر	(D) الجونوميتر
12	حاله الاتزان الدوراني لا ي جسم يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أشكال وهي الاتزان..... والمعتدل	(A) الثابت وغير ثابت	(B) المركب وغير مركب	(C) الايجابي والسلبى	(D) المتكرر , المتبادل
13	تعتبر..... ظاهرة خارجيه يمكن ملاحظتها عن طريق التوافق الحركي بين حركات اجزاء الجسم المختلفه خلال المسار الحركي للمهاره الرياضيه.	(A) توقف الحركة	(B) جمال الحركة	(C) مرونة الحركة	(D) ديناميكية الحركة
14	الاحتكاك الاستاتيكي يرمز له بالرمز.....	(A) Ud	(B) Fd	(C) FS	(D) Ad
15	بعد الانسياب الحركي دلالة على كفاءة.....	(A) الجهاز الدوري التنفسي	(B) الجهاز الحركي العصبي	(C) الجهاز العضلي	(D) الجهاز الهضمي
16	أي من المهارات الحركية للرياضة الثانية بوضوح طبيعة التتابع والتوقيت الحركي.....	(A) رمي الجلة	(B) رفع الأثقال	(C) الوثب العريض من الثبات	(D) الجري في ماراثون
17	الاحتكاك..... يحدث بين سطحين صلبين جافين متصلين ويعملان بالتوازي مع سطح اتصال	(A) المائع	(B) الجاف	(C) الديناميكي	(D) الاستاتيكي
18	 تحتاج لوصفها بالكامل الى بيان جبري للمقدار فقط وقد تكون قيمتها موجبه او سلبية	(A) الكميات المتجهه	(B) القوة	(C) الكميات اللامتجهه	(D) الاحتكاك
19	الكمية أو القيمة حيث يستخدم رمز نيوتن كوحده تميزها.....	(A) خط التأثير	(B) المقدار	(C) نقطة التأثير	(D) قوة الاتصال
20	بالصد..... معرفة اجزاء الحركة اولا و من ثم يقوم كل جزء من تلك الاجزاء بالنسبة للحركة او المهارة.	(A) الانسياب الحركي	(B) الانتقال الحركي	(C) الوزن الحركي	(D) الايقاع الحركي
21	 هي التي يكثر فيها اللاهب المزدي بالجمهور والحكم والمدرّب والمحب والفرق الملائس	(A) مهارات مقلدة	(B) مهارات متمسكة	(C) مهارات مفتوحة	(D) مهارات متداخلة
22	الاحتكاك الاستاتيكي او الثابت يكون..... من الاحتكاك الديناميكي	(A) اكبر	(B) اصغر	(C) متساوي	(D) متوافق
23	 تتصف هذه الحركات بما يطلق عليه في مجال الموسيقى بالهارموني	(A) حركات وحيدة	(B) حركة المركبة	(C) حركة متكررة	(D) جملة حركية
24	يستخدم هذا النوع من الانقباض في مواصلة انواع العمل العضلي وخاصة في حقة رفع اي ثقل.....	(A) الايزومتري	(B) الايزوكلوني	(C) الاكستوني	(D) لا شيء مما سبق
25	يسمح لمعدل الكلف بحد..... من الحركات	(A) اربع حركات	(B) ست حركات	(C) خمس حركات	(D) ثلاث حركات
26	لنضي..... معدل التغير في السرعه بالنسبة للزمن	(A) المعلة	(B) السرعه	(C) المسافة	(D) الزمن

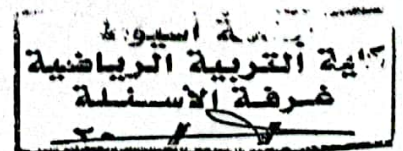
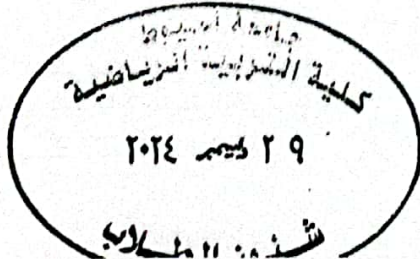
27	هي العلاقة بين كمية الحركة الخطية (M) والكتلة (m) والسرعة (v)	(A) $M = m / v$	(B) $M = m \times v$	(C) $M = m + v$	(D) $M = m - v$
28	التحليل الكينمولوجي يساعد في	(A) وضع خطط عضوانية	(B) فهم الهيكل العضلي فقط	(C) تحسين الكفاءة الحركية والتشخيص	(D) خبرات النجاح والفشل
29	يحقق الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضي التخصصي من خلال التخطيط العلمي المبني على أسس علمية سليمة	(A) الإيقاع البيولوجي الشهري	(B) النمط المسائي	(C) النمط الصباحي	(D) الإيقاع البيولوجي الموسمي
30	هي قوة جاذبيه تؤثر على كتلة الجسم في جميع الحالات كقوة خارجية عند القيام بالحركات الرياضية	(A) القوى الخارجية	(B) مجموع القوى	(C) القوى الداخلية	(D) المحددات الخارجية
31	هي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمتناس أو الاداء المستخدمة في التنافس مثل كرة القدم والطائرة واليد	(A) مهارات مفتوحة	(B) مهارات مغلقة	(C) مهارات مستمرة	(D) مهارات منفصلة
32	المسار المستقيم للمار بنقطة التأثير وامتداد لخط التأثير هو	(A) قوة الاتصال	(B) نقطة التأثير	(C) المقدار	(D) خط التأثير
33	هو مرتبط بأداء الفرد نفسه دون أي دخل للخصم في مرئياته و تصوره	(A) التوقع الحركي الغير ذاتي	(B) التوقع الحركي الخارجي	(C) التوقع الحركي المرئي	(D) التوقع الحركي الذاتي
34	لا تتأثر بحجم منطقة التلامس بين سطحيين متلامسين	(A) قيمة الاحتكاك الساكن	(B) القوة النهائية للاحتكاك	(C) قيمة الاحتكاك الحركي	(D) القوة اللانهاية للاحتكاك
35	الحركات التي يتجهها ويسيطر عليها الجسم الإنساني من خلال انقباضات العضلات الهيكلية الجهاز العضلي مثل الجري	(A) الواجب الحركي	(B) السلوك الحركي	(A) النقل الحركي	(B) الاتجاز الحركي
36	امتصاص الطاقة الزائدة عن حاجة الأداء أو تحريك اجزاء الجسم في أوضاع تجعل الجسم في حالة اتزان كامل يظهر في	(A) المرحلة الرئيسية	(B) المرحلة التمهيدية	(C) المرحلة الأساسية	(D) المرحلة النهائية
37	وهي التي يمكن أن تحدث عن طريق محورين وتكون الاجزاء المشاركة في الاداء متماثلة في العمل لأقرب تزامن واتجاه ممكن	(A) الحركة الفراغية	(B) الحركة المستوية	(C) الحركة المستوية والفراغية الغير متماثلة	(D) حركة المستوية والفراغية المتماثلة
38	الهدف الأساسي من زيادة مساحة قاعدة الارتكاز للجسم أثناء الحركة أو الوقوف	(A) تحسين الاتزان والثبات أثناء الحركة	(B) تعزيز قوة الدفع للأمام	(C) تقليل السرعة وزيادة الاحتكاك	(D) جميع ما سبق
39	من الرياضات التي تتطلب صعوبة تتطلب دقة في الاداء والقوة والسرعة	(A) الحركات الأرضية في الجمباز	(B) رياضات المنازلات	(C) ارسال الكرة	(D) جميع ما سبق
40	نموذج لحركة مركبة تعمل فيها اطراف الجسم في اتجاهات مختلفة	(A) التخطيط في كرة السلة	(B) ركل الكرة في كرة القدم	(C) تمرير الكرة في كرة السلة	(D) التصويب من الوش في كرة اليد
41	عبارة عن تسويق منتظم يعتمد علي تقسيم الوحدة الزمنية لصوت أو أكثر بمقادير متساوية أو مختلفة من حيث مدتها	(A) التوقع الحركي	(B) الإيقاع الزمني	(C) الانسياب الحركي	(D) الإيقاع الموسيقي
42	يعتبر مقاومة الهواء عامل معوقا للحركة	(A) العداء	(B) المراكب الشراعية	(C) لاعبي الدراجات	(D) معاً A, C
43	هي خطوط سير الناتجة عن نقاط الجسم أو نقطة مركز ثقله وتكون خطوطاً دائرية	(A) الحركة المركبة	(B) الحركة المنحنية	(C) الحركة المستوية	(D) الحركة الخطية
44	هي التي تعمل لا إرادياً أي تتم الحركة فيها دون تدخل الجهاز العصبي المركزي بل تتم الحركة تحت تأثير جهاز عصبي موضعي ذاتي	(A) عضلات الجهاز التنفسي	(B) العضلات الإرادية	(C) العضلات الغير إرادية	(D) عضلات القلب
45	هو المظهر الذي يعبر عن مسار بذل القوة بصورها المختلفة خلال اداء مراحل الحركة ويمكن قياسه بالتعرف على سرعة اجزاء الجسم	(A) البعد الكينماتيكي للإيقاع الحركي	(B) البعد الديناميكي للإيقاع الحركي	(C) التوقع الحركي	(D) الإيقاع الحركي
46	تعد مرحلة الاقتراب في مسابقات رمي المطرقة	(A) تمهيدية مختلطة	(B) مرحلة تمهيدية متعددة المراحل	(C) تمهيدية متكررة	(D) تمهيدية مركبة
47	بحيث يؤدي اللاعب فيها أكثر من مهارة وتتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد	(A) الجملة الحركية	(B) الحركة الوحيدة	(C) الحركة المركبة	(D) الحركة المتكررة
48	وظيفة	(A) المرحلة الأساسية	(B) المرحلة التمهيدية	(C) المرحلة الرئيسية	(D) المرحلة النهائية
49	يكون إيقاع الاقتراب في	(A) الحواجز	(B) رمي الرمح	(C) الوشب العالي	(D) رمي الجلة
50	التغير في مساحة الاتصال الظاهري لا يغير من	(A) قوى المضادة	(B) قوى رد الفعل	(C) قوى الجاذبية	(D) قوة الاحتكاك
51	هي الحركة التي يمكن تحديدها وملاحظتها ولقلمها بعد وصلها	(A) الحركة الفراغية	(B) الحركة المستوية	(C) الحركة متماثلة	(D) الحركة في خط مستقيم
52	تتسبب القوة في تأثيرها على أي كتلة حركة لهذه الكتلة لها سرعة معينة أو أنها قد تغير من سرعه هذا الكتلة إذا كانت في حاله	(A) مسكون	(B) حركة	(C) متغيره	(D) لا شيء مما سبق



53	من الممكن قياس الانسياب الحركي بصورة موضوعية باستخدام مقاييس خاصة بمسار.....	الاداء الوظيفي (A)	الاداء النوعي (B)	الاداء الحركي (C)	الاداء متعدد المراحل (D)
54	تنتج القوة بصفة عامة ثلاث انماط من الحركة تتلخص في.....	تغيير في الشكل (A)	حركة خطية (B)	حركة دورانية (C)	جميع ما سبق (D)
55	التحليل..... يشتمل على مبادئ وقوانين تساعد علي فهم واتجار الحركة	التحليل الشامل (A)	التحليل الفسيولوجي (B)	التحليل الميكانيكي (C)	التحليل الحركي (D)
56	يمكن استخدام المجموعه الجبريه العادي في حاله اذا ما كانت القوة تعمل على خط واحد وفي.....	اتجاهين مختلفين (A)	نفس الاتجاه (B)	عكس الاتجاه (C)	اتجاه واحد (D)
57	حاول نور هاور التوصل إلى مقياس موضوعي كمي للانسياب الحركي بمساعدة مقياس يسمى ستروب سكوب يقوم باستقبال و تسجيل الآثار الضوئيه منه.....	1970 (A)	1881 (B)	1971 (C)	1709 (D)
58	 هو المحور الاساسي الذي يسعى علم الحركة الى دراسته	الحركات المستقيمة (A)	الحركات الارادية (B)	الحركات المنعكسة (C)	الحركات اللارادية (D)
59	تحتاج الكميات المتجهه لوصفها بالكامل إلى بيان جبري للمقدار فقط وقد تكون قيمتها.....	موجبة (A)	سالبة (B)	موجبة او سالبة (C)	لا شيء مما سبق (D)
60	 هو مجموعه من العضلات تحتوى على عضلات يمكن ان تنقبض انقباضا ثابتا لتثبيت بعض العضلات المنقبضة	العضلات المركبة (A)	العضلات المكافئة (B)	العضلات المضادة (C)	العضلات المثبتة (D)

السؤال الثاني : ضع علامة (A) امام الإجابة الصحيحة وعلامة (B) امام الإجابة الخاطئة مما يلي: (٨٠ درجة)

()	١	أي خلل في نقاط الجسم يؤثر على المسار المتعارف عليه بنجم عنه خصم درجات. لذا فإن تحديد الهدف هو الأساس ونقطة البداية.
()	٢	دراسة شكل الحركة أما أن يكون من خلال نقاط أجزاء الجسم أو من خلال مراكز نقل وصلات الجسم أو مركز ثقل الجسم العام
()	٣	التسجيل المرئي للاداء الحركي لا يمكن الاعتماد عليه في التحليل
()	٤	الحركة الانتقالية في خط منحنى يتحرك خلالها الجسم في مسار فركية الاجسام في الفراغ عند قذفها وحركة الجسم ككل في الوثب العالي
()	٥	الهدف المبني على نتيجة الاداء وهو تقطع مسافة خلال زمن او قذف أداة لأبعد مسافة وهذا يعرف في مسابقات الميدان والمضمار
()	٦	عند أداء رمية التماس يحدث نقل حركي من الذراعين إلى الجذع لتحقيق هدف الحركة
()	٧	هناك بعض الرياضات تعد المحددات الفنية قد لا يتم تنفيذها بدقة نظراً لأن الهدف هو الناتج النهائي مثل الركل في كرة القدم
()	٨	الحركة الانتقالية البسيطة تحتاج إلى قوة الاحتكاك ولهذا تصمم الأحذية التي نرتديها على أن يكون لها قوة احتكاك مناسبة بينها وبين سطح الاستناد
()	٩	التحليل الحركي الوصفي له اهمية كبيره في الأونه الاولى ليس فقط في المجال التعليمي بل في مجال رياضه المستويات العليا
()	١٠	مقياس قوة الحركة هو عباره عن حجم دفعه القوة ويتم تطوير هذه الدفعه أثناء المسار الحركي ويمكن تحديدها باستخدام الطرق الديناموجرافيه
()	١١	تتوقف حركة جسم ما من عدمه على نسبة مقدار القوة إلى مقدار المقاومة
()	١٢	هناك سبع عوامل مسئوله عن الاتزان او الثبات
()	١٣	للمرحلة الرئيسية في البناء الحركي هي للمسئولة عن تحقيق الهدف الميكانيكي للاداء الحركي
()	١٤	الحركات يسمح بها مفصل الكتف هي قبض العضد على الجذع وبسط العضد على الجذع وتقريب العضد من الجذع وتبعد العضد من الجذع
()	١٥	التخطيط للتحليل لا يؤثر على دقة النتائج التي يمكن الحصول عليها
()	١٦	نقطة البحث هي الحركة والمهارات الرياضية سواء لمعرفة نواحي فنية للاداء أو عيوب الاداء أو مقارنة الاداء بالمتحنيات النظرية
()	١٧	المهارة هي محصلة أو نتيجة لتتافر أو لتكامل مجموعة من العوامل التي تمثل وحدة
()	١٨	لا يعتبر التصوير السينمائي وعرض الفيديو من الوسائل الهامة والاساسيه والمتداوله ف مجال تكوين الحركات والمهارات الرياضيه المختلفه
()	١٩	الضغط الجوي من العوامل المسئولة عن الاتزان وثبات المفصل
()	٢٠	بمجرد أن تصل الجسم إلى وضع ثابت فإن اختلال التوازن يأتي نتيجة لحركة أي جزء من أجزائه
()	٢١	الحركة الارادية هي المحور الذي يسعى علم الحركة الى دراسته.
()	٢٢	مقياس قوة الحركة هو عباره عن حجم دفعه القوة ويتم تطوير هذه الدفعه أثناء المسار الحركي ويمكن تحديدها باستخدام الطرق الديناموجرافيه
()	٢٣	حركات متكررة مركبة حركة فيها تتكرر مجعته من الحركات الوحيدة مع إضافة حركة متكررة ثنائية على فترات زمنية متساوية
()	٢٤	التحليل للكبلي في علم الحركة يعتمد على القياسات الرقميه.
()	٢٥	الحركة الدائرية تتطلب وجود قوة مركزية للحفاظ على مسارها
()	٢٦	يستخدم مصطلح القوة في التعبير عن القوة المميزه بالسرعه والمعنى الصحيح للقدرة هو ناتج حاصل ضرب القوة في السرعه
()	٢٧	تصنيف المهارات الرياضية هو عملية تجميع المهارات المتشابهه والغير متشابهه ووضعها في تصنيف عام
()	٢٨	هناك بعض الرياضات تعد المحددات الفنية قد لا يتم الامتثال لها وتنفذها بدقة نظراً لأن الهدف هو الناتج النهائي مثل الركل في كرة القدم
()	٢٩	تساهم المحددات النفسية في التأثير على الاداء المهاري سواء بشكل سلبي أو ايجابي
()	٣٠	المهارات المقلدة هي المهارات التي تؤدي بأى عنصر من عناصر البيئة التناظسيه
()	٣١	الملاحظه تعتمد على البناء التحليلي للمهاره الذي يمكن الاعتماد عليها
()	٣٢	الهدف المتعلق بالنتجه ينجم عنه بعض الاضرار كالتسبب في تسرب اللاعبين من رياضه أو اخرى لعدم الاهتمام عند محاوله بلوغ الهدف
()	٣٣	المهارة هي القدرة على أداء على من الأعمال أو نشاط من الأنشطة بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد .



()	()	مع تغير زاوية المفصل نتيجة لحركته تحت تأثير الانقباض العضلي لا يتغير اتجاه الشدة	(٣٤)
()	()	تتضمن صلابة الملاحظة القدرة على تحديد الخصائص والمواصفات	(٣٥)
()	()	المحددات الفنية هي محددات دقيقة جداً تصل أحياناً للدقة في المسافة الواقعة بين الذراعين أو القدمين واتجاه الأمشاط مثلاً	(٣٦)
()	()	المهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بالجزء و مقدار من الجهد المبذول نسبياً	(٣٧)
()	()	وعبر جمال الحركة ظاهره داخلية يمكن ملاحظتها عن طريق التوافق الحركي بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال المسار الحركي	(٣٨)
()	()	المهارات هي علاقات أجزاء الجسم بعضها بعض، ويعرف هذا في رياضة الجمباز أو الفطس	(٣٩)
()	()	المهارات الحركية هي مجمل ما تتم عنه الحركات الأولية للمفاصل وطبيعة المهارة هي مكون من إشارات عصبية	(٤٠)
()	()	تعتبر الحركة النسبية لأي جسم على السرعة النسبية على الفراغ	(٤١)
()	()	إذا تأثرت القوة الخارجية على جسم يلامس جسماً آخر فإن رد فعل الجسم الأخرى يظهر على هيئة قوة الاحتكاكية تدعم الزلاقي الجسم	(٤٢)
()	()	عندما يكون الجسم في حالة التوازن ثابت فإن الحالة يسهل تحليلها عما هو الحالة عليه في حالة الحركة	(٤٣)
()	()	هناك نوعان رئيسيان من نظم تصنيف المهارات الرياضية هما التصنيف أحادي البعد والتصنيف ثنائي البعد	(٤٤)
()	()	تحدث القوة نتيجة تأثير واحد أو أكثر من التأثيرات الثلاثة الرئيسية	(٤٥)
()	()	لا يمكن استخدام طرق فيسيولوجية لقياس قوة الحركة بطريقة موضوعية الكثر وموجز	(٤٦)
()	()	يهدف أسلوب الكم إلى قياس الأداء الحركي بالنسبة للمبادئ والقوانين العلمية	(٤٧)
()	()	يقوم تقويم النتائج في الحالات التي يتم فيها التعبير عن أداء الفرد في شكل نتائج محصلات مادية يتم تقديرها	(٤٨)
()	()	تظهر الاتساقية في ديناميكية الحركة في تغيير الشد العضلي فالتشد العضلي المفاجئ يقضي على الفتره بين الشد الأولي والأقصى	(٤٩)
()	()	نقطة التأثير تعني المسار المستقيم المار بنقطة التأثير وامتداد لخط التأثير	(٥٠)
()	()	تعرف طاقة الإجهاد بقدره الجسم أو الأداء على بذل شغل عند وقوعه تحت تأثير إجهاد سواء كانت باللف أو الامتطاط أو بالضغط	(٥١)
()	()	زياده عزم الدوران أو مركبة الاحتكاك في اتجاه إيقاف الحركة هو أحد الأهداف الرئيسية للقدم الخلفية	(٥٢)
()	()	مهارات الملاحظة تتضمن تحديد الخصائص والمواصفات المتعلقة بموضوع الملاحظة	(٥٣)
()	()	تتساوى احتمالات الحلول التي يواجهها لاعب الشطرنج ولاعب كرة القدم	(٥٤)
()	()	العلاقة بين المهارات (الأجزاء) والنتائج (المخرجات) هي علاقة تبادلية	(٥٥)
()	()	القوة تتميز بثلاثة عناصر هما المقدار ونقطة التأثير والاتجاه	(٥٦)
()	()	علم الحركة هو انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر في زمن معين نتيجة قوى معينة	(٥٧)
()	()	تسمى المسافة العمودية بين محور التثبيت وخط عمل القوة بذراع العزم ويرمز لها بالرمز (g-l)	(٥٨)
()	()	الهدف من التحليل هو تبسيط الظواهر لفهمها بشكل أفضل	(٥٩)
()	()	تتكون العظام من عناصر عضوية تكسب العظام خاصه المرونة وأخرى غير عضوية وهي المسؤولة عن صلابه عظام الجسم	(٦٠)
()	()	قوة الاتصال الطبيعية تعمل دائماً بزاوية قائمة على سطح الاتصال	(٦١)
()	()	من المهارات التي يكون فيها الفرد ثابت والهدف ثابت هي التصويبه السلميه في كرة السله	(٦٢)
()	()	مهارة الاتصال تتطلب القدرة على استقبال المعلومات بدقة وإعادة توضيحها	(٦٣)
()	()	يعتبر مركز الثقل في جسم الإنسان ثابتاً ولا يتغير موقعه أثناء الحركة	(٦٤)
()	()	اتجاه القوة المستخدمة في الدفع أو الشد يمكن أن يحدد بشكل كبير مقدار مقاومه الاحتكاك	(٦٥)
()	()	المدرسة الأوروبية في علم الكينيسولوجي تركز فقط على علم الميكانيكا الحيوية	(٦٦)
()	()	الاتجاه يعنى مسار القوة كان يكون أفقي أو رأسي أو بزاوية ميل محددة	(٦٧)
()	()	البعد الديناميكي للإيقاع الحركي هو المظهر الذي يعتبر عن مسار بذل السرعة بصورها الديناميكية المختلفة خلال أداء مراحل الحركة	(٦٨)
()	()	المحور الطولي ينظر إليه على أنه محور بطول الجسم يخترقه من اعلي الي اسفل من قمة الرأس الي ما بين الكعبين	(٦٩)
()	()	يعتبر جمال الحركة ظاهرة داخلية يمكن ملاحظتها عن طريق التوافق الحركي بين حركات أجزاء الجسم المختلفة	(٧٠)
()	()	يتم الدوران حول المحور المار بحافته المتصلة بسطح الأرض عن طريق الوضع الذي كان متوازي فيه	(٧١)
()	()	الجسم في حالة التعلق يتخذ الوضع الذي يجعل مركز ثقله يقع في أقرب نقطة بالنسبة لنقطة الارتكاز	(٧٢)
()	()	مبدأ الكفاءة هي تعبر عن الكفاءة تتمثل في تحديد المدخلات جيداً ثم تقارن المخرجات بالمدخلات فالمقارن بينهما يحدد مقدار الكفاءة	(٧٣)
()	()	قام سنجر عام ١٩٨٢ بتصنيف المهارات وفقاً لأجزاء الجسم المشاركة وفتره دوام المهارة فقط	(٧٤)
()	()	خط التأثير يعنى المسار المستقيم المار بنقطة التأثير وامتداد لخط التأثير لذا يطلق عليه خط القوة	(٧٥)
()	()	العاملين في مجال التحليل المولودي الكينيمتوجرافي لا يظفرون الي تقويم الخبراء للمهارات الرياضية	(٧٦)
()	()	يستخدم الكفاء الصناعي في علم الحركة لتحليل أنماط الحركة وتحسين الأداء الرياضي	(٧٧)
()	()	من العوامل الخارجية التي تحدد نوع الحركة عوامل نفسية ، عوامل بيولوجية ، عوامل ميكانيكية ، عوامل الانثروبومترية	(٧٨)
()	()	الملاحظة الدقيقة للأداء الحركي تعد مهارة أساسية للتحليل.	(٧٩)
()	()	الأيقاع البيولوجي لا يتمثل في الحالة البدنية والعقلية والنفسية للفرد	(٨٠)

لجنة الممتحنين

أ.م.د/ الحسين صلاح محمد

أ.د/ خالد عبدالمجود عبدالمطلب

أ.د/ طارق صلاح محمد

