

كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

امتحان مقرر أساسيات سباقات المضمار
الفصل الدراسي الأول (دور يناير) العام الجامعي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م
الزمن : ساعتان الفرقة : الأولى الدرجة الكلية : ٤٥ درجة
أعزائي الطلاب : (تذكر أن ورقة الأسئلة ٣ صفحات - دقيق قراءتك جيدا ولا تدع فلتك يسبق فلتك)

اختر الإجابة الصحيحة للعبارات التالية: (٤٥ درجة)

(١)	تعتبر الحارة هي التي تصنع المضمار بحيث يكون محيطه متر		
(A) الثانية - ٤٥٠م	(B) الأولى - ٤٠٠م	(C) الثالثة - ٥٠٠م	(D) بداية حد ملعب القدم - ١٠٠م
(٢)	تكون المسافة من بدء المرحلة الثانية في الحواجز حتى نهاية المرحلة نفسها م		
(A) ٨,٥م	(B) ٢م	(C) ١م	(D) ٣م
(٣)	تعتبر مرحلة العدو بين الحواجز في سباق ١١٠م / ح المرحلة		
(A) الأولى	(B) الثانية	(C) الرابعة	(D) الثالثة
(٤)	في سباق ٤٠٠م يكون الفرق بين اللاعب في حارة ٤ عن اللاعب في حارة ٥ مسافة قدرها		
(A) ٧,٦٧م	(B) ٧,٠٤م	(C) ٣,٥٢م	(D) صفر
(٥)	مروق او مخطو او تعدي الحاجر يمر بعدة مراحل منها		
(A) الاستاد الأولى	(B) فوق الحاجر	(C) بعد الحاجر	(D) كل ما سبق
(٦)	تتقدم بداية لاعب ٢٠٠م في الحارة (٤) واللاعب في الحارة (٥) بمسافة		
(A) ٧,٦٧م	(B) ٧,٠٤م	(C) ٣,٨٣,٥م	(D) ٣,٥٢م
(٧)	مرحلة الانسيابية في الاداء في سباق ٢٠٠م تعتبر هي المرحلة		
(A) الأولى	(B) الثانية	(C) الثالثة	(D) الرابعة
(٨)	في حالة اللاعب صاحب القدم اليسرى تبدأ مرحلة الطيران لمرحلة المروق فوق الحاجر بترك للأرض.		
(A) القدم الحرة	(B) قدم الارتقاء اليسرى	(C) قدم الارتقاء اليمنى	(D) القدمين معا
(٩)	تكون الرجل الحافظة فوق الحاجر ومشط هذه الرجل متجهها		
(A) للأمام	(B) للجانب	(C) لأعلى	(D) لأسفل
(١٠)	يكون المخطوط في مرحلة الاستاد الثاني عند مروق الحاجر على القدم		
(A) منتصف	(B) مشط	(C) كعب	(D) جانب
(١١)	يقوم اللاعب من بدء المرحلة الأولى في الحواجز حتى الحاجر الاول بأخذ مسافة قدرها خطوات		
(A) ٨	(B) ٧	(C) ٩	(D) ٦
(١٢)	تبدأ مرحلة الارتقاء قبل الحاجر بعد الخطوة		
(A) الثامنة	(B) التاسعة	(C) السابعة	(D) السادسة
(١٣)	في سباق الحواجز وبعد الانطلاق من المكعب تسمى المرحلة التي تليها بمرحلة		
(A) العدو بين الحواجز	(B) مروق الحاجر	(C) مرحلة التسارع	(D) الاستاد الثاني
(١٤)	في سباق ١٠٠م حواجز بعد الانطلاق من المكعب حتى الحاجر الاول تكون المسافة		
(A) ٩,١٤م	(B) ١٣,٧٢م	(C) ١٣م	(D) ٨,٥٠م

(١٥)	تدخل سباقات الحواجز عامة ضمن سباقات بأشكالها المختلفة وبذلك يمثل هذا العنصر أهمية كبيرة			
(A) التوافق	(B) الرشاقة	(C) السرعة	(D) التحمل	
(١٦)	هناك أنواع في وضع البدئ المنخفض منها.....			
(A) قصور التوزيع	(B) متوسط التوزيع	(C) طويل التوزيع	(D) جميع ما سبق	
(١٧)	من الخطوات التعليمية لبدئ في سباق ١٠٠ م عدو.....			
(A) تحسين من سرعة رد الفعل	(B) مرحلة تزايد السرعة	(C) الانطلاق قبل الإشارة	(D) الدخول بالجوزع لحظ النهاية	
(١٨)	من الخطوات التعليمية لبدئ في سباق الحواجز.....			
(A) الإحساس بوضع الرجلين	(B) كيفية تعليم البدء المنخفض	(C) الإحساس بوضع الجوزع	(D) الإحساس بوضع الرأس	
(١٩)	من المراحل الفنية في سباق المسافات المتوسطة.....			
(A) العدو في المنحنى	(B) انقاص السباق	(C) العدو في الحارة الأولى	(D) التنفس من الأنف	
(٢٠)	من المراحل الفنية في سباق ٢٠٠ م.....			
(A) البدء والانطلاق	(B) الانسيابية في الأداء	(C) نهاية السباق	(D) جميع ما سبق	
(٢١)	من الأخطاء الشائعة في سباق ١٠٠ م عدو.....			
(A) تحريك الرأس	(B) التصاق البدن بالجوزع	(C) اتجاه الركبتين للخارج	(D) جميع ما سبق	
(٢٢)	من أنواع البدء.....			
(A) العالي	(B) البدئ المنخفض	(C) البدئ السريع	(D) (A) و (B)	
(٢٣)	ارتفاع الحاجز للسيدات في سباق ١٠٠ م حواجز.....			
(A) ٨٤ سم	(B) ٩١ سم	(C) ١٠٦ سم	(D) ٧٦ سم	
٢٤	ارتفاع الحاجز للرجال في سباق ١١٠ م حواجز.....			
(A) ٨٤ سم	(B) ٩١ سم	(C) ١٠٦ سم	(D) ٧٦ سم	
٢٥	المسافة بين الحواجز في سباق ١١٠ م حواجز هي.....			
(A) ١٠,٥٠ م	(B) ٩,١٤ م	(C) ١٤,٠٢ م	(D) ٨,٥٠ م	
٢٦	المسافة بين الحواجز في سباق ١٠٠ م حواجز هي.....			
(A) ٨,٥٠ م	(B) ١٠,٥٠ م	(C) ١٤,٠٢ م	(D) ٩,١٤ م	
٢٧	وزن الحاجز.....			
(A) ١٠ كج	(B) ٩ كج	(C) ٨,٥ كج	(D) ٩,٥ كج	
٢٨	تسمى المرحلة الثالثة لمرحلة سباق ١١٠ / ١٠٠ م حواجز بمرحلة.....			
(A) العدو من المكعب للحاجز إلا	(B) تعديده الحاجز	(C) العدو بين الحواجز	(D) العدو من آخر حاجز للنهائية	
٢٩	من الأخطاء الشائعة لسباق ١١٠ / ١٠٠ م حواجز.....			
(A) الدخول حارة الزميل	(B) القفز فوق الحاجز	(C) إسقاط الحاجز عمدا	(D) مرور الرجل على جانبي الحاجز	
٣٠	عند تعليم الحواجز للمبتدئين يبدأ بالعمل على.....			
(A) كسر حاجز الخوف للحاجز	(B) تصحيح الأداء قبل الحاجز	(C) تصحيح وضع الجسم فوق الحاجز	(D) كيفية العدو بين الحواجز	
٣١	الاستاد الثاني بعد الحاجز يبعد مسافة..... من الحاجز			
(A) ١ م	(B) ٢ م	(C) ٣ م	(D) ٣ خطوات	
٣٢	يستبعد لاعب الحواجز إذا.....			
(A) الانطلاق قبل سماع الإشارة	(B) الارتقاء بالقدم الخرة	(C) فرد الجوزع فوق الحاجز	(D) إسقاط الحاجز	

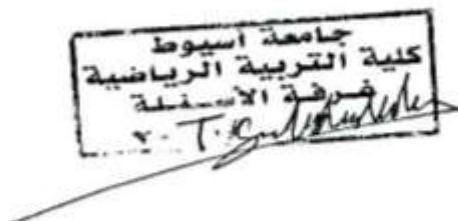
٣٣	المسافة من خط البدء حتى الحاجز الأول في سباق ١١٠ حواجز هي.....	(A) ١٠,٥٠ م	(B) ١٣,٧٢ م	(C) ١٤,٠٢ م	(D) ٨,٥٠ م
٣٤	المسافة من خط البدء حتى الحاجز الأول في سباق ١٠٠ حواجز هي.....	(A) ١٤,٠٢ م	(B) ١٠,٥٠ م	(C) ١٣ م	(D) ٨,٥٠ م
٣٥	لا يتم أي سباق من سباقات الحواجز إلا في وجود..... حواجز	(A) ٩ حواجز	(B) ١٠ حواجز	(C) ٨ حواجز	(D) ٧ حواجز
٣٦	تسمى المرحلة الرابعة لسباق ١١٠ / ١٠٠ حواجز بمرحلة.....	(A) العدو بين الحواجز	(B) العدو من آخر حواجز للنهاية	(C) العدو من المكعب للحاجز الأول	(D) مرور الرجل على جانبي الحاجز
٣٧	ليست من الأخطاء القانونية لسباق ١١٠ / ١٠٠ حواجز.....	(A) الدخول حارة الزميل	(B) إسقاط الحاجز عمدا	(C) إسقاط الحاجز	(D) مرور الرجل على جانبي الحاجز
٣٨	لا يستخدم عند تعليم الحواجز للمبتدئين.....	(A) الاحساس بقدم الارتقاء	(B) تصحيح الاداء قبل الحاجز	(C) مرور الرجل على جانبي الحاجز	(D) تصحيح وضع الجسم فوق الح
٣٩	من لحظة هبوط القدم للاستناد الثاني بعد الحاجز حتى وضع القدم للاستناد الأول لمرور الحاجز الذي يليه تكون المسافة..... خطوات	(A) ٨ خطوات	(B) ٧ خطوات	(C) ٣ خطوات	(D) ٥ خطوات
٤٠	المرحلة الثانية من مراحل سباق ١٠٠.....	(A) تزايد السرعة	(B) نهاية السباق	(C) البدء والانطلاق	(D) ثبات السرعة
٤١	يعدو اللاعب (٢) منحني و (٢) مستقيم في سباق.....	(A) ٤٠٠ م عدو	(B) ٢٠٠ م عدو	(C) ١٥٠٠ م جرى	(D) ٨٠٠ م جرى
٤٢	تكون المسافة في مرحلة تزايد السرعة في سباق ١٠٠ م عدو.....	(A) من ١٥ الى ٢٠ م	(B) من ١٠ الى ١٥ م	(C) من ٢٠ الى ٢٥ م	(D) من ٣٠ الى ٤٠ م
٤٣	سباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة لتسابقها ومنها.....	(A) أنثروبومترية	(B) بدنية	(C) نفسية	(D) كل ما سبق
٤٤	أهم الصفات البدنية التي تتطلبها مسابقات المسافات المتوسطة والطويلة.....	(A) الرشاقة	(B) التحمل	(C) والقدرة	(D) التوافق
٤٥	تبدأ مرحلة العدو من الحاجز الأخير وحتى خط النهاية بمسافة.....	(A) ١٣ م	(B) ١٠,٥٠ م	(C) ٨,٥٠ م	(D) ١٤,٠٢ م

)))))) أنتهت الأسئلة مع أطيب تمنياتنا لكم بالنجاح والتوفيق (((((((((

المراجع الخارجي أ.م.د/ محمد إبراهيم

لجنة الممتحنين

د. الأمير عبدالستار أ.م.د احمد اسماعيل أ.م.د/ ليلى جمال أ.د. محمود عطية





جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الاسئلة



فرقة : الأولى

اختبار مقرر علم النفس الرياضي

قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية

كود المقرر : ١٢٤ / ن / ج

نموذج (١)

الدرجة العظمى : ٧٠ درجة

لعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

الزمن : ساعتان

وليام عبد الرحمن

(٢٠ درجة)

السؤال الأول :- ضع علامة (A) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (B) أمام العبارة الخاطئة :

العبارة	العلامة
١ من الهام الأساسية لعلم النفس الرياضي تحقيق الصحة النفسية للرياضي	(X)
٢ الجماعة للجمعية هي جماعة تجمع بين أفرادها أو أسر المداقة والحب والفرقة الشخصية	(X)
٣ يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف واختيار الرياضيين للوهوبين	(X)
٤ الجماعة الرسمية هي جماعة تتكون داخل المنظمة الاجتماعية بشكل تلقائي نتيجة تواجد الأفراد في مكان واحد لمدة طويلة.	(X)
٥ فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي ضمن أهداف علم النفس الرياضي.	(X)
٦ من أبعاد الانفعالات التعقيد والطابع الوجداني.	(X)
٧ أكثره انفعال تفرضه الطبيعة السوية للإنسان إذ يساعده على مواجهة إذا ما اعتدى عليه . النفس	(X)
٨ من التأثيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات سلبية التفكير والصحة النفسية.	(X)
٩ تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP وإقامة أول مؤتمرها العلمية سنة ١٩٦٠ م.	(X)
١٠ السلوك الرياضي للفرد هو سلوك إنساني يصدر عن الإنسان أثناء ممارسة النشاط الرياضي في جميع مراحله المختلفة.	(X)
١١ علم النفس التربوي هو الدراسة العملية لسلوك المتعلم في مواقف تربوية	(X)
١٢ الزهر هو الإعجاب بالنفس والتعاطف والكبرياء والحديث عن النفس والثبات دائما بالفخر.	(X)
١٣ تعتبر أواخر الثمانينيات من القرن العشرين نقطة انطلاق حاسمة في مجال تطوير علم النفس الرياضي في مصر.	(X)
١٤ من العناصر المكونة للانفعال اللثيق وحساسية الشخص واستعداده للانفعال.	(X)
١٥ تتصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي وترد ترسيها سنة ١٩٥١ م.	(X)
١٦ علم النفس الرياضي هو دراسة سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة.	(X)
١٧ تظهر مدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة البدنية في العمليات الثلاث المكونة للانفعال وتنسب بأنها غير مستقرة.	(X)
١٨ يعد توافق الفرد مع عمله له دور هام في ارتفاع وانخفاض مقوياته.	(X)
١٩ من خصائص الروح المعنوية أنه يمكن ملاحظتها في سلوك الأفراد واستجاباتهم النفسية.	(X)
٢٠ من مباحث علم النفس الرياضي يبحث في دراسة السلوك والتنبؤ بالسلوك ووضعه.	(X)
٢١ من مقومات الروح المعنوية الشعور بالإحباط والتماثل بين أفراد الجماعة.	(X)
٢٢ الروح المعنوية صفة جماعية وفردية إذ تمثل مجموعة العلاقات الإنسانية والاتجاهات الجماعية للأفراد نحو عملهم.	(X)
٢٣ أسهمت الحرب العالمية الأولى في ظهور مصطلح الروح المعنوية من أجل أداء أحسن للجند.	(X)
٢٤ أوضحت بعض التجارب إن سرعة النبض قد تقل أثناء الانفعال من ٢٠ إلى ٧٠ نبضة في الدقيقة.	(X)
٢٥ تعرف الروح المعنوية بحالة من الحب ممتلئة بالحماس والإصرار والتفاؤل من جميع أفراد جماعة الفريق للوصول للنجاح والتفوق.	(X)
٢٦ من العوامل النفسية المؤثرة على الروح المعنوية الفهم المتبادل لجميع أفراد الفريق والمساواة في الفائق والتضحيات.	(X)
٢٧ من السمات الاستدلالية للروح المعنوية الاهتمام بتأدية الأعمال وتحمل المسؤوليات.	(X)
٢٨ معدل التنفس وزمن الشهيق والزفير لا يتغير حسب الحالة الانفعالية فتجده لا يتقطع برفعة من الزمن في حالات الدهشة.	(X)
٢٩ من الأعراض النفسية لتأنيق يصاب الرياضي بجميع مظاهر الانفعال التي تحدث عن طريق الجهاز العصبي وأن يكون متعب النفس.	(X)
٣٠ يرى تشير ينكس أنه يمكن تصور الانفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة.	(X)
٣١ يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة.	(X)
٣٢ من مسؤوليات إداري الفريق في مرحلة الإعداد حجز أماكن الإقامة في حالة المباريات الخارجية.	(X)
٣٣ في سنة ١٩٨٥ م تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي AASP.	(X)
٣٤ الإيمان بالهزيمة الأهداف التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها من السمات الاستدلالية للروح المعنوية.	(X)
٣٥ من مسؤوليات إداري الفريق في مرحلة الإعداد الإشراف على التقنيّة سواء أثناء التدريب أو المباريات الودية.	(X)
٣٦ تحديد الهدف من عناصر الروح المعنوية حيث لا يمكن أن تتوقع قيام فرد بعمل معين ما لم يحدد الهدف المراد أولاً.	(X)
٣٧ القناعة بالمدير النفسي من العوامل المهمة في الروح المعنوية إذ تعمل هذه الثقة على دفع الجماعة نحو تحقيق أهدافها.	(X)
٣٨ تتلخص الانفعالات في المجال الرياضي إلى نوعين هما ايجابية وغير سارة .	(X)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

١٢ يونيو ٢٠٢١

٢٩	في سنة ١٩٦٨م تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط NASPAPA.	()
٣٠	أولس الحاولات من علماء التربية البدنية للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم النفسية داخل مجال الرياضة في ١٩٧٠م.	()
٣١	يهتم علم النفس الهندسي بتصميم آلات وأدوات العمل وتهيئة كافة ظروف العمل بما يتناسب مع شخصية الفرد.	()
٣٢	من سلبيات الروح المعنوية أنها لا تدفع إلى المزيد من الجهد والعمل والنجاح إذا كانت عالية.	(X)
٣٣	يرجع تاريخ علم النفس الرياضي إلى عام ١٨٩٩م حيث اهتمت ألمانيا بدراسة نفسية للاعبين كرة القدم.	()
٣٤	يشير مصطلح التعدد أن حياة الفرد تتمثل بمختلف الحالات الانفعالية الايجابية والسلبية.	()
٣٥	من خصائص الانفعالات الارتباطية بالتغيرات العضوية الداخلية والتغيرات الخارجية.	(X)
٣٦	يساعد الانفعال على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الانسان في الحياة.	()
٣٧	تعمل الرياضة بصفة خاصة وعلم النفس الرياضي بصفة عامة على تطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي.	(X)
٣٨	الاختلاف في الدرجة وهو قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوز في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان.	()
٣٩	المستوى الثالث من الانفعالات هو تأثير العوامل الخارجية للانفعال وجهاز الفريق.	(X)
٤٠	من مسؤوليات اداري الفريق في مرحلة المنافسات الحصول على المعلومات الفنية والادارية عن الفرق المنافسة.	()
٤١	نوعية الاحمال التدريبية للرياضي أحد أسباب حدوث الانفعال.	(X)
٤٢	تظهر الحالات التعبيرية الصوتية من خلال النغمة الصوتية للكلام في الشفظة على بعض الكلمات المعينة.	()
٤٣	تشجيع النقد البناء الإيجابي وليس الهادم السلبى من مسؤوليات الاعلام الرياضي.	()
٤٤	لا تشمل الانفعالات بحياة الفرد اتصالا مباشرا وليس لها أهمية وينتشر دورها فقط قانها تدفع الانسان إلى العمل ومواسلته.	(X)
٤٥	تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينها لذلك يصعب الفصل بينها.	()
٤٦	الانفعالات الأولية هي الإجهاد الذي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الأجزاء السفلية حيث يحاول الفرد التخلص منه.	()
٤٧	يعتبر التوتر العضلات من الأعراض صاحبة للانفعال فقد يرتش الفرد أثناء الانفعال الشديد.	()
٤٨	يشتمل الطابع الوجداني في مشاعر وجدانية مثل الفرح والسرور.	()
٤٩	تتغلب برامج جيدة بالتنظيميون لتشجيع على الروح المعنوية من مسؤوليات الاعلام الرياضي.	()
٥٠	تعد الثقة في قوة وقدرة الفريق والاستعداد النفسي من طرق تنمية الروح المعنوية.	()

(٤٠ درجة)

السؤال الثاني - الاختيار من متعدد :

العبارة	م
١ في سنة ١٩٢٢م كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والتي قام بها لعلااب جامعة إلينوى.	A - تربلت B - جرفث C - دي كوبرتن
٢ في سنة أجريت تجربة تربلت بفرز دراسة الأداء الفردي والجماعي وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.	A - ١٨٠٩م B - ١٨٩٨م C - ١٩٠١م
٣ من مسؤوليات البحث عن التصرفات النفسية التي تظهر من جانب اللاعبين في أثناء المباريات	A - مدرس التربية الرياضية B - المدير الفني C - الاعلام الرياضي
٤ من مسؤوليات أن يسد في اللعب صديقا للجميع مهتما ومتعاوناً مع مساعديه	A - الحكم B - اداري الفريق C - اللاعب
٥ من طرق قياس الروح المعنوية	A - مباشرة وغير مباشرة B - ايجابية وسلبية C - كل ما سبق
٦ تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في	A - روما B - أمريكا C - ألمانيا
٧ تقام المؤتمرات للجمعية علم النفس الرياضي بصفة دورية كل سنوات متزامنة مع الفورات الأولمبية	A - ثلاثة B - أربعة C - خمسة
٨ في سنة أعد جرفث أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.	A - ١٩٢٦م B - ١٩٢٨م C - ١٩٢٠م
٩ يهتم علم النفس الرياضي بـ	A - الجانب الصحة البدنية في وقت واحد B - الجانب النفسية C - السمات الشخصية
١٠ من الاشكال الهندسية النفسية ذات الدلول النفس وتشير أن هؤلاء الناس دائماً ما يكونون في المقدمة وتديهم طاقات جبارة	A - الترتيب B - الثلث C - المستطيل
١١ هي جماعات يرجع إليها الفرد في تقويم سلوكه الاجتماعي	A - الجماعة الأولية B - الجماعة الرجعية C - الجماعة الثانوية

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

١٢ يونيو ٢٠٢١

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الاسبوط
١٩٨٦

١٢	 هو حالة تؤثر في الكائن الحي تسببها تغيرات فيولوجية وسلوكية	أ- الانفعال ب- العدوان ج- القلق
١٣	تساعد الانفعالات على الذي يسهر في استمرارية الإنسان في الحياة.	أ- تحديد السلوك ب- توجيه السلوك ج- كل ما سبق
١٤	 هي رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الإشارة فحينئذ يركس في الحزن ونشك في الفرح	أ- الإنسان ب- النثر ج- الاستجابة
١٥	 انفعال مركب من حب التملك وشعور بالغضب لأن عائقاً ما وقف دون تحقيق غاية مهمة	أ- الغيرة ب- الكره ج- الخوف
١٦	توصل تشيرينسكي عن طريق التجارب التي أجراها إلى الرأي القائل بأن الانفعال يتوقف على	أ- قوة الخصم ب- تأثير جماعة الفريق ج- التعدد
١٧	تعد الحالة المزاجية من للانفعال وهي تشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال	أ- مستويات ب- خصائص ج- أسباب
١٨	 يقصد به أن هناك نوعاً انفعالياً من منا أو سمة من سمات الشخصية تتسم بقدر كبير من الاستقرار والثبات	أ- العواطف ب- المزاج كسمة ج- الوجدان
١٩	 هو الذي أشار بأن الانفعال يتأثر بعدة عوامل منها أهمية الميابة.	أ- هنري ب- كلارك ج- تشيرينسكي
٢٠	التماسك بين أفراد الجماعة من ضمن عوامل الروح المعنوية	أ- مقومات ب- عناصر ج- طرق قياس
٢١	 هي العوامل النفسية التي تؤثر على الروح المعنوية.	أ- المسائل ب- التماسك ج- روح الفريق
٢٢	يعد مستوى استعداد الفرد للمنافسات الرياضية من الانفعال	أ- أسباب ب- مستويات ج- خصائص
٢٣	من أهداف علم النفس الرياضي	أ- التنبؤ بالسلوك ب- التطبيق بالسلوك ج- كل ما سبق
٢٤	هو أحد مستويات الانفعال الذي يشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال	أ- المستوى الأول ب- المستوى السابع ج- المستوى الرابع
٢٥	الإيماء بأهمية الأهداف التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها من للروح المعنوية	أ- عناصر ب- سمات ج- خصائص
٢٦	من عناصر الروح المعنوية	أ- الشعور بالتعاون ب- الاستعداد النفسي ج- حب العمل
٢٧	الإحساس بإمكانية تحقيق الأهداف من للروح المعنوية	أ- عناصر ب- تحديد الهدف ج- الثقة بالقيادة
٢٨	تعتبر مع اللاعبين وسيلة أساسية لدراسة السمات الشخصية المتصلة بمعنوياتهم .	أ- الانتماء ب- المقابلة الشخصية ج- قياس الاتجاهات
٢٩	من طرق قياس الروح المعنوية	أ- مباشرة وغير مباشرة ب- إيجابية وسلبية ج- كل ما سبق
٣٠	 أن يكون متصل باستمرار بجميع الأنديّة المتبارية دون تفرقة.	أ- الإعلام الرياضي ب- المدير الفني ج- الحكم
٣١	تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً إذ تختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به.	أ- الاختلاف في الدرجة ب- التعدد ج- الذاتية
٣٢	شعور متعلق بالروح أو الحماس ويشير إلى الجو العام المحيط بالعمل	أ- الانفعال ب- العدوان ج- الروح المعنوية
٣٣	تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها للاستجابة للألم من مستوى معين.	أ- الطابع الوجداني ب- الشدة ج- مدة الانفعال
٣٤	في عام أشار جيل إلى أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم.	أ- ١٩٨٦ م ب- ١٩٨٢ م ج- ١٩٨٥ م

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
١٢ يونيو ٢٠٢١

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
شعبة الأندية

٢٥	يشير..... إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية.
٢٦	أ- كروك ب- سميث ج- هنري
٢٧	من مهام علم النفس الرياضي..... أ- رفع المستوى الرياضي ب- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك ج- ضبط السلوك الرياضي
٢٨	قام د/علاوي بإعداد مؤلف " علم النفس الرياضي - الجزء الأول " متضمنا موضوعات عن النمو الحركي والدافعية في التربية الرياضية
٢٩	أ- ١٩٦٧م ب- ١٩٧١م ج- ١٩٧٥م
٣٠	من الأشكال الهندسية النفسية ذات المدلول النفسي هؤلاء الناس يكون لديهم توجهات معينة ومحددة ومتعددة العلاقات فهم لا يحبون كلمة "لا"
٣١	أ- المستطيل ب- الدائرة ج- المثلث
٣٢	في سنة ١٩٦٠م بدأ الإهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي مثل دراسة جون لوشر.....
٣٣	أ- جامعة كاليفورنيا ب- جامعة بنسلفانيا ج- جامعة إنديانا
٣٤	 انفعال تفرسه الطبيعة السوية للإنسان إذ يساعد على مواجهة إذا ما اعتدى عليه .
٣٥	أ- الخوف ب- الغضب ج- الكره

مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق.....

أ.د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

د/ الاء احمد الطاهر





عدد الأسئلة: 35
الدرجة الكلية 70 درجة
مدة الامتحان: ساعتان
5 يونيو 2022

امتحان نهاية العام 2021-2022
في مادة الفسيولوجيا الطبية
للفرقة الاولى تربية رياضية
نموذج أ

كلية الطب البشري
جامعة اسيوط
قسم الفسيولوجيا الطبية



I- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي: درجتان لكل نقطة

1- تتميز العضلات القلبية بـ.....

A- عضلات ارادية B- انقباضاتها منتظمة C- تظهر هذه الألياف غير مخططة D- لا توجد أتراس بينية

2- في التعب العضلي:

A- ينقص الكالسيوم B- تقل قدرة العضلة على الانقباض ويزيد فترة انقباضها
C- يزيد الجليكوجين D- لا تعود العضلة للعمل ابدا حتى بعد الراحة

3- يفرز الغصن الامامي للغدة النخامية:

A- هرمون التيروكسين B- هرمون النمو C- هرمون الاندوستيرون D- الهرمون المضاد لإدرار البول

4- هرمون الباراثرمون يعمل على..... في الدم:

A- زيادة مستوى الكالسيوم B- نقص مستوى الكالسيوم C- زيادة مستوى السكر D- نقص مستوى السكر

5- من وظائف الجهاز السمبثاوي:

A- تقليل سرعة النبض B- زيادة افرازات الجهاز الهضمي C- اتساع حنقة العين D- اتساع الأوعية الشعوية

6- كل ما يلي من العوامل التي تؤثر في تكوين كرات الدم الحمراء ما عدا:

A- هرمون الاريثروبيتين B- عنصر الصوديوم C- ضغط الأوكسجين D- سلامة نفاذ العظام

7- يتكون القلب من حجرتين علويتين تسميان:

A- الألتينين B- البطينين C- الأورطي D- الحجاب الحاجز

8- الاحبال الصوتية التي تساعد على خروج الصوت توجد في:

A- البلعوم B- الحنجرة C- القصبة الهوائية D- الأنف

9- الزيم الببسين يفرز من:

A- خلايا المعدة B- البنكرياس C- الأمعاء الدقيقة D- الكبد

10- تقوم العصارة الصفراوية بـ:

A- هضم الدهون B- امتصاص الدهون C- تنشيط حركة الأمعاء D- نقل ما سبق

II- ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية: درجتان لكل نقطة

1- فترت درجة حرارة جسم الإنسان ب 37 درجة مئوية عند قياسها عن طريق الفم A- √ B- X



جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية
٢٠٢٢

- 2- تنقبض الأوعية الدموية في الجلد عند التعرض لارتفاع درجة حرارة الجو √ - A X-B
- 3- تفرز الأمعاء الدقيقة العصارة المعوية التي تساعد على الهضم √ - A X-B
- 4- يقوم الزيم الأميليز بتحويل المواد الدهنية إلى أحماض دهنية وجلسرين √ - A X-B
- 5- يساعد لسان المزمار على غلق مجرى التنفس أثناء البلع √ - A X-B
- 6- يقوم الكبد بتخزين السكر في صورة نشا حيواني √ - A X-B
- 7- ارتفاع درجة الحرارة يقلل من سرعة التنفس √ - A X-B
- 8- يحدث انخفاض في ضغط الدم الشرياني أثناء النزيف √ - A X-B
- 9- مادة الأتروبين تسرع ضربات القلب √ - A X-B
- 10- الشهيق عضلية نشطة √ - A X-B
- 11- يعمل حمض الهيدروكلوريك على تنشيط انزيم الكيموتريسين √ - A X-B
- 12- تعتبر الاعضاء المخية من مكونات الجهاز العصبي المركزي √ - A X-B
- 13- الجهاز العصبي البيراسميثاري يعمل في وقت الراحة والنوم √ - A X-B
- 14- الياف العضلات الهيكلية تنقلص كوحدة واحدة √ - A X-B
- 15- النقال العصبي الذي تطلقه الاعصاب الحركية هو الأسيتيل كولين √ - A X-B
- 16- في الأحوال الطبيعية تتراوح الكفاءة الميكانيكية للعضلة من 70 % إلى 75 % √ - A X-B
- 17- هرمون الثيرونين يقلل من معدل التمثيل الغذائي للجسم √ - A X-B
- 18- تفرز الغدة فوق الكلوية الهرمون المسؤول عن انقباض عضلات الرحم √ - A X-B
- 19- يعمل هرمون الأنسولين على زيادة معدل استهلاك الجلوكوز بواسطة العضلات √ - A X-B
- 20- يطلق على استجابة العضلة لمنبه واحد اسم الخلجة العضلية البسيطة √ - A X-B
- 21- العضلات الهيكلية والقلبية هي عضلات غير مخططة √ - A X-B
- 22- هرمون الألدوستيرون يسبب زيادة امتصاص الصوديوم من الأنابيب الكلوية √ - A X-B
- 23- البلازما هي سائل شفاف يمثل 75 % من حجم الدم الكلي √ - A X-B
- 24- تتكون خلايا الدم الحمراء في الأطفال والبالغين في نخاع العظم الأحمر √ - A X-B
- 25- تزيد كريات الدم البيضاء في الأمراض الحادة √ - A X-B

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

د/رشا محمد علي

د/ منى عبد العظيم محمد

لجنة الامتحان:

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
٥ يونيو ٢٠٢٢
شئون الطلبة



عدد الأسئلة: 35
الدرجة الكلية 70 درجة
مدة الامتحان: ساعتان
5 يونيو 2022

امتحان نهاية العام 2021-2022
في مادة الفسيولوجيا الطبية
للفرقة الاولى تربية رياضية
نموذج ب

كلية الطب البشري
جامعة اسبوط
قسم الفسيولوجيا الطبية



I- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي: درجتان لكل نقطة

1 يفرز الغص الامامي للغدة النخامية:

A- هرمون الثيروكسين B- هرمون النمو C- هرمون الادرستيرون D- الهرمون المضاد لادرار البول

2- في التعب العضلي:

A- ينقص الكالسيوم B- تقل قدرة العضلة على الانقباض ويزيد فترة انقباضها

C- يزيد الجليكوجين D- لا تعود العضلة للعمل ابدا حتى بعد الراحة

3- انزيم الببسين يفرز من:

A- خلايا المعدة B- البنكرياس C- الامعاء الدقيقة D- الكبد

4- كل ما يلي من العوامل التي تؤثر في تكوين كرات الدم الحمراء ما عدا:

A- هرمون الادرستيرون B- عنصر الصوديوم C- ضغط الاوكسجين D- سلامة نخاع العظام

5- تقوم العصارة الصفراوية ب:

A- هضم الدهون B- امتصاص الدهون C- تنشيط حركة الامعاء D- كل ما سبق

6- هرمون الباراثرمون يعمل على..... في الدم:

A- زيادة مستوى الكالسيوم B- نقص مستوى الكالسيوم C- زيادة مستوى السكر D- نقص مستوى السكر

7- يتكون القلب من حجرتين علويتين تسميان:

A- الاذنين B- البطينين C- الاورطي D- الحجاب الحاجز

8- تتميز العضلات القلبية ب.....

A- عضلات ارادية B- انقباضاتها منتظمة C- تظهر هذه الالياف غير مخططة D- لا توجد انراص بينية

9- الاحبال الصوتية التي تساعد على خروج الصوت توجد في:

A- البلعوم B- الحنجرة C- القصبة الهوائية D- الانف

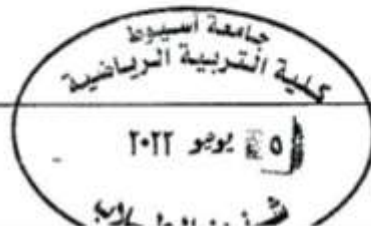
10 - من وظائف الجهاز السميثاوي:

A- تقليل سرعة النبض B- زيادة افرازات الجهاز الهضمي C- اتساع حدقة العين D- توسيع الاوعية الدموية

II- ضع علامة صح أو خطأ امام العبارات الاتية: درجتان لكل نقطة

1- يقوم انزيم الاميليز بتحويل المواد الدهنية الى احماض دهنية وجلسرين A- √ B- X

2- يساعد اسنان المزمار على غلق مجرى التنفس اثناء البلع A- √ B- X



جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
مدرسة الاساسية

- 3- تفرز الامعاء الدقيقة العصارة المعوية التي تساعد على الهضم √ - A X-B
- 4- قدرت درجة حرارة جسم الإنسان ب 37 درجة مئوية عند قياسها عن طريق الفم √ - A X-B
- 5- تنقبض الأوعية الدموية في الجلد عند التعرض لارتفاع درجة حرارة الجو √ - A X-B
- 6- يعمل حمض الهيدروكلويك على تنشيط انزيم الكيموتريسين √ - A X-B
- 7- الشهيق عملية نشطة √ - A X-B
- 8- يحدث انخفاض في ضغط الدم الشرياني أثناء النزيف √ - A X-B
- 9- يعمل هرمون الانسولين على زيادة معدل استهلاك الجلوكوز بواسطة العضلات √ - A X-B
- 10- ارتفاع درجة الحرارة يقلل من سرعة التنفس √ - A X-B
- 11- يقوم الكبد بتخزين السكر في صورة نشا حيواني √ - A X-B
- 12- تتكون خلايا الدم الحمراء في الأطفال والبالغين في نخاع العظم الاحمر √ - A X-B
- 13- الجهاز العصبي الباراسمبثوي يعمل في وقت الراحة والنوم √ - A X-B
- 14- البلازما هي سائل شفاف يمثل 75 % من حجم الدم الكلي √ - A X-B
- 15- ألياف العضلات الهيكلية تنقلص كوحدة واحدة √ - A X-B
- 16- في الأحوال الطبيعية تتراوح الكفاءة الميكانيكية للعضلة من 70 % الى 75 % √ - A X-B
- 17- هرمون التيروتكسين يقلل من معدل التمثيل الغذائي للجسم √ - A X-B
- 18- النقال العصبي الذي تطلقه الاغصاب الحركية هو الأستيل كولين √ - A X-B
- 19- مادة الأتروبين تسرع ضربات القلب √ - A X-B
- 20- تزيد كريات الدم البيضاء في الامراض الحادة √ - A X-B
- 21- العضلات الهيكلية والقلبية هي عضلات غير مخططة √ - A X-B
- 22- هرمون الألدوستيرون يسبب زيادة امتصاص الصوديوم من الانابيب الكلوية √ - A X-B
- 23- تعتبر الاغصاب المخية من مكونات الجهاز العصبي المركزي √ - A X-B
- 24- تفرز الغدة فوق الكلوية الهرمون المسؤول عن انقباض عضلات الرحم √ - A X-B
- 25- يطلق على استجابة العضلة لمنبه واحد اسم الخلجة العضلية البسيطة √ - A X-B

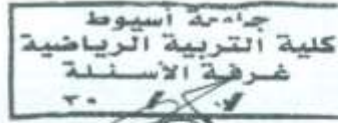
مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

د/رشا محمد علي
دارش محمد علي

د/ منى عبد العظيم محمد
د/ منى عبد العظيم محمد

لجنة الامتحان:

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
5 | يونيو 2022
شئون الطلاب



كود المقرر: 123 هـ
مقرر: مبادئ التدريس
الزمن: ساعتين
الفرقة: الأولى
الدرجة الكلية: 70 درجة

نموذج (ب)

اختبار نهاية الفصل الدراسي الثاني (دور مايو 2022م)

كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

تعليمات هامة: يتم تدوين الإجابة في ورقة الإجابة المرفقة للتصحيح الإلكتروني؛ وذلك عن طريق تظليل الدائرة الخاصة بإجابته (تظليل كامل)، وفي حالة تظليل أكثر من إجابة تعتبر الإجابة خاطئة.

أجب عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: قم بتظليل الإجابات الصحيحة في الدائرة (A) والإجابات الخاطئة في الدائرة (B) ($70 \times \frac{1}{2} = 35$ درجة)

1.	(تعتبر سلطة تخويف لا توجيه إرشاد) من المشكلات المرتبطة بدليل معلم التربية الرياضية.
2.	(مراعاة الأنشطة للامكانيات المتاحة) واحدة من الحلول المقترحة لمشكلات المعلم.
3.	هناك العديد من الطرق التي يمكن أن يستخدمها المعلم في تدريس مادته.
4.	يقوم المعلم بنقل المعارف والحقائق ويعمل على تكوين مفاهيم معينة لدى تلاميذه كما يسعى إلى اكسابهم العديد من الميول.
5.	يقوم المعلم في مرحلة التصميم بتحديد الأهداف الخاصة بدروسه.
6.	يمثل التلميذ في عملية التدريس محور العملية التربوية.
7.	التدريس الجيد لمنهج ردي يؤدي بالضرورة للحصول جيد.
8.	التدريس هو المجال الزمني الذي يقوم به المعلم من تخطيط لكيفية نقل المعارف والمعلومات والمهارات إلى المتعلمين.
9.	يعد مدخل التنمية المدخل الأكثر حداثة في تطوير المنهج هو الموجه نحو العملية.
10.	يقوم المعلم بعملية التربية كما يقوم بعملية التعليم.
11.	تعتبر الحاجات العامة ذات قوة دافعة ممتازة ولهذا ينبغي اللجوء إليها عندما يبدو أن المتعلم لا يهتم بالنشاط في ذاته.
12.	تعتبر المناهج الدراسية وأساليب التدريس من مخرجات عملية التدريس المهمة.
13.	من مشكلات مناهج التربية الرياضية عدم وجود توازن بين الجانب المعرفي والبدني والوجداني.
14.	المنطق في عملية التدريس يقتضي السير من الجزئي إلى الكلي أي أن يبدأ المعلم من الأجزاء حتى يصل إلى الكل.
15.	عدم قدرة المعلم على ترويض التلاميذ ترويضاً موضوعياً يعتبر من مواطن الضعف في التدريس بأسلوب المدرسة الحديثة.
16.	من الخصائص العامة التي تتميز بها مهنة التدريس الاعتراف والتقدير من المجتمع.
17.	العمل على زيادة الحوافز المادية وعمل دورات رفع قدرات المعلمين حلول مقترحة لمشكلات المنهج.
18.	لا تهتم عملية التدريس حالياً برغبات وميول المتعلم النفسية والاجتماعية ولكنها تركز على الحفظ والتلقين.
19.	المحسوبة في عملية التوجيه وعدم اعطاء الفرصة للمعلمين الآخرين للنفوذ والتميز من مشكلات دليل المعلم.
20.	مرحلة التحليل هي إجراءات التدريس الفعلية التي يتبعها المعلم.
21.	المعلم الكفاء هو الذي يدرك الموقف التدريسي ويدرك أهمية التفاعل المستمر بينه وبين تلاميذه.
22.	من الأدوار الأساسية للمعلم تنمية قدرة التلاميذ على التفكير الناقد.
23.	من الخصائص الخلقية للمعلم أن يكون ملماً بالأخلاق والسياسة.
24.	عدم وعي المعلم بالمواد والبرامج المستخدمة في التربية الرياضية يعد من الضعف في الخصائص العقلية للمعلم.
25.	من المشكلات المتعلقة بتنفيذ المنهج: الالتزام بالزي الرياضي والتعاون بين معلمي التربية الرياضية.
26.	المادة العلمية من العوامل التي تشملها أي موقف تدريسي.
27.	من مشكلات بيئة العمل تكرار وازدحام كثير من المهارات للأنشطة الرياضية في المناهج.
28.	أثر التعليم على الفرد يختلف باختلاف حالته الذهنية في ذلك الوقت الذي يحدث فيه التعلم.
29.	الأفكار التي ترتبط في عقل المتعلم بأفكار أخرى يمكن تذكرها بسهولة أكبر مما يحدث للأفكار غير المترابطة.
30.	أهم التدريس لدى الأوروبيون بتعليم الأفراد واعادهم كعلماء ليصبحوا قادرين على البحث والاستقصاء.

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

١٩ يونيو ٢٠٢٢

امتحان مقرر (مبادئ التدريس) لطلاب الفرقة الأولى - الفصل الدراسي الثاني 2022 - أ/ عاصم صابر راشد

31.	تتميز مهنة التدريس بالمثالية الوظيفية والتقدير من المجتمع.
32.	التدريس الجيد لمنهج جيد يؤدي بالضرورة لتحصيل جيد.
33.	يُعَد الدور الرئيسي للمعلم هو: نقل المعلومات والمعارف فقط للتلاميذ.
34.	ينبغي على المعلم أن يتمتع بقدر مرتفع من مفهوم الذات وهي من الصفات العقائدية للمعلم.
35.	التدريس كنظام له مدخلات ومخرجات.
36.	يتميز التدريس عن غيره من الوظائف الإنسانية بميزتين هما: الخصائص المدنية والخصائص التربوية.
37.	يركز المفهوم التقليدي للمنهج على الجانب المهارى للطالب ويهمل الجانب المعرفي.
38.	المناهج واساليب التدريس من مدخلات عملية التدريس.
39.	يتفق جميع التلاميذ داخل الفصل الواحد في جميع خصائصهم العامة.
40.	من الخصائص المهنية للتدريس تقديم التجارب والأمثلة التوضيحية قبل المبادئ والأحكام.
41.	التدريس الرديء لمنهج رديء يؤدي بالضرورة لتحصيل رديء أو سلبي في انعكاسه على التلاميذ.
42.	التدريس هو عملية واقعية متوازنة تركز على إعداد المواطن الصالح ذي الشخصية الفعالة.
43.	من المشكلات التي تواجه معلم التربية الرياضية تكرار وازدحام كثير من المهارات للأنشطة الرياضية في المناهج.
44.	تعتبر الحواس ابواب المعرفة ومداخلها الاساسية ويجب على المعلم التدرج من المحسوس الى المعقول.
45.	تُغزى المشكلة في التدريس على انها عياره عن تدخل أو تعطيل يحول بين الاستجابة وتحقيق الهدف.
46.	تُغير مفهوم عملية التدريس في الاتجاه الحديث وأصبح عملية توجيه وليس تلقين.
47.	من الخصائص التربوية للتدريس المثالية الوظيفية في الخدمة وتأدية الواجب.
48.	تؤثر العوامل الفسيولوجية في التعلم بدرجة كبيرة فالتعلم ينقص في حالة التعب الجسدي.
49.	الثقافة هي الالمام بالقضايا العامة للمجتمع وتكوين رأى فيها.
50.	المعلم المكفء هو المعلم الذي يستخدم طريقة واحدة في كل المواقف التدريسية.
51.	شأن النقاد هجومياً متعدد الجوانب على طريقة التسميع اليومي المتبع في المدارس القديمة.
52.	عدم رغبة المعلم في ارتداء الزي الرياضي من المشكلات المرتبطة بمهارات تدريس المعلم.
53.	تعتبر الحواس ابواب المعرفة ومداخلها الاساسية ويجب على المعلم التدرج من المحسوس الى المعقول.
54.	عدم وجود ميزانية كافية التربية الرياضية من المشكلات المرتبطة بالمعلم.
55.	الحاجات العامة هي رغبات لتعلم مهارة أو اكتساب معرفة معينة يعتبرها المتعلم ضرورية لتحقيق شيء آخر.
56.	تواجه التربية الرياضية الكثير من المشكلات ومنها مشكلات: المناهج وبيئة التعلم والمشكلات المرتبطة بدليل المعلم.
57.	الجهد المبذول في عملية التعليم قد يحقق النتائج المستهدفة لدى البعض من التلاميذ وقد لا يحققها لدى البعض الآخر.
58.	يتعلم الشخص نتيجة نشاط يتصل بجهازه العصبي ومن أمثلة هذا النشاط الحركي.
59.	يتميز المعلم عن غيره من الوظائف الإنسانية بنوعين من الخصائص هما المهنية والتربوية.
60.	زيادة الحوافز المادية وعمل الدورات واعطاء المعلم مكانته الاقتصادية من اساليب حل المشكلات المتعلقة بالمنهج.
61.	التدريس هو نشاط ديناميكي ذو ثلاثة عناصر اساسية معلم ومتعلم وطريقة التدريس.
62.	تعتبر الاهداف التربوية من مدخلات عملية التدريس المهمة.
63.	يركز التدريس على إحداث التغيرات السلوكية التي يطلبها المجتمع في التلاميذ.
64.	أن يكون المعلم سليم الصحة خالياً من الأمراض من الخصائص العقلية التي يجب توافرها في المعلم.
65.	تتمثل مشكلات الادارة المدرسية في عدم اهتمامها بمادة التربية الرياضية ووضع حصصها اخر اليوم الدراسي.
66.	يجب على المعلم أن يقوم برفع مستويات الدافعية لدى التلاميذ وإثارتها داخل الفصل.
67.	يُعتبر مصطلح (تدريس) عن الاجراءات التي يقوم بها المعلم لتحقيق أهداف معينة.
68.	التجديد والابتكار ضروريان للارتقاء بالتدريس ويُعد ضعف القدرة عليهما من الحلول المتعلقة بتنفيذ المنهج.
69.	يُعتبر مصطلح (درس) عن المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما.
70.	من الاعتبارات التي يجب الاخذ بها عند وضع خطة العمل للمادة التعليمية الجدول الزمني ومستويات التلاميذ.

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
غرضم الأسنة

(35 = 1 × 35 درجة)

السؤال الثاني:

قم بتظليل الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية (A - B - C) في كل سؤال من الأسئلة التالية:

- 1- تُعتبر من مدخلات عملية التدريس.
A طرق التدريس. B أساليب التدريس. C الأهداف.
- 2- من ضمن العمليات التي تحدث في عملية التدريس.
A أساليب التدريس. B الوسائل التعليمية. C الأهداف.
- 3- من مواطن الضعف في التدريس بأسلوب المدرسة القديمة
A عدم القدرة على الربط بين الحقائق العلمية. B ضياع الوقت. C كل ما سبق.
- 4- تعتبر الوسائل التعليمية من
A مدخلات عملية التدريس. B مخرجات عملية التدريس. C كلاهما معاً.
- 5- هي تلك الإجراءات التي يقوم بها المعلم مع تلاميذه لتحقيق أهداف معينة.
A التعليم. B التدريس. C الدرس.
- 6- هو المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما.
A الدرس. B التدريس. C التعلم.
- 7- اتفق المربون العرب والمربون الأجانب على مجموعة من السمات التي يجب أن يتسم بها معلم التربية الرياضية وهي
A القدرات التعليمية. B التمكن من المادة. C المظهر الحسن اللائق.
- 8- ينبغي أن يتمتع معلم التربية الرياضية بقدرًا من الذكاء والفطنة التي تمكنه من
A التصرف بطريقة سريعة ومناسبة في B فهم كامل للأسس النفسية للتعلم. C معرفة الكثير عن طبيعة تخصصه.
- 9- الخصائص العقلية لمعلم التربية الرياضية تشير إلى
A خلق المعلم. B ذكاء المعلم. C لياقة المعلم.
- 10- الإيمان الراسخ بعقيدة الدولة التي يعمل بها المعلم بقصد أو دون قصد وتؤثر على سلوكياته التي يقترن بها أمام تلاميذه؛ وهذا يشير إلى صفات المعلم
A العقائدية. B الجسمية. C النفسية.
- 11- تكامل رسالة المعلم مع الأسرة وغرس القيم تُعد من
A واجبات المعلم. B شروط الالتحاق بالتربية الرياضية. C خصائص المعلم.
- 12- القدوة الحسنة ومراعاة الفروق الفردية من واجبات المعلم نحو
A المدرسة. B الطلاب. C المجتمع المحلي.
- 13- لا يستطيع معلم التربية الرياضية القيام بوظيفته كما ينبغي إلا إذا توافرت فيه مجموعة من الخصائص؛ ومنها:
A الجسمية والخلقية والسلوكية. B الجسمية والخلقية والبدنية. C الجسمية والبدنية والصحية.
- 14- توظيف الخبرات الجديدة يُعد من واجبات المعلم نحو
A المدرسة. B الطلاب. C المجتمع المحلي.
- 15- من المشكلات المرتبطة بتدريس منهج التربية الرياضية
A تدريس المنهج لا يساعد المعلم على B الاستفادة من المساحات الغير C وضع التشكيلات والتكوينات.
- 16- التعليم في ركز بدرجة كبيرة على تعليم العلماء والدعاة وذلك لتحقيق أغراض رئيسية منها صلاح الفرد ونجاحه في الدنيا.
A الصينية. B الإسلامية. C الأوروبية.
- 17- كان التعليم في العصور يقوم على إعداد المحاربين وتدريبهم على فنون القتال المختلفة لتكوين البنية الجسدية المناسبة.
A الحديثة. B الوسطى. C القديمة.

امتحان مقرر (مبادئ التدريس) لطلاب الفرقة الأولى - الفصل الدراسي الثاني 2022 - أ.د/ عاصم صابر وشيخ

جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
١٩ يونيو ٢٠٢٢

18- ظل التدريس في محصور على رجال الدين فقط وموجه للأمور الدينية.

A	الشرق.	B	الغرب.	C	كل ما سبق.
---	--------	---	--------	---	------------

19- يُعتبر من مخرجات عملية التدريس.

A	المناهج.	B	تحقيق الأهداف.	C	طرق التدريس.
---	----------	---	----------------	---	--------------

20- وعي المعلم بالمواد الدراسية يعد من

A	السمات العقلية.	B	المشكلات المرتبطة بالمعلم.	C	جميع ما سبق.
---	-----------------	---	----------------------------	---	--------------

21- من العوامل المؤثرة في طبيعة التعلم ودرجته.

A	عامل النشاط.	B	الثقافة.	C	كلاهما معاً.
---	--------------	---	----------	---	--------------

22- يركز التدريس التقليدي على أحداث التفجرات السلوكية التي يطلبها

A	المعلم.	B	المتعلم.	C	المجتمع.
---	---------	---	----------	---	----------

23- اهتم بالتدريس لديهم من خلال تعليم الافراد واعادهم كعلماء ليصبحوا قادرين على البحث والاستقصاء.

A	الأوربيين.	B	الغربيين.	C	الشرقيين.
---	------------	---	-----------	---	-----------

24- يقوم المدرس في هذه المرحلة بتحديد الأهداف الخاصة بدروسه.

A	التقويم.	B	التصميم.	C	التنفيذ.
---	----------	---	----------	---	----------

25- يقصد بمرحلة كل الاجراءات التدريسية الفعلية التي يتبعها المعلم في تقديم درسه.

A	التنفيذ.	B	التحليل.	C	التقويم.
---	----------	---	----------	---	----------

26- يتمتع المعلم بقدر من الذكاء والثقافة العامة يعد من الخصائص

A	العقلية والنفسية.	B	الجسمية.	C	الخلقية.
---	-------------------	---	----------	---	----------

27- تعاني التربية الرياضية من مشكلات الامكانيات والتي تتمثل في

A	افتقار الدليل للأنشطة الترفيحية.	B	عدم توفر معلمين متخصصين في العلوم.	C	قلة الأدوات والاجهزة.
---	----------------------------------	---	------------------------------------	---	-----------------------

28- يتوقف درجة انتقال اثر التعلم على مبادئ معينة - ماعدا

A	الذكاء العام عند المتعلم.	B	درجة التشابه.	C	الاستعداد.
---	---------------------------	---	---------------	---	------------

29- يُمثل محور العملية التربوية في عملية التدريس.

A	المتعلم.	B	المعلم.	C	المنهج.
---	----------	---	---------	---	---------

30- في عام اصدر وزير المعارف قراراً بتخصيص ساعة أو اثنتين في الأسبوع للرياضة البدنية.

A	1886.	B	1892.	C	1880.
---	-------	---	-------	---	-------

31- تُعد عملية عملية نشطة تعتمد على الخبرة الواقعية والعملية للتلاميذ.

A	التدريب.	B	التعلم.	C	التدريس.
---	----------	---	---------	---	----------

32- تتلخص مراحل التدريس بواسطة الأهداف في التصميم، والتحليل، والتنفيذ، و

A	التقويم.	B	التخطيط.	C	التدريب.
---	----------	---	----------	---	----------

33- من الخصائص العامة للتدريس الفعال

A	الخصائص المهنية.	B	الخصائص التربوية.	C	الخصائص المهنية والتربوية.
---	------------------	---	-------------------	---	----------------------------

34- التعلم هو أحداث تغييرات ايجابية في سلوك نفسه.

A	المعلم.	B	المتعلم.	C	كلاهما معاً.
---	---------	---	----------	---	--------------

35- في عام كانت أول بعوث دراسية للتربية الرياضية.

A	1907.	B	1880.	C	1921.
---	-------	---	-------	---	-------

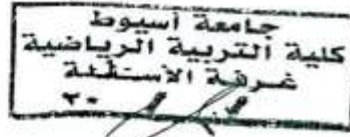
انتهت الأسئلة بالتوفيق والنجاح.

استاذ المقرر
أ.د/ عاصم صابر راشد حمودي

جامعة اسبوت
كلية التربية الرياضية
4

١٩ يونيو ٢٠٢٢

امتحان مقرر (مبادئ التدريس) لطلاب الفرقة الاولى - الفصل الدراسي الثاني 2022 - أ.د/ عاصم صابر راشد حمودي



جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

اسم المقرر

م. خالد أحمد محمود رقم ورمز المقرر

الزمن

٥٠١٦

التاريخ

نموذج رقم (أ)

إصابات الملاعب والأسعافات الأولية

٣٢٣/ع/أ ب ج

ساعتان

٢٠٢٢/٦/٢١

النهاية العظمى للإختبار: ٤٥ درجة

العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م اختبار الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول: (٢٥ درجة)

قم بتسويد دائرة الإجابة الصحيحة والتي يرمز لها (A) وتسويد دائرة الإجابة الخطأ والتي يرمز لها (B)

- ١- تختلف الأربطة الجاهزة عن الأربطة اليدوية في كلا من درجة الضغط والمقاس والطول. (X)
- ٢- مصطلح "Cramp" يعني التمزق العضلي. (X)
- ٣- عند إسعاف الكدم يتم استخدام البلاستر قبل ربط الرباط الضاغط بهدف تثبيت. (X)
- ٤- لا يجب رش المخدر الموضعي في كل حالات الكدم بل بعضها. (X)
- ٥- يتم إيقاف النزيف الداخلي والسائل الزلالي بواسطة موقفات النزيف (الماء الدافئ - الثلج). (X)
- ٦- يعتبر اختلاف نوع الكدمات أحد العوامل التي تحدد خطورة وشدة إصابة الكدم. (X)
- ٧- يجب تهدئة اللاعب نفسياً وبدنياً وتجنب وضع الماء الدافئ في كدم العصب. (X)
- ٨- يحدث التهاب العضلات المتعظم نتيجة ترسيب كالكسيوم الدم على العضلات المتهتكة. (X)
- ٩- يجب أن تكون عضلات المصاب منبسطة عند ربط الرباط الضاغط فقط في كدم العضلات. (X)
- ١٠- النقص هو انقباض عضلي لا إرادي يحدث نتيجة تداخل بين جزيئات الأكتين بالأكثاف العضلية. (X)
- ١١- يحدث النقص العضلي المستمر بدون فترات استرخاء من ١٥ ل ٢٠ ثانية. (X)
- ١٢- يؤدي التمزق العضلي إلى حدوث تلف بالعضلات المصابة في بعض الحالات. (X)
- ١٣- تعتبر الكمادات الدافئة إحدى الخطوات العلاجية اللازمة للكدمات. (X)
- ١٤- يعتبر تراكم حامض اللاكتيك في العضلات مؤثر فني وكيميائي مسبب للإصابة. (X)
- ١٥- في حالة النزيف الخارجي يستخدم البنج لإيقاف النزيف. (X)
- ١٦- يستخدم التدليك العميق لعلاج العضلات المتليفة التي فقدت جزء من مرونتها. (X)
- ١٧- تعد خطوات إسعاف وعلاج النقص العضلي هي إطالة العضلات المتقلصة ثم وخز العضلات المقابلة أو المجاورة ثم وضع كمادات الماء البارد ثم التدليك على الترتيب. (X)
- ١٨- عند إسعاف كدم الأعصاب يشترط قبل الربط وضع طبقة من القطن على مكان الإصابة. (X)
- ١٩- تستخدم الجبيرة الخلفية لتثبيت الكتف والعضد. (X)
- ٢٠- لا يحدث أبداً تغير في لون الجلد عند الإصابة بالشد العضلي. (X)
- ٢١- أحد الفروق بين ربط الكدم والتمزق هو أن ربط الكدم يكون على كامل طول العضلة. (X)
- ٢٢- التهاب العضلات المتعظم هو تحويل الألياف العضلية إلى خلايا ليفية غير مرنة وغير قابلة للانقباض. (X)
- ٢٣- يجب تدفئة الجزء المصاب وذلك لتنشيط الدورة الدموية أثناء الشد العضلي. (X)
- ٢٤- يتم عمل اختبار المقاومة النصف إيجابية للكشف عن درجة التمزق العضلي. (X)
- ٢٥- من أعراض الشد العضلي عدم حدوث تغيير في لون الجلد. (X)

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية

٢١ يونيو ٢٠٢٢

السؤال الثاني: (١٤ درجة)

قم بتسويد الدائرة التي بها رقم الاختيار الصحيح من بين البدائل في الأسئلة التالية:

١-	درجات الكمم هي	A بسيط - شديد	B بسيط - متوسط - شديد	C جميع ما سبق
٢-	السقوط الواضح في مشط القدم يعد من أعراض	A تمزق الوتر العرقوبي	B تمزق أربطة الكاحل	C تمزق العضلة التوأمية
٣-	من شروط ربط الرباط الضاغط:	A يكون الضغط متساوي	B يغطي الرباط ٣/١ اللفة السابقة	C عكس الدورة الدموية الرجوعية
٤-	تحدث الكدمات نتيجة الإصابة بـ :	A بمؤثر خارجي	B بمؤثر فيزيوميكانيكي	C بمؤثر خارجي وداخلي
٥-	 هو عبارة عن انقباض عضلي لا إرادي بالتطويل.	A الشد العضلي	B التقلص العضلي	C التليف العضلي
٦-	 يعتبر من الإصابات التي يصعب فيها فرد مشط القدم	A تمزق وتر أكيلس	B تقلص العضلة التوأمية	C تمزق عضلات الفخذ
٧-	تمزق العضلات، انعدام وظيفة العضلة لفترة طويلة وشلل الأطفال تعد من أسباب إصابة:	A تليف العضلات	B التقلص العضلي	C التمزق العضلي
٨-	التدريب الرياضي غير العلمي هو أحد مسببات الإصابة ويعد من المؤثرات:	A الفنية الذاتية	B الميكانيكية	C الإدارية
٩-	من أنواع التقلص العضلي:	A المنقطع والمستمر	B الجزئي والكامل	C المؤقت والدائم
١٠-	تعد من أسباب حدوث الإصابات الرياضية ما عدا:	A الحماس والدافعية	B العمر الزمني	C الخبرة السابقة
١١-	إصابات الدرجة الثانية تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة من:	A ٢٠ - ٣٠ يوم	B أسبوعين	C ٧ - ٢١ يوم
١٢-	غالباً ما تحدث إصابة للأطفال والشباب.	A التهاب العضلات المتعظم	B تليف العضلات	C جميع ما سبق
١٣-	عند إسعاف التقلص العضلي نبدأ بما يلي	A رش المخدر الموضعي	B عمل إطالة للعضلة المصابة	C وضع الكمادات الدافئة
١٤-	تكون مدة وضع الكمادات الباردة أو الثلج المجروش عند إسعاف كدم وتمزق العضلات هي	A ١٥ : ١٠ ثانية	B ٢٠ : ٤٠ دقيقة	C ٢٠ : ٤٠ ثانية

١٥-	من أعراض كدم الجلد والعضلات والعظام تغير لون الجلد للأزرق ثم للأخضر ثم للأصفر إلى أن يعود لونه الطبيعي وذلك خلال أيام تقريباً.	C ٢ : ٣ يوم	B ٧ أيام	A ٥ أيام
١٦-	تتراوح الإصابة للمفصل المكون من حسب شدة الإصابة.	C ٥ : ٧ أيام	B أسبوع : أسبوعان	A ٣ : ٦ أيام
١٧-	إصابتي ، هما من الإصابات التي لها درجتان فقط تحددان شدة الإصابة بها.	C جميع ما سبق	B الكدم والتقلص	A التمزق والتقلص
١٨-	في الارتشاح الزلالي يحدث مع:	C كل ما سبق	B التهاب الغشاء المخاطي	A عدم إصابة الأنسجة الداخلية
١٩-	في كدم العصب يمنع تماماً استخدام	C جميع ما سبق	B تدليك العصب المصاب	A الكمادات الباردة
٢٠-	Muscle Contusion مصطلح يعني:	C كدم العضلات	B الشد العضلي	A التمزق العضلي
٢١-	تنقسم الإصابات حسب نوع الجروح إلى	C مغلقة ومفتوحة	B سطحية وعميقة	A سطحية وغائرة
٢٢-	يتم رش المخدر الموضعي من مسافة على مكان الإصابة.	C ١٠ : ١٥ سم	B ٥ : ١٠ سم	A ١٥ : ٢٠ سم
٢٣-	إهمال إسعاف كدم العضلات قد يؤدي إلى بعض المضاعفات مثل	C جميع ما سبق	B تقطع وصديد	A تجمع وتجلط دموي
٢٤-	تختلف الأربطة الجاهزة عن الأربطة الينوية في كل من:	C درجة الضغط والثبات	B أماكن الاستخدام	A نوعية وطبيعة الإصابة
٢٥-	عند إسعاف التمزق العضلي يمنع	C الإجابة A&B معاً	B الإطالة العضلية	A تدليك مكان الإصابة
٢٦-	ترتبط الإصابات الرياضية بمجموعة من العلوم:	C الطبية والرياضية	B النفسية والصحية	A التروية والصحية
٢٧-	فقدان الوعي والإغماء نتيجة الصدمة العصبية يعنوناً من أعراض إصابة:	C تمزق الأربطة الشدية	B التمزق العضلي	A التهاب العضلات المتعظم
٢٨-	ميكانيكية حدوث التقلص العضلي قد تكون نتيجة لما يلي	C جميع ما سبق	B عدم تكامل الدورة الدموية	A اضطراب النظام العصبي للعضلة

السؤال الثالث: (4 درجات)

رتب الإجابات التالية وفق تسلسلها الصحيح وبما يقابلها من الاختيارات السليمة:
- عند إسعاف وعلاج كدم الأعصاب تتم بالترتيب الإجراءات الآتية:

١. كمادات ساخنة على مكان الإصابة (A)

٢. تهدئة المصاب نفسياً (B)

٣. تغطية وتدفئة المكان المصاب (C)

٤. إبعاد المصاب عن أي تيار هواء بارد (D)

- | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----|
| A- ☐ | B- ☒ | C- ☐ | D- ☐ | -1 |
| A- ☐ | B- ☐ | C- ☐ | D- ☒ | -2 |
| A- ☐ | B- ☐ | C- ☒ | D- ☐ | -3 |
| A- ☒ | B- ☐ | C- ☐ | D- ☐ | -4 |

السؤال الرابع: (2 درجة)

قم بتوصيل العبارات التالية من العمود (أ) بما يناسبها من البدائل الصحيحة بالعمود (ب)

الترقيم	العبارات (أ)	الترقيم	البدائل (ب)
-1	التحول إلى خلايا غير قابلة للانقباض	(A)	التمزق العضلي
-2	وجود فجوة أو حفرة بأحد العضلات بالجسم	(B)	التفصيص العضلي
-3	يكون على شكل شعير في العضلة	(C)	الكدم العضلي
-4	هرس أو تحطيم للأنسجة الرخوة	(D)	التليف العضلي

- | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----|
| A- ☐ | B- ☐ | C- ☒ | D- ☒ | -1 |
| A- ☒ | B- ☐ | C- ☐ | D- ☐ | -2 |
| A- ☐ | B- ☒ | C- ☐ | D- ☐ | -3 |
| A- ☐ | B- ☐ | C- ☒ | D- ☒ | -4 |

..... انتهت الأسئلة

مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق والنجاح...

لجنة المصححين

د/ محمود فاروق صبره عبدالله

د/ محمد فاروق إبراهيم

د/ إسراء عطية المصطفى





اختبار مقرر فلسفة وتاريخ التربية الرياضية (أ)

الفرقة: الأولى
الدرجة العليا: ٧٠ درجة

العام الجامعي: ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م
كود المقرر: ١١٣ ن/ج

القسم: العلوم التربوية والنفسية الرياضية
الزمن: ساعتان

تعليمات الاختبار

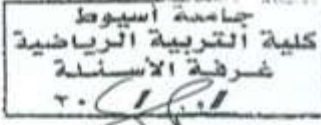
- عزيزي الطالب اقرأ العبارة جيدا قبل أن تترك ورقة الإجابة.
- لا تقم بتظليل أكثر من إجابة.
- تتكون ورقة الأسئلة من أربع صفحات.
- يتكون الاختبار من سؤلين ، السؤال الأول ثمانون عبارة والسؤال الثاني ثلاثون عبارة.

(40 درجة)

السؤال الأول: قم بتظليل (T) إذا كانت العبارة الصحيحة و (F) إذا كانت العبارة الخاطئة:

1. تعد السجلات المسورة كالتماثيل والمومياء من المصادر الأولية للمادة التاريخية.
2. المنهج الوصفي هو الطريق الذي يتبعه الباحث التاريخي في جمع معلوماته عن الأحداث والحقائق الماضية.
3. المصريون القدماء هم أول شعب ابتكر الكرة ولعب بها وكانت بأحجام مختلفة.
4. يعد صياغة الفروض التي تفسر الأحداث أو الأوضاع من الخطوات الأساسية للمنهج التاريخي.
5. اعتمد القرس على التدريبات البدنية لرفع كفاءة الجنود العسكرية.
6. المصادر الثانوية تشمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة.
7. الرومان هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاما خاصا للتربية البدنية.
8. من أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان.
9. يعد القيام بتحليل المصادر ونقدها والتأكد من صحتها من قواعد وخطوات المنهج التاريخي.
10. كانت الملائكة من أبرز الوان الرياضة عند المصريين القدماء وبلغت ذروتها في الدولة الوسطى.
11. تسمى المرحلة الثانية من المراحل الرئيسية للتاريخ المصري القديم بعصر الأسر المبكرة.
12. التاريخ سلسلة منفصلة الحلقات تتلاقى فيها النتائج بالمقدمات ويرتبط فيها الماضي بالحاضر والمستقبل.
13. تنقسم المراحل الرئيسية للتاريخ المصري القديم إلى ثلاث مراحل.
14. لا يستلزم الباحثون الاستغناء عن المصادر الأولية بالرغم من أنها تلي المصادر الثانوية في الأهمية والصدق والموضوعية.
15. التكيف مع البيئة إحدى الجوانب المتصلة بالمجتمع في إطار لارسون.
16. تعد التسجيلات المنونة من المصادر الأولية للمادة التاريخية.
17. التربية من خلال الحركة هي التربية التي يدرك فيها الفرد أن الحركة مهمة في حد ذاتها.
18. التربية في الحركة هي تربية تتم من خلال حركة البدن.
19. التربية هي العمليات التي تهدف إلى نقل التراث الثقافي من الجيل القديم إلى الجيل الجديد.
20. يعد التحكم في الذات من الجوانب المهنية طبقا لآدمز لارسون.
21. الفلسفة تركيبة بالقدر الذي تهتم فيه بمجرد التحليل أو التوضيح أو النقد أو التقويم.
22. التربية الرياضية تعبير يطلق على النمط الرئيسي الواسع للتربية وهي مفهوم قريب الصلة بالثقافة الاجتماعية.
23. الفلسفة تحليلية بالقدر في حدود اهتمامها باقتراح أهداف أو قيم للتربية لارتقاء بأبعاد العملية التعليمية.
24. يرى "أولسن" أن النمو هو التعبير عن الوزاة في بيئة ملائمة.
25. يرى "رونولد" عام 1997م أن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتحدد من خلال أربعة أبعاد.
26. للفلسفة وظيفة تحليلية وأخرى تركيبية.
27. تعد التربية من وجهة النظر البيولوجية نوعا من التحكم في الطبيعة وعوامل البيئة من أجل الفضل أداء ممكن للطبيعة الموروثة للأفراد.
28. من مفاهيم الفلسفة أنها تراث فكري يتصل بالتمسك بالإنسان وما يحيط به من الكون وعلاقته بثوابت ومتغيرات الوجود.
29. من مفاهيم الفلسفة أنها تتعامل مع الحقائق من أجل تحليل وبناء النظريات والمبادئ التي تهتم بطبيعة الواقع.

30. تعرف الفلسفة بأنها إيثار الحكمة طبقاً للترجمة الحرفية لأصل كلمة Philosophy.
31. تتطابق الفلسفة المذهبية مع الفلسفة الخاصة التي يعتنقها الإنسان العادي ذلك لأن الفلسفة المذهبية تصوغ مبادئها من خلال مباحث منهجية.
32. يمكن وصف المعرفة الإنسانية على أنها تقابل الحقيقة مع ما نؤمن به.
33. الحقائق وما نؤمن به كلاهما يشكلان المعرفة الإنسانية.
34. مبحث القيم هو فرع من المباحث الفلسفية الذي يهتم بالبحث في طبيعة المعرفة وحدودها ومصادرها.
35. يهتم مبحث المعرفة بدراسة المنهجية المبنية على ما هو أو مرغوب أو بما يسمى بالقيم المطلقة مثل الحق والخير والجمال.
36. يركز مبحث الوجود على دراسة العلاقة بين الوجود والفكر وبين المادة والوعي ودراسة مفهوم الحرية من خلال الطبيعة البشرية.
37. يعتمد مبحث المنطق كأحد المباحث الفلسفية على دراسة قوانين الاستدلال الذي ينقسم إلى منطق صوري واستقرائي واستقرائي.
38. يعتبر النشاط البدني وسطاً خصباً لتنمية شخصية الفرد واكتسابه خبرات إيجابية ومساهمة تشكيل وعيه الشخصي.
39. إذا كان العلم يجيب على التساؤل "كيف" والفلسفة تجيب على التساؤل "لماذا" فإن العلم يسبق الفلسفة.
40. النظرية بدون ممارسة تؤدي إلى مثالية واقعية والفعل بدون انعكاس فلسفي تؤدي إلى أفعال طائشة.
41. موقف لاعب الجودو المصري محمد رشوان مع مناقسه الياباني نابغة من فلسفة مثالية بلا معنى.
42. الاتجاه التقليدي في التربية هو اتجاه متحفظ سيطر على فكر التربويين فترة قصيرة من الزمن.
43. تقوم أسس الفكر التربوي الكلاسيكي على مبدأ تدريب الروح.
44. اتجه الفكر التربوي التقدمي على قبول أن يقتصر نمو الفرد على الجانب العقلي.
45. ينكر الفكر التربوي التقدمي انتظام التربية حول المادة الدراسية وحسب.
46. إذا كانت أهداف التربية التقدمية هي المعرفة وتنوير العقل والتحصيل الأكاديمي فإن الأهداف في التربية الكلاسيكية تعتبر وسائل لتحقيق تلك الأهداف.
47. التلميذ هو محور العملية التربوية من وجهة نظر الفلسفة التربوية الحديثة.
48. من معطيات الفلسفة التلقائية التأسيس على الحقائق والمعلومات والمواد الدراسية دون الأخذ في الاعتبار التغيرات الاجتماعية واحتياجات التلميذ.
49. يقلل مذهب الطبيعة في التربية البدنية والرياضية المفاهيم الغامضة والخوارق الطبيعية ويعتبر أن الطبيعة هي مرجع كل الأمور وأنها المحرك الأساسي للقيم.
50. تقبل بستانولتري العديد من أفكار روسو حول الطبيعة وأثرها من خلال أفكاره التي أطلق عليها البعض الواقعية الحسية.
51. يعتبر المفكر بستانولتري هو صاحب فكرة رياض الأطفال Kindergarten ولقب بمكتشف الطفولة.
52. أول من تحدث عن المذهب البرجماتي هو المفكر بيرس وكلمة برجماتي مشتقة من الكلمة الإغريقية براجما بمعنى العقل.
53. من وجهة نظر المذهب البرجماتي في التربية والبدنية أن القيم نسبية والتغيير حقيقة واقعية.
54. كان للاتجاه العلمي البرجماتي فضل كبير في التطورات الواسعة في مجال التنويم والتأهيل البدني.
55. الفلسفة تستخدم لغة شمولية حيث تربط معاً كافة المجالات التربوية في إطار نظري.
56. فلسفة التربية البدنية ترشد الممارس المهني نحو العمل كفرد عاقل في حياته.
57. إن قضية الفلسفة في المجال التربوي الرياضي أبعد كثيراً من مجرد الأنماط البدنية والمهارات الحركية، إنما هي قضية تتصل بربوية وبصورة تربوية شاملة ترفع التربية البدنية والرياضة من مجرد كونها حرفة.
58. إسهامات التربية البدنية تتطلب تحديد دراسة طبيعة الإنسان ككل وأسس كمنهجية فيزيقية بيولوجية فقط، وذلك لتطلب الإلمام بمناهج دراسة طبيعة الإنسان وسلوكه.
59. فلسفة التربية البدنية تناولت الظواهر المتصلة بالنظام التربوي الذي نطلق عليه التربية البدنية مثل ظواهر اللعب وظاهرة الرياضة وظاهرة وقت الفراغ وظاهرة النشاط البدني.
60. لكل مذهب فلسفي لابد له من موقف فلسفي علمي لمواجهة القضايا التربوية الأساسية.
61. في عصر الانفجار المعرفي أصبحت العلوم والفنون على قدر ضئيل من التداخل والتشعب بحيث يمكن الفصل القاطع بينها.
62. تعالى التربية البدنية والرياضة من العديد من المشاكل المختلفة، ما بين إدراك خاطئ لمفهومها أو التقليل من شأنها أو جدواها إلى غيرها من المشاكل التي تتصل بصميم النظام أو المهنة.
63. اتخذ مجمع اللغة العربية خطوة إيجابية بتشكيل لجنة لتعريب مصطلحات التربية البدنية والرياضية.
64. تحتاج صورة التربية الرياضية لدى المديرين مزيداً من الإيضاح والإعلام المبني على أساس فكري منطقي لتبرير وجود هذا النظام التربوي.
65. تغيرت اتجاهات التنويم البدني، فبعد أن كان جمال الجسم وتناسقه يشكلان معيار الحكم على الإنسان، أصبح الفرد يُقيم من خلال مكونات أو معطيات هذا البدن وليس مجرد مظهره.
66. لم تتصل المعالجات النفسية المرتبطة بظاهرة الرياضة من دائرة علم النفس العام.



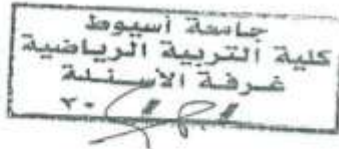
67. أن تفسير مخرجات عملية التكوين في التربية البدنية يتطلب اللجوء إلى الفلسفة لأنها تقدم للتكوين عناصر نجاحه.
68. ينهيه أن كل نظام اجتماعي أو عقائدي يشر أناساً متفاوتي القدرات والاستعدادات والاتجاهات.
69. إن نمط الرياضة وطبيعة الميول والاهتمامات وحجم الممارسين أو المشاهدين من الأمور التي ترتبط تماماً بالفلسفة الاجتماعية لشعب من الشعوب.
70. من مظاهر التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة ما يبدو واضحاً في الرياضة الترويحية.
71. لقد تنبّهت شعوب ودول كثيرة إلى الدور أو التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والسياسية وبين الرياضة.
72. تلعب التربية دوراً هاماً في إعداد المواطن الواعي بدوره السياسي والاجتماعي من خلال مجموعة من المفاهيم والمبادئ التي يتلقاها من خلال المواد الاجتماعية المتصلة.
73. منرس التربية البدنية الملزم بالديمقراطية عليه مراعاة ثقل إجماع القرارات وإيضاح احترام حقوق الأقليات خلال الشاشر.
74. أن نمو الأفراد يتأثر بالعلاقة الفردية المباشرة في الأسرة وخارجها كالمصادقة والزمالة.
75. يلعب الانتماء والتوحيد دوراً هاماً في تشكيل المواطنة وتحديد أبعادها وتأكيد معناها.
76. قسم النظام الاجتماعي المجتمع إلى ثلاث طبقات (السادة – الطبقة المتوسطة – العبيد).
77. أن الرياضة تشكل وسيطاً بين طرفين الطرف الأول يعبر عن المطالب الملزمة والطرف الثاني يعبر عن امكانية الاختيار المقيد.
78. انحلت للتربية ذات الطابع الرياضي مكاناً هاماً في نموذج نظم مكارنكو التربوي.
79. اتسمت المجتمعات المعاصرة بالترابط الاجتماعي وأصبحت حاجة للفرد ملحة إلى تحديد هويته وإلى توحده وتأكيد انتمائه.
80. تتحقق الطبيعة الإنسانية عن طريق الاشتراك في الجماعات المباشرة فقط.

(30 درجة)

اختر مما بين القوسين فيما يأتي:

- كلمة تاريخ (History) مشتقة من الكلمة الإغريقية (هستوريا) بمعنى
A- التعلم B- التعليم C- التدريس D- العلم
- يعتقد أن التاريخ واسع كإتساع الحياة نفسها وهو يضم الميزان الكلي الشامل للماضي البشري.
A- هومر هوكيت B- كارترف. جود C- ديكرت D- أرسطو
- هو الطريق الذي يتبعه الباحث في جمع معلومات عن الأحداث والحقائق الماضية.
A- المنهج التجريبي B- المنهج التاريخي C- المنهج العلمي D- المنهج الوصفي
- الاعتماد على علم اللغات من المنهج التاريخي.
A- أسس B- خطوات C- قواعد D- مخطوطات
- المصادر الأولية تشمل كل من
A- الوثائق B- السجلات المدونة C- المجلات الثقافية D- جميع ما سبق
- يمكن النظر لهذا البعد على أنه الشكل المنطقي للبحث والتقصي.
A- التربية من خلال الحركة B- التربية بشأن الحركة C- التربية في الحركة D- جميع ما سبق
- يعد من الجوانب المتصلة بالمجتمع في إطار لارسون للنشاط البدني.
A- الاتجاهات B- الشجاعة C- الولاء D- تحقيق الأهداف
- يعد من العلاقات الإنسانية في إطار لارسون لقيم النشاط البدني.
A- الاعتماد على النفس B- الأمان C- الاعتماد على النفس D- الاتصالات
- يعد من الجوانب المهنية في إطار لارسون لقيم النشاط البدني.
A- تحقيق الذات B- الانضباط C- الإدراك D- التكامل
- يشمل الرضا المباشر في إطار مورجان المقترح للتقيم.
A- الصحة العامة B- اللياقة البدنية C- الكفاءة الاجتماعية D- الخيرات الحركية
- يهتم مبحث في التربية بدراسة قضايا العلاقة بين الطبيعة والإنسان.
A- المنطق B- المعرفة C- التقيم D- الوجود
- دراسة ما إذا كان التقيم نسبية أم مطلقة من أسئلة مبحث
A- المنطق B- المعرفة C- التقيم D- الوجود
- يهتم مبحث بإتباع خطوات الاستدلال الصحيح من خلال مبررات عقلية يستقيم معها التفكير.
A- المنطق B- المعرفة C- التقيم D- الوجود





14. تركز الفلسفة على للسمي وراء الحكمة.
A- الإدراك B- السببية C- الملة D- السببية
15. النسب شكل يعبر عن العلاقة بين الاعتقاد والحقيقة والمعرفة هو
A B C D
16. اشتملت المذاهب الفكرية التي تناولت التربية البدنية دراسة جسم الإنسان وعلاقته بـ
A- جميع ما سبق B- الحركة وتشكلها C- الروح D- العقل
17. مذهب يرى أن الإنسان في مقدوره معرفة العالم من خلال حواسه فقط.
A- المثالية B- البراجماتية C- الطبيعة D- المادية
18. مذهب يعتبر الإنسان كائناً بيولوجياً وأنه نتاج التطور العضوي.
A- المثالية B- البراجماتية C- الطبيعة D- المادية
19. من معطيات الفلسفة التربوية أن يكون مناخ الفصل ذات طابع متحرر.
A- جميع ما سبق B- الحديثة C- الإسلامية D- التقليدية
20. يعتبر من أنشطة التربية البدنية المستقاة من الطبيعة.
A- جميع ما سبق B- كرة القدم C- المصارعة D- الكاراتيه
21. تستخدم لغة شمولية حيث تربط معاً كافة المجالات التربوية في إطار نظري.
A- الفلسفة B- الرياضة C- التربية البدنية D- لا شيء مما سبق
22. أن تفسير معطيات التكوين في التربية البدنية يتطلب اللجوء إلى الفلسفة لأنها تقدم للتكوين
A- جميع مكوناته B- عناصر نجاحه C- متطلبات تكوينه D- لا شيء مما سبق
23. تعالى التربية البدنية والرياضة من العديد من المشاكل المختلفة ومنها
A- إدراك خاطئ لمفهومها B- الثقيل من شأنها C- المشكل التي تصل بصميم النظام أو الصحة D- جميع ما سبق
24. الدراسات الناقدة للنظريات والاتجاهات التربوية في التربية البدنية تتطلب
A- البحث والاستقصاء B- استقراء التراث التربوي C- ارتباط بالعلوم الأخرى D- جميع ما سبق
25. المهني التربوي الرياضي (العاملون في المجال الرياضي) في أمس الحاجة إلى الفلسفة لاعتبارات كثيرة منها
A- الفضول العلمي B- أدراك العلاقات C- القدرة على الابتكار D- القدرة على حل المشكلات
26. مدرس التربية البدنية الملتزم بالديمقراطية عليه مراعاة خلال النشاط.
A- احترام الفردية B- إتاحة فرص التفكير C- التحكم في الذات D- جميع ما سبق
27. تعني الفرد الذي يتمتع بعضوية بلد ما ويستحق بذلك ما تترتب عليه العضوية من امتيازات.
A- الحقوق والواجبات B- المواطنة C- الحماس والدافعية D- التحديد
28. هو وصف حاجة الشخص للشعور بالانتماء من الانتماء داخل مجموعة اجتماعية.
A- الانتماء B- المواطنة C- الحماس والدافعية D- التوحيد
29. يلعب الانتماء والتوحيد دوراً هاماً في تشكيل وتحديد أبعادها وتأكيد معناها.
A- الانتماء B- المواطنة C- الحماس والدافعية D- التوحيد
30. احتلت التربيّات ذات الطابع مكاناً هاماً في نظام مكارئكو التربوي.
A- الرياضي B- الديني C- الترفيهي D- العسكري

****انتهت الأسئلة****

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

لجنة الممتحنين

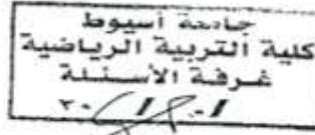
د/ محمد سيد حامد الغول

أ.م.د/ شيماء علي محمد لولي

د. شيماء علي محمد لولي

4





اختبار مقرر فلسفة وتاريخ التربية الرياضية (ب)

الفرقة: الأولى
الدرجة العظمى: ٧٠ درجة

العام الجامعي: ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م
كود المقرر: ١١٣ ن/ج

القسم: العلوم التربوية والنفسية الرياضية
الزمن: ساعتان

تعليمات الاختبار

- عزيزي الطالب اقرأ العبارة جيداً قبل أن تمتاز ورقة الإجابة.
- لا تكتب بتفصيل أكثر من إجابة.
- تتكون ورقة الأسئلة من أربع صفحات.
- يتكون الاختبار من سولين ، السؤال الأول ثمانون عبارة والسؤال الثاني ثلاثون عبارة.

(40 درجة)

السؤال الأول: قم بتفصيل (T) إذا كانت العبارة الصحيحة و (F) إذا كانت العبارة الخاطئة:

- () 1. المصريون القدماء هم أول شعب ابتكر الكرة ولعب بها وكانت بأحجام مختلفة.
- () 2. المصادر الثانوية تشمل على معلومات وحقائق أصلية عن الوقائع أو الأحداث المتصلة بموضوع الدراسة.
- () 3. تعد السجلات المصورة كالتماثيل والموميئات من المصادر الأولية للمادة التاريخية.
- () 4. بعد القيام بتحليل المصادر ونقدها والتأكد من صحتها من قواعد وخطوات المنهج التاريخي.
- () 5. اعتمد الفرس على التريبات البدنية لرفع كفاءة الجنود العسكرية.
- () 6. المنهج الوصفي هو الطريق الذي يتبعه الباحث التاريخي في جمع معلوماته عن الأحداث والحقائق الماضية.
- () 7. تنقسم المراحل الرئيسية للتاريخ المصري القديم إلى ثلاث مراحل.
- () 8. من أهم الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد فارس لعبة الكرة والصولجان.
- () 9. بعد صياغة الفروض التي تفسر الأحداث أو الأوضاع من الخطوات الأساسية للمنهج التاريخي.
- () 10. كانت الملائكة من أبرز ألوان الرياضة عند المصريين القدماء وبلغت ذروتها في الدولة الوسطى.
- () 11. لا يستطيع الباحثون الاستعانة عن المصادر الأولية بالرغم من أنها تأتي المصادر الثانوية في الأهمية والصدق والموضوعية.
- () 12. التاريخ سلسة متصلة الحقائق تتلاقى فيها النتائج بالمقدمات ويرتبط فيها الماضي بالحاضر والمستقبل.
- () 13. الرومان هم الحضارة الشرقية الأولى التي وضعت نظاماً خاصاً للتربية البدنية.
- () 14. تسمى المرحلة الثانية من المراحل الرئيسية للتاريخ المصري القديم بعصر الأسر المبكرة.
- () 15. الفلسفة وظيفة تحليلية وأخرى تركيبية.
- () 16. تعد التسجيلات الصوتية من المصادر الأولية للمادة التاريخية.
- () 17. التربية من خلال الحركة هي التربية التي يترك فيها الفرد أن الحركة مهمة في حد ذاتها.
- () 18. التربية في الحركة هي تربية تتم من خلال حركة البدن.
- () 19. تعد التربية من وجهة النظر البيولوجية نوعاً من التحكم في الطبيعة وعوامل البيئة من أجل أفضل أداء ممكن للطبيعة الموروثة للأفراد.
- () 20. يرى "رولسن" أن النمو هو التعبير عن الوراثة في بيئة ملائمة.
- () 21. الفلسفة تركيبية بالقدر الذي تهتم فيه بمجرد التحليل أو التوضيح أو النقد أو التقويم.
- () 22. التربية الرياضية تعبير يطلق على النمط الرئيسي للترفيه وهي مفهوم قريب الصلة بالنشئة الاجتماعية.
- () 23. الفلسفة تحليلية بالقدر في حدود اهتمامها باقتراح أهداف أو قيم للتربية للارتقاء بالبعد العملية التعليمية.
- () 24. يعد التحكم في الذات من الجوانب المهمة طبقاً لأطوار لارسون.
- () 25. يرى "رونك" عام 1997م أن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتحدد من خلال أربعة أبعاد.
- () 26. التكيف مع البيئة إحدى الجوانب المتصلة بالمجتمع في إطار لارسون.
- () 27. التربية هي العمليات التي تهدف إلى نقل التراث الثقافي من الجيل القديم إلى الجيل الجديد.
- () 28. يعتبر النشاط البدني وسماً خصباً لتنمية شخصية الفرد وإكسابه خبرات إيجابية ومطلبة تشكل وعيه الشخصي.
- () 29. من مفاهيم الفلسفة أنها تتعامل مع الحقائق من أجل تحليل وبناء النظريات والمبادئ التي تهتم بطبيعة الواقع.



30. تعرف الفلسفة بأنها إثار الحكمة طبقاً للترجمة الحرفية لأصل كلمة Philosophy.
31. موقف لاعب الجودو المصري محمد رشوان مع مناقبه الياباني نابغة من فلسفة مثالية بلا معنى.
32. يمكن وصف المعرفة الإنسانية على أنها تقاطع الحقيقة مع ما نؤمن به.
33. الحقائق وما نؤمن به كلاهما يشكلان المعرفة الإنسانية.
34. يهتم مبحث المعرفة بدراسة المنهجية المنبثقة على ما هو أو مرغوب أو بما يسمى بالقيم المطلقة مثل الحق والخير والجمال.
35. مبحث القيم هو فرع من المباحث الفلسفية الذي يهتم بالبحث في طبيعة المعرفة وحدودها ومصادرها.
36. يركز مبحث الوجود على دراسة العلاقة بين الوجود والفكر وبين المادة والوعي ودراسة مفهوم الحرية من خلال الطبيعة البشرية.
37. يعتمد مبحث للمنطق كأحد المباحث للفلسفة على دراسة قوانين الاستدلال الذي ينقسم إلى منطق صوري واستقرائي واستكمالي.
38. من مفاهيم الفلسفة أنها تراث فكري يتصل بالثقافة الإنسانية وما يحيط به من الكون وعلاقته بثوابت ومتغيرات الوجود.
39. للنظرية بدون ممارسة تؤدي إلى مثالية والفعل بدون انعكاس فلسفي تؤدي إلى الفعل طائشة.
40. إذا كان العلم يجيب على التساؤل "كيف" والفلسفة تجيب على التساؤل "لماذا" فإن العلم يسبق الفلسفة.
41. تتطابق الفلسفة المذهبية مع الفلسفة الخاصة التي يعتقد أنها الإنسان العادي ذلك لأن الفلسفة المذهبية تصوغ مبادئها من خلال مباحث منهجية.
42. اتجه الفكر التربوي التقدمي على قبول أن يقتصر نمو الفرد على الجانب العقلي.
43. تقوم أسس الفكر التربوي الكلاسيكي على مبدأ تدريب الروح.
44. الاتجاه التقليدي في التربية هو اتجاه متحفظ سيطر على فكر التربويين فترة قصيرة من الزمن.
45. التلمذة هو محور العملية التربوية من وجهة نظر الفلسفة التربوية الحديثة.
46. إذا كانت أهداف التربية التقدمية هي المعرفة وتنوير العقل والتحصيل الأكاديمي فإن الأهداف في التربية الكلاسيكية تعتبر وسائل لتحقيق تلك الأهداف.
47. ينكر الفكر التربوي التقدمي انتظام التربية حول المادة الدراسية وحسب.
48. من معطيات الفلسفة التقليدية التأسيس على الحقائق والمعلومات والمواد الدراسية دون الأخذ في الاعتبار التغيرات الاجتماعية واحتياجات التلميذ.
49. يقبل مذهب الطبيعة في التربية البدنية والرياضية المفاهيم الغامضة والخوارق الطبيعية ويعتبر أن الطبيعة هي مرجع كل الأمور وأنها المحك الأساسي للقيم.
50. تقبل بستانولتزي العديد من أفكار روسو حول الطبيعة وأثرها من خلال أفكاره التي أطلق عليه البعض الواقعية الحسية.
51. يعتبر المفكر بستانولتزي هو صاحب فكرة رياض الأطفال Kindergarten ولقب بمكتشف الطفولة.
52. أول من تحدث عن المذهب البرجماتي هو المفكر بيرس وكلمة برجماتي مشتقة من الكلمة الإغريقية براجما بمعنى العقل.
53. كان للاتجاه العلمي البرجماتي فضل كبير في التطورات الواسعة في مجال التقويم والقياس البدني.
54. من وجهة نظر المذهب البرجماتي في التربية والبدنية أن القيم نسبية والتغير حقيقة واقعية.
55. فلسفة التربية البدنية تناولت الظواهر المتصلة بالنظام التربوي الذي نطلق عليه التربية البدنية مثل مظاهر اللعب ومظاهر الرياضة ومظاهر وقت الفراغ ومظاهر النشاط البدني.
56. فلسفة التربية البدنية ترشد الممارس المهني نحو العمل كفرد عاقل في حياته.
57. إسهامات التربية البدنية تتطلب تحديد دراسة طبيعة الإنسان ككل وليس كطبيعة فيزيائية بيولوجية فقط، وذلك لتطلب الإعلام بمناهج دراسة طبيعة الإنسان وسلوكه.
58. تحتاج صورة التربية الرياضية لدى المتدربين مزيداً من الإيضاح والإعلام المبني على أسس فكرية منطقية لتبرير وجود هذا النظام التربوي.
59. الفلسفة تستخدم لغة شمولية حيث تربط معاً كافة المجالات التربوية في إطار نظري.
60. لم تنفصل المجالات النفسية المرتبطة بمظاهر الرياضة من دائرة علم النفس العام.
61. أن تفسير مخرجات عملية التقويم في التربية البدنية يتطلب اللجوء إلى الفلسفة لأنها تقدم للتقويم عناصر نجاحه.
62. تعاني التربية البدنية والرياضة من العديد من المشاكل المختلفة، ما بين إدراك خاطئ لمفهومها أو التقليل من شأنها أو جنواها إلى غيرها من المشاكل التي تتصل بتصميم النظام أو المهنة.
63. اتخذ جمع اللغة العربية خطوة إيجابية بتشكيل لجنة لتعريب مصطلحات التربية البدنية والرياضية.
64. إن قضية الفلسفة في المجال التربوي الرياضي أبعد كثيراً من مجرد الأدوات البدنية والمهارات الحركية، إنما هي قضية لتصل بروية وبصورة تربوية شاملة ترفع التربية البدنية والرياضة من مجرد كونها حرفة.
65. تغيرت اتجاهات التقويم البدني، فبعد أن كان جمال الجسم وتناسقه يشكلان معيار الحكم على الإنسان، أصبح الفرد يقيم من خلال مكونات أو معطيات هذا البدن وليس مجرد مظهره.
66. لكل مذهب فلسفي لابد له من موقف فلسفي علمي لمواجهة القضايا التربوية الأساسية.

67. في عصر الانقجار المعرفي أصبحت العلوم والفنون على قدر ضئيل من التداخل والتشعب بحيث يمكن الفصل القاطع بينها.
68. قسم للنظام الاجتماعي المجتمع إلى ثلاث طبقات (السادة - الطبقة المتوسطة - العبيد).
69. أن نمط الرياضة ومليحة الميل والاهتمامات وحجم الممارسين أو المشاهدين من الأمور التي ترتبط تماماً بالفلسفة الاجتماعية للشعب من الشعوب.
70. يلعب الانتماء والتوحيد دوراً هاماً في تشكيل المواطنة وتحديد أبعادها وتأكيد معناها.
71. تلعب التربية دوراً هاماً في إعداد المواطن الراعي بدوره السياسي والاجتماعي من خلال مجموعة من المفاهيم والمبادئ التي يتلقاها من خلال المواد الاجتماعية المتصلة.
72. مدرس التربية البدنية الملزم بالديمقراطية عليه مراعاة تقبل إجماع القرارات وإيضاح احترام حقوق الأقليات خلال النشاط.
73. أن نمو الأفراد يتأثر بالعلاقة الفردية المباشرة في الأسرة وخارجها كالصداقة والزمن.
74. ينبغي أن كل نظام اجتماعي أو عقائدي يثمر أنسباً متقنوش التفرات والاستعدادات والاتجاهات.
75. من مظاهر التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والرياضة ما يبدو واضحاً في الرياضة الترويحية.
76. لقد تلبست شعوب وبول كثيرة إلى الدور أو التأثير المتبادل بين الفلسفة الاجتماعية والسياسية وبين الرياضة.
77. تتحقق الطبيعة الإنسانية عن طريق الاشتراك في الجماعات المباشرة فقط.
78. احتلت التدريبات ذات الطابع الرياضي مكاناً هاماً في نموذج نظام مكافئ التروبي.
79. اتسمت المجتمعات المعاصرة بالتزايق الاجتماعي وأصبحت حاجة الفرد ملحة إلى تحديد هويته وإلى توحده وتأكيد انتمائه.
80. أن الرياضة تشكل وسيطاً بين طرفين الطرف الأول يعبر عن المطالب الملزمة والطرف الثاني يعبر عن امكانية الاختيار المفيد.

(30 درجة)

اختر مما بين القوسين فيما يأتي:

1. الاعتماد على علم اللغات من المنهج التاريخي.
A- اسس D- قواعد B- خطوات C- قواعده
2. هو الطريق الذي يتبعه الباحث في جمع معلومات عن الأحداث والحقائق الماضية.
A- المنهج التجريبي D- المنهج العلمي C- المنهج التاريخي B- المنهج الوصفي
3. يعتقد أن التاريخ واسع كبتناع الحياة نفسها وهو يضم الميزان الكلي الشامل للماضي البشري.
A- أرسطو D- ديكرت C- كارتير. ف. جود B- هومر هوكيت
4. المصادر الأولية تشمل كل من
A- الوثائق D- السجلات الشفاهية C- السجلات الممنونة B- جميع ما سبق
5. كلمة تاريخ (History) مشتقة من الكلمة الاغريقية (هستوريا) بمعنى
A- التعلم D- التدريس C- التعليم B- العلم
6. يعد من العلاقات الانسانية في إطار لارسون لقيم النشاط البدني.
A- الاعتماد على النفس C- الامان B- الاتصالات D- الاعتماد على النفس
7. يعد من الجوانب المتصلة بالمجتمع في إطار لارسون للنشاط البدني.
A- تحقيق الاهداف D- الولاء C- الشجاعة B- الاتجاهات
8. يمكن النظر لهذا البعد على أنه الشكل المنطقي للبحث والتقصي.
A- جميع ما سبق D- التربية في الحركة C- التربية بشأن الحركة B- تحقيق الذات
9. يعد من الجوانب المهنية في إطار لارسون لقيم النشاط البدني.
A- التكامل D- الادراك C- التضحيات B- الصحة العامة
10. يشمل الرضا المباشر في إطار مورجان المقترح لتلقيح.
A- الخبرات الحركية D- الكفاءة الاجتماعية C- الحقيقة B- الاعتقاد
11. اتسب شكل يعبر عن العلاقة بين الاعتقاد والحقيقة والمعرفة هو

A



B



C



D



جامعة أسبوط
كلية التربية الرياضية
غرفة الأسئلة
٢٠٢٢

12. دراسة ما إذا كان التقييم نسبية أم مطلقة من أسئلة مبحث
A- المنطق B- المعرفة C- التقييم D- الوجود
13. يهتم مبحث بإتباع خطوات الاستدلال الصحيح من خلال مبررات عقلية يستقيم معها التفكير.
A- المنطق B- المعرفة C- التقييم D- الوجود
14. تركز الفلسفة على للسعي وراء الحكمة.
A- الأدراك B- السببية C- العلة D- السببية
15. يهتم مبحث في التربية بدراسة قضايا العلاقة بين الطبيعة والإنسان.
A- المنطق B- المعرفة C- التقييم D- الوجود
16. يعتبر من أنشطة التربية البدنية المستفاد من الطبيعة.
A- جهاز الموانع B- كرة القدم C- المصارعة D- الكاراتيه
17. مذهب يرى أن الإنسان في مقدوره معرفة العالم من خلال حواسه فقط.
A- جميع ما سبق B- البراجماتية C- الطبيعة D- المثالية
18. مذهب يعتبر الإنسان كائناً بيولوجياً وأنه نتاج التطور العضوي.
A- جميع ما سبق B- البراجماتية C- الطبيعة D- المثالية
19. من معطيات الفلسفة التربوية أن يكون مناخ الفصل ذات طابع متحرر.
A- جميع ما سبق B- الحديثة C- الأساسية D- التقليدية
20. اشتملت المذاهب الفكرية التي تناولت التربية البدنية دراسة جسم الإنسان وعلاقته بـ
A- جميع ما سبق B- الحركة وشكلها C- الروح D- العقل
21. تستخدم لغة شمولية حيث تربط معاً كافة المجالات التربوية في إطار نظري.
A- الفلسفة B- الرياضة C- التربية البدنية D- لا شيء مما سبق
22. المهني التربوي الرياضي (العاملون في المجال الرياضي) في أمس الحاجة إلى الفلسفة لاعتبارات كثيرة منها
A- المنهج العلمي B- ادراك العلاقات C- القدرة على الابتكار D- القدرة على حل المشكلات
23. تعالج التربية البدنية والرياضة من العديد من المشاكل المختلفة ومنها
A- إدراك خاطئ لمفهومها B- التقليل من شأنها C- المشاكل التي تنصل بمسبب النظام أو المهنة D- جميع ما سبق
24. الدراسات الناقدة للنظريات والاتجاهات التربوية في التربية البدنية تتطلب
A- البحث والاستقصاء B- استقراء التراث التربوي C- ارتباط بالعلوم الأخرى D- جميع ما سبق
25. أن تفسير معطيات التنوير في التربية البدنية يتطلب اللجوء إلى الفلسفة لأنها تقدم للتنوير
A- جميع مكوناته B- عناصر نجاحه C- متطلبات تنويره D- لا شيء مما سبق
26. احتلت التدريبات ذات الطابع مكاناً هاماً في نظم مكارنكو التربوي.
A- الرياضي B- البدني C- الترفيهي D- العسكري
27. يلعب الانتماء والتوحيد دوراً هاماً في تشكيل وتحديد أبعادها وتأكيد معناها.
A- الانتماء B- الحماس والدافعية C- المواطنة D- التوحيد
28. هو وصف حاجة الشخص للشعور بإحساس من الانضمام داخل مجموعة اجتماعية.
A- الانتماء B- الحماس والدافعية C- المواطنة D- التوحيد
29. تعني الفرد الذي يتمتع بعضوية بلد ما، ويستحق بذلك ما ترقبه تلك العضوية من امتيازات، الحقوق والواجبات.
A- الانتماء B- الحماس والدافعية C- المواطنة D- التوحيد
30. مدرسين التربية البدنية الملزمين بالديمقراطية عليه مراعاة خلال النشاط.
A- احترام الفردية B- إتاحة فرص التفكير C- التحكم في الذات D- جميع ما سبق

****انتهت الأسئلة****

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

لجنة الممتحنين

د/ محمد سيد حامد الغول

أ.م.د/ شيماء علي محمد لولي

د. شيماء علي محمد لولي

4



الدرجة العظمى [٢٥ درجة]

نموذج (ب)

السؤال الأول :

قم بتظليل الدائرة (A) إذا كانت العبارة صحيحة و تظليل الدائرة (B) إذا كانت العبارة خاطئة :

- () ١- يزداد نصف قطر المنحنى الذي يجري حوله متسابق الحارة الثانية عن متسابق الحارة الأولى.
- () ٢- فروق البداية في سباق ٢٠٠ متر تكون ١/٤ الفروق الممنوحة في سباق ٤٠٠ متر.
- () ٣- في سباق ١٥٠٠ م يجري المتسابق ٨ منحنيات و ٧ مستقيمت.
- () ٤- عصا التتابع هي عبارة عن أنبويه ملساء مصممة ذات مقطع دائري تصنع من قطعة واحدة.
- () ٥- في وضع خذ مكاتك في البدء المنخفض توضع اليدين على الأرض والمسافة بين اليدين هي نفس مسافة عرض الكتفين تقريباً.
- () ٦- في سباق ١٠٠×٤ م تتابع يوجد أربع مناطق للتسليم والتسلم طول كل منهم ٢٠ متر.
- () ٧- يبلغ طول مرحلة السرعة القصوى في حدود ٤٥ متراً للعدائين المتقدمين .
- () ٨- أثناء العدو في المنحنى يهبط مستوى الكتف الأيسر قليلاً عن الأيمن فتزداد حركة الذراع اليمنى عن اليسرى.
- () ٩- أثناء جرى المسافات المتوسطة يكون كلا الفخذ والرجل والقدم في مرحلة الدفع غير كاملاً.
- () ١٠- في سباق المسافات الطويلة يقطع المتسابق مسافة ٥٠٠٠ متر جري في ١١.٥ دورة حول المضمار ، بينما يقطع مسافة ١٠٠٠٠ متر جري في ٢٤ دورة حول المضمار
- () ١١- يتوقف ارتفاع الركبة تبعاً للسرعة المستخدمة في السباق فلاعب المسافات القصيرة تكون الركبة أعلى ارتفاعاً من لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة لما يتطلبه من طول خطوة وسرعة تردد.
- () ١٢- يكون الهبوط بالتصاف الامامي للقدمين في المسافات المتوسطة ، بينما يكون الهبوط على أمشاط القدمين في المسافات القصيرة.
- () ١٣- يعتبر سباق ١٥٠٠ متر جري ضمن المسابقات العالمية فقط لدى لاعبي المسافات المتوسطة.
- () ١٤- الخط الذي يقع على يمين المتسابق فقط من كل حارة يدخل ضمن قياس عرض الحارة.
- () ١٥- يهبط اللاعب على الحافة الخارجية للقدم اليسرى، بينما يهبط على الحافة الداخلية للقدم اليمنى، أثناء العدو في المنحنى.
- () ١٦- يجري متسابق الحارة الأولى على بعد (٣٠سم) من الخط الداخلي لحارته.
- () ١٧- في سباق ١٠٠×٤ م تتابع يعدو كل من اللاعب الأول والرابع مسافة أطول من المسافة التي يعدوها اللاعب الثاني والثالث.
- () ١٨- التجاوز في المنحنى في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة يعني الزيادة في المسافة التي يقطعها العداء.
- () ١٩- من معيّنات الطريقة اللاصيرية في سباق ١٠٠ × ٤ متر يتم التسليم والتسلم وكلا اللاعبين في حالة سكون .
- () ٢٠- في سباق ٢٠٠ متر عدو، يقوم اللاعب بالعدو في خط مستقيم ثم العدو في المنحنى.
- () ٢١- في مسابقة ٨٠٠ متر يجري المتسابق ٤ منحنيات ، ٣ مستقيمت.
- () ٢٢- في سباق ١٠٠ × ٤ متر يوضع اللاعب الثاني الذي يجيد الجري في المنحنى والتسلم على درجة عالية من السرعة وتحمل السرعة.
- () ٢٣- في وضع خذ مكاتك في البدء المنخفض، تكون قاعدة الإرتكاز على اليدين والمشطين وركبة الرجل الخلفية.
- () ٢٤- يقصد بتردد الخطوة عدد الخطوات التي يقطعها العداء في الثانية الواحدة خلال سباق ١٠٠ متر عدو.
- () ٢٥- في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة يجب أن تتعدى حركة الذراعين مستوى الكتف.
- () ٢٦- يزداد طول الخطوة في المنحنى عنها في المستقيم في سباقات المضمار .
- () ٢٧- إذا سقطت عصا التتابع من اللاعب المسلم فمن حق اللاعب المسلم استعادتها بشرط أن يكون داخل منطقة التسليم والتسلم.
- () ٢٨- توضع مكعبات البدء على الجانب الأيمن من حارة المتسابق في سباق ٢٠٠ م و ٤٠٠ م.
- () ٢٩- يبدأ العداء المستم في سباق ١٠٠×٤ م تتابع العدو قبل أن يصل زميله المسلم إلى العلامة الضابطة.
- () ٣٠- عند سماع النداء (إنطلق) في البدء المنخفض يجب أن ينطلق اللاعب بالسرعة في أقل زمن اعتماداً على قوة إمتداد الرجلين والجذع.
- () ٣١- من عيوب الطريقة البصرية في سباق ١٠٠ × ٤ متر أنها لا تناسب تتابعات المسافات القصيرة.
- () ٣٢- توضع مكعبات البدء في سباق ١٠٠ متر عدو في الثلث الخارجي للحارة بجانب خط الحارة الأيمن بالنسبة للمتسابق.

بقية الأسئلة خلف الورقة

الورقة الثانية

- ٣٣- يبدأ المتسابق الأول لفريق التتابع ٤ × ١٠٠ م بالحارة الأولى عند خط البداية في حارته والتي تبعد عن منافسة في الحارة الثانية بمسافة ٧٠٠ متر.
- ٣٤- كلما زادت سرعة اللاعب في الجري حول المنحنى، كلما زادت القوة الطاردة المركزية عليه.
- ٣٥- في سباق ٢٠٠ متر يلتزم كل عداء بحارته من بداية السباق حتى نهايته.
- ٣٦- كلما زاد ميل جسم اللاعب أثناء الجري في المنحنى - زادت سرعة اللاعب عما إذا جرى في خط مستقيم.
- ٣٧- عند الشروع في بناء مضمار قاتولي، يجب تحديد اتجاه المضمار بحيث تكون بدايته في الشمال ونهايته في الجنوب.
- ٣٨- في سباق ٤ × ١٠٠ م تتابع اللاعبين المميزان بالزمن الأفضل في المسافة الطويلة يكون ترتيبهما اللاعب الثاني واللاعب الثالث من الفريق.
- ٣٩- أثناء جري المسافات الطويلة يكون كلاً من الفخذ والرجل والقدم على إسقامة واحدة في مرحلة الدفع كاملاً.
- ٤٠- يبدأ المستلم الانطلاق من وضع البدء المنخفض بحيث يكون وزن الجسم موزع على القدمين إحداهما أماماً والأخرى خلفاً مع الاستناد على المشطين والذين يشيران في اتجاه العدو.
- ٤١- تنخفض سرعة العداء أثناء الارتكاز الامامي بينما تزداد سرعته أثناء الدفع.
- ٤٢- في سباق عدو ٤ × ١٠٠ م تتابع تبلغ منطقة التسليم والتسلم ٢٠ م، من حق المستلم العدو قبل تلك المنطقة بحوالي ١٠ م.
- ٤٣- يختلف وضع مكعبات البدء داخل حارة المتسابق في سباق ٢٠٠ متر عدو عما هو متبع في سباق ١٠٠ متر، ١١٠ م/ح.
- ٤٤- أثناء العدو في المنحنى تكون مرجحة الذراع الأيمن أقل من الذراع الأيسر.
- ٤٥- تبدأ مسابقات المسافات المتوسطة والطويلة بسباق ٤٠٠ متر وتنتهي بسباق الماراثون ٤٢.١٩٥ كم.
- ٤٦- من سبلات التسليم والتسلم الداخلي أن اللاعب المستلم عليه أن يعدو في الناحية الخارجية للحارة حتى لحظة استلامه للعصا.
- ٤٧- تعد استراتيجية السرعة والتكنيك المستخدم في سباقات المسافات المتوسطة والطويلة من أهم النقاط التي تلعب دوراً هاماً في إحراز الفوز.
- ٤٨- من العوامل المؤثرة في المستوى الرقسي لمسابقات التتابع وضع كل لاعب في الترتيب المناسب له من حيث البدء والطول وعدو المنحنى وإمكانية التسليم والتسلم.
- ٤٩- في المسافات القصيرة نلعب الأرض أولاً بمقدمة القدم بينما في المسافات الطويلة بنصف القدم الامامي يليها نلعب الأرض في حين تخطى القدم بكاملها الأرض في المسافات المتوسطة.
- ٥٠- يلعب عنصر القدرة إلى جانب تنمية الجلد عادة دوراً رئيسياً في تحسين المستوى بالنسبة لمسابقات المسافات المتوسطة والطويلة.

السؤال الثاني:

في العبارات التالية قم بتظليل الدائرة التي بها الإجابة الصحيحة:

- ١- إذا كان وزن اللاعب (٧٠ كجم) فإن القوة المركزية للمركز عند الجري في المنحنى تكون مساوية
- A- ١٠٠ كجم B- ٤٠٠ كجم C- ٣٠٠ كجم D- ٢٠٠ كجم
- ٢- تعتبر كفاءة الجهازين تؤثر تأثيراً مباشراً على زيادة معدل تردد الخطوة والسرعة الحركية والقدرة وترتبط ارتباطاً بسباق ٨٠٠ جري
- A- (B + C) B- العضلي C- العنسي D- الحركي
- ٣- إذا كان رقم اللاعب في سباق ١٠٠ م عدو = (١٠) فإن رقمه في ١٠٠ متر الأولى من سباق ٢٠٠ م عدو =
- A- (٨٥) أو (٨٠) B- (١٥) أو (٢٠) C- (١٠٠) أو (١٠) D- (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) أو (٤٠)
- ٤- الهدف من البدء من أوضاع مختلفة عند تعليم البدء المنخفض هو
- A- التعرف على وضع 'لذ مكافئ' B- تطوير التركيز وتزايد السرعة C- تطوير التركيز ورد الفعل D- التعرف على وضع 'لذ مكافئ'
- ٥- في سباق ٤ × ١٠٠ م تتابع يعدو اللاعب الرابع في الجزء الخارجي من الحارة أثناء التسليم
- A- الداخلي فقط B- الداخلي والمختلط C- الخارجي والمختلط D- الداخلي والخارجي
- ٦- يبلغ طول عصا التتابع سم ومحيطها سم ووزنها لا يقل عن جم.
- A- (٣٠-١٢-٥٠) B- (١٢-٣٠-٥٠) C- (١٢-٤-٥٠) D- (٥٠-١٢-٣٠)
- ٧- يعد سباق ١٠٠ متر عدو ضمن مسابقات المسافات
- A- الطويلة B- المتوسطة C- القصيرة D- المتوسطة والطويلة

بقية الأسئلة خلف الورقة

- ٨- تنقسم أنواع البدء المنخفض إلى أنواع يتم استخدامها في عدو المسافات القصيرة .
- A- ثلاثة D- سبعة C- أربعة B- خمسة
- ٩- يمر عداء ١٠٠م بمراحل فنية تكنيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى مراحل أساسية هي....
- A- أربع مراحل أساسية D- ثلاث مراحل أساسية C- خمس مراحل أساسية B- سبع مراحل أساسية .
- ١٠- سرعة مسابقي المسافات المتوسطة والطويلة، تكون حتى يستطيع تكلمة السباق .
- A- تزيد كثيراً عن سرعة العداء D- أقل من سرعة العداء C- أكبر من سرعة العداء B- مساوية لسرعة العداء
- ١١- فروق حارات ١٠٠×٤متر تتابع للاعب الثالث من الفريق هي نفسها فروق حارات سباق.....
- A- ٤٠٠متر D- ٨٠٠متر C- ٢٠٠متر B- ١٥٠٠متر
- ١٢- أثناء أداء البدء العالي في المسافات المتوسطة والطويلة يأخذ الجسم استقامته أثناء الجري ويسمح بهمل بسيط وفي حدود..... للامام.
- A- ٨ درجات D- ٥ درجات C- ٦ درجات B- ٧ درجات
- ١٣- أثناء أداء سباق ١٠٠×٤متر تتابع بوضع اللاعب الذي يجيد الجري في المتحني وعملية الإستلام والتسلم.
- A- الرابع D- الثاني C- الثالث B- الأول
- ١٤- من الأخطاء الشائعة في سباق ١٠٠ متر عدو
- A- كل ما سبق D- إتجاه الركبتين للخارج C- إتصال الذراعين بالجذع B- تحريك الرأس أثناء العدو
- ١٥- يتركز لاعب ١٠٠ متر عدو في البدء المنخفض في وضع "خذ مكانك" على
- A- ستة نقاط إمساد D- ثلاث نقاط إمساد C- أربعة نقاط إمساد B- خمس نقاط إمساد
- ١٦- يعتبر أول مرحلة فنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة .
- A- توزيع الجهد على مدار السباق D- جري السباق C- البدء المنخفض B- البدء العالي
- ١٧- عند سماع نداء أذن البدء (خذ مكانك) يضع العداء القدم الأمامية على بعد (١.٥ - ٢) قدم من خط البداية ويضع القدم الخلفية على بعد (٣ - ٣.٥) قدم من خط البداية أيضاً، هذا النوع من البدء يعنى مايلي
- A- بدء طويل التوزيع D- بدء متوسط التوزيع C- بدء حديث التوزيع B- بدء قصير التوزيع
- ١٨- تستخدم طريقة التدريب عند تصنيف المستوى بالنسبة لمسافات المسافات المتوسطة والطويلة وخصوصاً عند جري ٨٠٠متر.
- A- الفترى منخفض الشدة D- (A + B) C- التدريب التكراري B- الفترى مرتفع الشدة
- ١٩- تكون ركبة الرجل الخلفية في محاذاة باطن القدم الأمامية والمسافة بينهما ١٠ - ١٥ سم في
- A- البدء المنخفض حديث التوزيع D- البدء المنخفض طويل التوزيع C- البدء المنخفض متوسط التوزيع B- البدء المنخفض قصير التوزيع
- ٢٠- يعدو اللاعب الأول في سباق ١٠٠×٤متر تتابع في الجزء الداخلي من الحارة أثناء التسليم
- A- المختلط فقط D- الخارجي والمختلط C- الداخلي والمختلط B- الداخلي والخارجي
- ٢١- يتم إيقاف اللاعبين في سباقات المضمار على خط الذي يبعد ثلاثة أمتار عن خط البداية استعداداً لبدء السباق
- A- التجمع D- الإحماء C- الاستعداد B- التهبة
- ٢٢- في سباق المسافات الطويلة يحتاج اللاعب الى صفة التحمل الدوري التنفسي كأساس لممارستها بالإضافة الى
- A- السرعة الحركية D- القوة العضلية للرجلين C- التوافق B- التحمل العضلي
- ٢٣- فروق حارات ١٠٠×٤متر تتابع للاعب الأول من الفريق هي نفسها فروق حارات سباق.....
- A- ٤٠٠متر D- ٨٠٠متر C- ٢٠٠متر B- ١٥٠٠متر
- ٢٤- تنقسم المراحل الفنية للبدء المنخفض إلى
- A- خمسة مراحل رئيسية D- أربع مراحل رئيسية C- مرحلتان فقط B- ثلاث مراحل رئيسية

بقية الأسئلة خلف الورقة



الورقة الرابعة

- ٢٥- يحتاج لاعبي المسافات المتوسطة الى القوة العضلية وإن يحدث ذلك إلا يمد العضلة بالطاقة عن طريق
- A- السعة الحيوية D- التمثيل الغذائي الجيد C- إفراز الهرمونات B- الكفاءة الحيوية للارتئين
- ٢٦- أثناء سباق ١٠٠×٤م تتابع بطريقة التسليم والتسلم المختلط يتسلم اللاعب الثاني العصا ثم يعدو في الجزء الخارجي من الحارة.
- A- باليد اليسرى مع تبديل العصا D- باليدين معاً C- باليد اليسرى B- باليد اليمنى
- ٢٧- الخطأ الناتج عن التحميل الشديد على الذراعين في وضع "استعد" في البدء المنخفض ناتج عن
- A- الحوض مرتفع أكثر من اللازم D- رفع الحوض لأعلى أكثر منه C- بعد المسافة بين اليدين عند وضع الإستعداد B- ميل الجسم كثيراً للأمام
- ٢٨- يبدأ لاعب حارة (٣) عن لاعب حارة (٢) مسافة في سباق ٢٠٠ متر عدو .
- A- ٧.٦٧ متر D- ٧.٠٤ متر C- ٣.٥٢ متر B- ٣.٨٤ متر
- ٢٩- يظل ميل جسم العداء في سباق ١٠٠ متر بعد الخطوة الأولى مائلاً إلى الأمام بزاوية ٤٥ درجة مع الأرض ويرتفع بالتدريج مع عدم التسرع في إستقامته وذلك في حدود الأولى من السباق.
- A- ٣٠ متر D- ١٠ متر C- ١٥ متر B- ٢٠ متر
- ٣٠- أثناء سباق ١٠٠×٤م تتابع بطريقة التسليم والتسلم المختلط يتسلم اللاعب الرابع العصا ثم يعدو في الجزء الخارجي من الحارة.
- A- باليد اليسرى مع تبديل العصا D- باليدين معاً C- باليد اليسرى B- باليد اليمنى
- ٣١- إذا فرضنا أن طول المضمار (ل) = ٤٥ متر ونصف القطر (لق) = ١٧.٥٠ متر يمكن الحصول على محيط مضمار قدره متر.
- A- ٢٢٠ متر D- ٤٠٠ متر C- ٢٠٠ متر B- ٣٠٠ متر
- ٣٢- من التغيرات الفسيولوجية أو الوظيفية التي تحدث نتيجة مزاوله مسابقات ألعاب القوى ما يلي:
- A- كل ماسبق D- تنمية القدرة اللاهوائية C- زيادة في حجم القلب B- زيادة في حجم وقوة العضلات
- ٣٣- سباقات المسافات المتوسطة للرجال تشمل متر جري.
- A- ٣٠٠٠ متر D- (A+B) C- ١٥٠٠ متر B- ٨٠٠ متر
- ٣٤- يتكون البدء العالي من مرحلتين هما ثم
- A- كل ما سبق D- خذ مكانك - انطلق C- استعد - انطلق B- خذ مكانك - استعد
- ٣٥- تعتبر عملية من العمليات المهمة لدى لاعبي المسافات الطويلة لكي تساعده في شحن همته لانتفاضة جديدة نحو زيادة السرعة أو طول الخطوة.
- A- A, C معاً D- الانسيابية C- السرعة B- الإرتقاء
- ٣٦- في سباقات المسافات المتوسطة تصل زاوية ميل الجذع للجانب حوالي درجة
- A- ٩٠ D- ٨٠ C- ٧٠ B- ٦٠
- ٣٧- أنسب طريقة للبدء بالتنمية لمتسابقى المسافات الطويلة هي البدء العالي لعدم حاجة المتسابق في البداية.
- A- للرشاقة D- للقدرة العضلية C- للسرعة القصوى B- للتحمل الدوري التنفسي
- ٣٨- يلعب عنصر إلى جانب تنمية عنصر الجذع دوراً رئيسياً في تحسين المستوى لسباقات المسافات المتوسطة والطويلة .
- A- القوة المميزة بالسرعة D- الرشاقة C- القوة العظمى B- السرعة
- ٣٩- تتأثر كمية الدفع لدى لاعبي المسافات المتوسطة من خلال
- A- جميع ما سبق D- مرونة اللاعب C- القوة المميزة بالسرعة B- القوة
- ٤٠- أثناء أداء سباق ١٠٠×٤م تتابع يكون فرق اللاعب الثاني في حارة (٢) عن اللاعب الثاني في حارة (١)م.
- A- ٥.٢٨ متر D- ١.٧٦ متر C- ٣.٥٢ متر B- ٣.٨٤ متر

((انتهت الأسئلة)) مع تمنياتنا بالتوفيق

مراجع خارجي أ.د/ فؤاد رزق عبدالحكيم

أ.م.د/ أحمد إسماعيل أحمد

د/ الأمير عبدالستار حسن

١١/٥ صرب - بصرى

أ.م.د/ ليلى جمال مهدي

١١/٥ صرب - بصرى

٢٥ يناير ٢٠٢٢