



جامعة بنها :

كلية التربية الرياضية :

نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان : كورة القدم (٢) كود: TSTS\_soccc2

الفرقة : الثانية



قسم

امتحان

الفرقة

الاسم



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات الفردية  
Theories & applications of team sports and tennis sports

نموذج ( ١ )

الفصل الدراسي : الثاني

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

زمن الامتحان : ساعتان

الدرجة : (٣٠) درجة

تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م

رقم الجلوس : .....

# نموذج

## إجابة (١)



نموذج ( ١ )

السؤال الأول: ظلل (A) للعبارة الصحيحة True و ظلل (B) للعبارة الخاطئة False : (٩ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

م	ضع علامة (√) True أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) False أمام العبارة الخاطئة	(A)	(B)
١	سرعة الأداء تعني قدرة اللاعب على سرعه تغيير أوضاع واتجاهات جسمه ويتم تنميتها من خلال طريقة التدريب التكراري	True	False
٢	التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه "الصداقة" تنشأ عن طريق التدريبات الفنية الإجبارية	True	False
٣	تتراوح الشدة في تدريبات الحمل المستمر من ٤٠% إلى ٦٠%، وتكون الراحة متوسطة	True	False
٤	تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس	True	False
٥	يقوم الفريق الذي أحرز هدف استئناف اللعب بتنفيذ ركلة البداية من منتصف الملعب	True	False
٦	التدريب الفترى مرتفع الشدة يهدف إلى تنمية القوة القصوى	True	False
٧	مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٩٠ دقيقة	True	False
٨	مصطلح (Strength Endurance) يعني باللغة العربية تحمل القوة ، ويتم تنميتها بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	True	False
٩	يعاد تنفيذ ركلة الجزاء إذا دخل أحد المهاجمين قبل تنفيذ ركلة الجزاء التي تم التصدي لها	True	False
١٠	تلى التمرينات الفنية الإجبارية تمرينات الاحساس بالكرة ، وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين	True	False
١١	يعاقب اللاعب بالتسلل أثناء استلام الكرة من رمية التماس	True	False
١٢	(Ability) تعني القدرة العضلية ، ويمكن أن تنمي من خلال التدريب الفترى مرتفع الشدة	True	False
١٣	في تدريبات السرعة الانتقالية تكون الشدة من ٨٠-١٠٠% والراحة كبيرة ويمكن أن تنمي من خلال التدريب التكراري	True	False
١٤	يزداد الاحساس بالكرة كلما كان اتقان التدريبات تحت ظروف سهلة و بسيطة	True	False
١٥	يمكن للمدرب عن طريق استخدام الأجهزة المساعدة للتدريب على المهارات الأساسية كوسيلة تعلم	True	False
١٦	يشار بالتحمل العام انه الاستمرار في بذل الجهد لفترات زمنية طويلة نسبياً ، ويمكن أن ينمي من خلال التدريب المستمر	True	False
١٧	يجب أن تكون الكرة في وضعية ثابتة عند تنفيذ ركلة البداية	True	False
١٨	من أشكال تدريبات "ball mastery" تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ	True	False

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

١٩	هو حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط ولا يتخلله فترات راحة	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
٢٠	هي طريقة تدريب تهدف إلى تنمية وتطوير General Endurance	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
٢١	هي طريقة تدريب من أثارها الفسيولوجية رفع كفاءة عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
٢٢	هي طريقة تدريب تتميز بزيادة فترات الراحة وقلّة عدد مرات التكرار ، و تتراوح الشدة فيها من ٩٠% إلى ١٠٠%	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
٢٣	لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن	A	١٥ دقيقة	B	٣٠ دقيقة	C	٤٥ دقيقة	D	٩٠ دقيقة



## تابع السؤال الثاني

٢٤	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
طريقة مهمة لتعليم المهارات الأساسية وهي توجد Friendship with ball بين اللاعب والكرة								
٢٥	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
تعتبر هذه الطريقة مدخلاً للتمرينات المركبة، مع كونها تعمل على ربط أداء المهارات الأساسية بصفات بدنية محددة								
٢٦	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات المهارية المركبة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
هي طريقة توضع واجبات معينة للاعب لكي يتعلم مهارة أو أكثر								
٢٧	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات المهارية المركبة	C	باستخدام الألعاب الصغيرة	D	تمرينات بأكثر من كرة
تمرينات يقوم المدرب إعطاءها لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد مع إدخال عامل السرور على اللاعبين								
٢٨	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
هي طريقة تدريب يتراوح التكرار فيها لتمرينات الأثقال من ١٠ إلى ١٢ تكرار								
٢٩	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات المهارية المركبة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
تستخدم هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية من خلال دمج مهارتين أو أكثر								
٣٠	A	٢	B	٣	C	٤	D	٥
طرق التدريب الأساسية على الصفات البدنية في كرة القدم هما .....								
٣١	A	٥	B	٦	C	٧	D	٨
طرق التعلم على المهارات الأساسية في كرة القدم يبلغ عددهم .....								
٣٢	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
في طريقة..... يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها ، وزنها ، مرونتها عند جريه بها ، سرعتها واتجاهها في الهواء)								
٣٣	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
طريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الاستناد إلى الكرات الأخرى.....								
٣٤	A	لا يتخللها راحة	B	بسيطة	C	متوسطة	D	كبيرة
تكون الراحة في طريقة التدريب التكراري .....								
٣٥	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
..... تتراوح الشدة فيها من ٦٠-٧٥ %								
٣٦	A	بسيطة	B	متوسطة	C	أقل من الأقصى	D	أقصى
في طريقة التدريب المستمرة تكون التكرارات كبيرة أو الحجم كبير نسبياً نظراً لأن الشده تكون								
٣٧	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى	C	التدريب التكراري	D	لا شيء مما سبق
في طريقة التدريب ..... يمكن تنمية (strength endurance -speed endurance-performance endurance)								
٣٨	A	volume	B	rest	C	intensity	D	لا شيء مما سبق
هي القوة أو السرعة أو المقاومة أو الصعوبة أو إيقاع خاص بالأداء .....								

الفصل الدراسي : الثاني  
 العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
 زمن الامتحان : ساعتان  
 الدرجة : (٣٠) درجة  
 تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١ م  
 رقم الجلوس : .....



نموذج ( ١ )

جامعة بنها :  
 كلية التربية الرياضية :  
 قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية  
 امتحان : كرة القدم (٢) كود: TSTS\_socc2  
 الفرقة : الثانية  
 الاسم : .....

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) إلي العمود الثاني (ب) (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (٥ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (١٥) ق

العمود الثاني (ب)		العمود الأول (أ)	م
من اشكال الركل	A	من خلال طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة يتم استخدام تدريبات التصويب ، والتصويب	٣٩
من نماذج القوة المميزة بالسرعة	B		
(أ ، ب) معاً	C		
لا شيء مما سبق	D		
يهدف لتنمية السرعة	A	التدريب المستمر	٤٠
يهدف لتنمية الرشاقة	B		
يهدف لتنمية المرونة	C		
لا شيء مما سبق	D		
Skills	A	المهارات الأساسية	٤١
Fundamental Skills	B		
Skilled Preparation	C		
لا شيء مما سبق	D		
١٥ دقيقة	A	زمن الاشواط الاضافية معاً	٤٢
٢٠ دقيقة	B		
٤٥ دقيقة	C		
لا شيء مما سبق	D		
VAR Referee	A	الحكم المساعد (الراية)	٤٣
Assistant Referee	B		
Referee	C		
Line Man	D		
Speed	A	السرعة الحركية	٤٤
Strength	B		
Sprint	C		
لا شيء مما سبق	D		
التدريب الفترى	A	interval method	٤٥
التدريب التكرارى	B		
التدريب المستمر	C		
لا شيء مما سبق	D		
التمرينات المركبة	A	technical physical drills	٤٦
التمرينات البدنية المهارية	B		
التمرينات الفنية الاجبارية	C		
لا شيء مما سبق	D		



نموذج ( ١ )

## تابع السؤال الثالث

العمود الأول (أ)		العمود الثاني (ب)	م
الرشاقة	A	Ability	٤٧
	B	Agility	
	C	Flexibility	
	D	لا شيء مما سبق	
continuous method	A	التدريب الفترى	٤٨
	B	التدريب التكرارى	
	C	التدريب المستمر	
	D	لا شيء مما سبق	

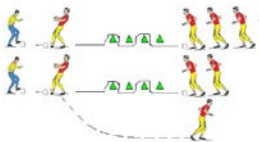
(٦ درجات بواقع ٣ درجات لكل نقطة)

السؤال الرابع: فى ضوء العبارة التالية أجب عن الاتي:

وقت الإجابة علي السؤال : (٢٠) ق

من أنواع وحدات التدريب وحدة تدريبية ذات أهداف مشتركة سواء بدنية أو مهارية أو أهداف اخري، ولا تتحقق هذه الاهداف الا من خلال استخدام طرق التدريب على المهارات الاساسية و طرق التعلم على المهارات الاساسية في ضوء ذلك :

- ضع تدريب ذات هدف بدني لتنمية (الرشاقة) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب ، مع التوضيح أي طريقة من طرق التدريب تم استخدامها .



## تدريب للرشاقة

يقوم اللاعب بالجري الزجاجى بين الأقماع بالكرة ثم يمررها للزميل كما بالشكل

## طريقة التدريب المستخدمة : التدريب التكرارى

- ضع تدريب ذات هدف مهاري لتطوير (مهارة التمرير ثم التصويب معاً) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب، مع التوضيح أي طريقة من طرق التعلم تم استخدامها .

## تدريب مهارة التمرير ثم التصويب



لاعبين ويقوم اللاعبون بعمل الاتي على التوالي التمرير فيما بينهم ثم الاستلام مع التصويب .

## طريقة التعلم المستخدمة : التمرينات المهارية المركبة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

أ.م.د/ محمد مصلي

م.د/ شادي هشام

م.د/ عبدالله سويسه



جامعة بنها :

كلية التربية الرياضية :

نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان : كورة القدم (٢) كود: TSTS\_soccc2

الفرقة : الثانية



قسم

امتحان

الفرقة

الاسم



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات الفردية  
Theories & applications of team sports and tennis sports

نموذج ( 2 )

الفصل الدراسي : الثاني

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

زمن الامتحان : ساعتان

الدرجة : (٣٠) درجة

تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م

رقم الجلوس : .....

# نموذج

## إجابة (٢)



نموذج ( 2 )

السؤال الأول: ظلل (A) للعبارة الصحيحة True و ظلل (B) للعبارة الخاطئة False : (٩ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

م	ضع علامة (√) True أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) False أمام العبارة الخاطئة	(A)	(B)
١	يجب أن تكون الكرة في وضعية ثابتة عند تنفيذ ركلة البداية	True	False
٢	من أشكال تدريبات "ball mastery" تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ	True	False
٣	تتراوح الشدة في تدريبات الحمل المستمر من ٤٠% إلى ٦٠%، وتكون الراحة متوسطة	True	False
٤	تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس	True	False
٥	يقوم الفريق الذي أحرز هدف استئناف اللعب بتنفيذ ركلة البداية من منتصف الملعب	True	False
٦	التدريب الفترى مرتفع الشدة يهدف إلى تنمية القوة القصوى	True	False
٧	يعاقب اللاعب بالتسلل أثناء استلام الكرة من رمية التماس	True	False
٨	(Ability) تعنى القدرة العضلية ، ويمكن أن تنمى من خلال التدريب الفترى مرتفع الشدة	True	False
٩	يمكن للمدرب عن طريق استخدام الأجهزة المساعدة للتدريب على المهارات الأساسية كوسيلة تعلم	True	False
١٠	يشار بالتحمل العام انه الاستمرار في بذل الجهد لفترات زمنية طويلة نسبياً ، ويمكن أن ينمى من خلال التدريب المستمر	True	False
١١	في تدريبات السرعة الانتقالية تكون الشدة من ٨٠-١٠٠% والراحة كبيرة ويمكن أن تنمى من خلال التدريب التكرارى	True	False
١٢	يزداد الاحساس بالكرة كلما كان اتقان التدريبات تحت ظروف سهلة و بسيطة	True	False
١٣	مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٩٠ دقيقة	True	False
١٤	مصطلح (Strength Endurance) يعنى باللغة العربية تحمل القوة ، ويتم تنميتها بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	True	False
١٥	يعاد تنفيذ ركلة الجزاء إذا دخل أحد المهاجمين قبل تنفيذ ركلة الجزاء التي تم التصدي لها	True	False
١٦	تلى التمرينات الفنية الإجبارية تمرينات الاحساس بالكرة ، وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين	True	False
١٧	سرعة الأداء تعنى قدرة اللاعب على سرعه تغيير أوضاع واتجاهات جسمه ويتم تنميتها من خلال طريقة التدريب التكرارى	True	False
١٨	التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه "الصدائة" تنشأ عن طريق التدريبات الفنية الإجبارية	True	False

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

١٩	هي طريقة تدريب من أثارها الفسيولوجية رفع كفاءة عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢٠	هي طريقة تدريب تتميز بزيادة فترات الراحة وقلّة عدد مرات التكرار ، و تتراوح الشدة فيها من ٩٠% إلى ١٠٠%	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢١	هو حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط ولا يتخلله فترات راحة	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢٢	في طريقة التدريب ..... يمكن تنمية (strength endurance -speed endurance-performance endurance)	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى	C	التدريب التكرارى	D	لا شيء مما سبق
٢٣	هي القوة أو السرعة أو المقاومة أو الصعوبة أو إيقاع خاص بالأداء .....	A	volume	B	rest	C	intensity	D	لا شيء مما سبق







نموذج ( 2 )

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) إلي العمود الثاني (ب) (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (٥ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (١٥) ق

العمود الثاني (ب)		العمود الأول (أ)	م
VAR Referee	A	الحكم المساعد (الراية)	٣٩
Assistant Referee	B		
Referee	C		
Line Man	D		
يهدف لتنمية السرعة	A	التدريب المستمر	٤٠
يهدف لتنمية الرشاقة	B		
يهدف لتنمية المرونة	C		
لا شيء مما سبق	D		
Skills	A	المهارات الأساسية	٤١
Fundamental Skills	B		
Skilled Preparation	C		
لا شيء مما سبق	D		
١٥ دقيقة	A	زمن الاشواط الاضافية معاً	٤٢
٢٠ دقيقة	B		
٤٥ دقيقة	C		
لا شيء مما سبق	D		
من اشكال الركل	A	من خلال طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة يتم استخدام تدريبات التصويب ، والتصويب	٤٣
من نماذج القوة المميزة بالسرعة	B		
(أ ، ب) معاً	C		
لا شيء مما سبق	D		
التدريب الفترى	A	interval method	٤٤
التدريب التكرارى	B		
التدريب المستمر	C		
لا شيء مما سبق	D		
التمرينات المركبة	A	technical physical drills	٤٥
التمرينات البدنية المهارية	B		
التمرينات الفنية الاجبارية	C		
لا شيء مما سبق	D		
Ability	A	الرشاقة	٤٦
Agility	B		
Flexibility	C		
لا شيء مما سبق	D		



نموذج ( 2 )

## تابع السؤال الثالث

م	العمود الأول (أ)	العمود الثاني (ب)
٤٧	السرعة الحركية	A Speed
		B Strength
		C Sprint
		D لا شيء مما سبق
٤٨	continuous method	A التدريب الفترى
		B التدريب التكرارى
		C التدريب المستمر
		D لا شيء مما سبق

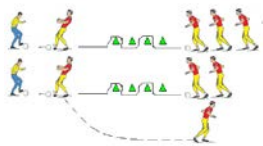
(٦ درجات بواقع ٣ درجات لكل نقطة)

السؤال الرابع: فى ضوء العبارة التالية اجب عن الاتي:

وقت الإجابة علي السؤال : (٢٠) ق

من أنواع وحدات التدريب وحدة تدريبية ذات أهداف مشتركة سواء بدنية أو مهارية أو أهداف اخري، ولا تتحقق هذه الاهداف الا من خلال استخدام طرق التدريب على المهارات الاساسية و طرق التعلم على المهارات الاساسية في ضوء ذلك :

- ضع تدريب ذات هدف بدني لتنمية (الرشاقة) موضعاً ذلك بالرسم وشرح التدريب ، مع التوضيح أي طريقة من طرق التدريب تم استخدامها .



تدريب للرشاقة

يقوم اللاعب بالجري الزجاجى بين الأقماع بالكرة ثم يمررها للزميل كما بالشكل

طريقة التدريب المستخدمة : **التدريب التكرارى**

- ضع تدريب ذات هدف مهارى لتطوير (مهارة التمرير ثم التصويب معاً) موضعاً ذلك بالرسم وشرح التدريب، مع التوضيح أي طريقة من طرق التعلم تم استخدامها .

تدريب مهارة التمرير ثم التصويب



لاعبين ويقوم اللاعبين بعمل الاتي على التوالي التمرير فيما بينهم ثم الاستلام مع التصويب .

طريقة التعلم المستخدمة : **التمرينات المهارية المركبة**

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

أ.م.د/ محمد مصلي

م.د/ شادي هشام

م.د/ عبدالله سوسه



جامعة بنها :

كلية التربية الرياضية :

نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

كرة القدم (٢) كود: TSTS\_soccc2

الثانية



قسم

امتحان

الفرقة

الاسم



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات الفردية  
Theories & applications of team sports and tennis sports

نموذج ( 3 )

الفصل الدراسي : الثاني

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

زمن الامتحان : ساعتان

الدرجة : (٣٠) درجة

تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م

رقم الجلوس : .....

# نموذج

## إجابة (٣)



السؤال الأول: ظلل (A) للعبارة الصحيحة True و ظلل (B) للعبارة الخاطئة False : (٩ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

م	ضع علامة (√) True أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) False أمام العبارة الخاطئة	(A)	(B)
١	يعاد تنفيذ ركلة الجزاء إذا دخل أحد المهاجمين قبل تنفيذ ركلة الجزاء التي تم التصدي لها	True	False
٢	تلى التمرينات الفنية الإجبارية تمرينات الاحساس بالكرة ، وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين	True	False
٣	يعاقب اللاعب بالتسلل أثناء استلام الكرة من رمية التماس	True	False
٤	(Ability) تعنى القدرة العضلية ، ويمكن أن تنمى من خلال التدريب الفترى مرتفع الشدة	True	False
٥	فى تدريبات السرعة الانتقالية تكون الشدة من ٨٠-١٠٠% والراحة كبيرة ويمكن أن تنمى من خلال التدريب التكرارى	True	False
٦	يزداد الاحساس بالكرة كلما كان اتقان التدريبات تحت ظروف سهلة و بسيطة	True	False
٧	مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٩٠ دقيقة	True	False
٨	من أشكال تدريبات "ball mastery" تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ	True	False
٩	سرعة الأداء تعنى قدرة اللاعب على سرعه تغيير أوضاع واتجاهات جسمه ويتم تميمتها من خلال طريقة التدريب التكرارى	True	False
١٠	التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه "الصدائة" تنشأ عن طريق التدريبات الفنية الإجبارية	True	False
١١	تتراوح الشدة فى تدريبات الحمل المستمر من ٤٠% إلى ٦٠%، وتكون الراحة متوسطة	True	False
١٢	تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس	True	False
١٣	يقوم الفريق الذى أحرز هدف استئناف اللعب بتنفيذ ركلة البداية من منتصف الملعب	True	False
١٤	التدريب الفترى مرتفع الشدة يهدف إلى تنمية القوة القصوى	True	False
١٥	يمكن للمدرب عن طريق استخدام الأجهزة المساعدة للتدريب على المهارات الأساسية كوسيلة تعلم	True	False
١٦	يشار بالتحمل العام انه الاستمرار فى بذل الجهد لفترات زمنية طويلة نسبياً ، ويمكن أن ينمى من خلال التدريب المستمر	True	False
١٧	يجب أن تكون الكرة فى وضعية ثابتة عند تنفيذ ركلة البداية	True	False
١٨	مصطلح (Strength Endurance) يعنى باللغة العربية تحمل القوة ، ويتم تميمتها بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	True	False

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

١٩	تكون الراحة فى طريقة التدريب التكرارى .....	A	لا يتخللها راحة	B	بسيطة	C	متوسطة	D	كبيرة
٢٠	هي طريقة تدريب تهدف إلى تنمية وتطوير General Endurance	A	التدريب الفترى منخفض الشدة	B	التدريب المستمر	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢١	هي طريقة تدريب من أثارها الفسيولوجية رفع كفاءة عمل الجهاز الدورى والجهاز التنفسي	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢٢	هي طريقة تدريب تتميز بزيادة فترات الراحة وقلّة عدد مرات التكرار ، و تتراوح الشدة فيها من ٩٠% إلى ١٠٠%	A	التدريب المستمر	B	التدريب التكرارى	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب الفترى منخفض الشدة
٢٣	لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن	A	١٥ دقيقة	B	٣٠ دقيقة	C	٤٥ دقيقة	D	٩٠ دقيقة



## تابع السؤال الثاني

٢٤	طريقة مهمة لتعليم المهارات الأساسية وهي توجد Friendship with ball بين اللاعب والكرة	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات الفنية الإجبارية	C	تمرينات التعود على الكرة	D	تمرينات بأكثر من كرة
٢٥	تعتبر هذه الطريقة مدخلاً للتمرينات المركبة، مع كونها تعمل على ربط أداء المهارات الأساسية بصفات بدنية محددة	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
٢٦	هي طريقة توضع واجبات معينة للاعب لكي يتعلم مهارة أو أكثر	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات الفنية الإجبارية	C	التمرينات المهارية المركبة	D	تمرينات بأكثر من كرة
٢٧	تمرينات يقوم المدرب إعطاءها لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد مع إدخال عامل السرور على اللاعبين	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات المهارية المركبة	C	باستخدام الألعاب الصغيرة	D	تمرينات بأكثر من كرة
٢٨	هي طريقة تدريب يتراوح التكرار فيها لتمرينات الأثقال من ١٠ إلى ١٢ تكرار	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
٢٩	تستخدم هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية من خلال دمج مهارتين أو أكثر	A	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات الفنية الإجبارية	C	التمرينات المهارية المركبة	D	تمرينات بأكثر من كرة
٣٠	طرق التدريب الأساسية على الصفات البدنية في كرة القدم هما .....	A	٢	B	٣	C	٤	D	٥
٣١	طرق التعلم على المهارات الأساسية في كرة القدم يبلغ عددهم .....	A	٥	B	٦	C	٧	D	٨
٣٢	في طريقة..... يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها ، وزنها ، مرونتها عند جريه بها ، سرعتها واتجاهها في الهواء)	A	تمرينات التعود على الكرة	B	التمرينات البدنية المهارية	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
٣٣	طريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الاستناد إلى الكرات الأخرى.....	A	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
٣٤	هو حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط ولا يتخلله فترات راحة	A	التدريب التكراري	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب المستمر
٣٥	..... تتراوح الشدة فيها من ٦٠-٧٥ %	A	التدريب المستمر	B	التدريب التكراري	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب الفترى منخفض الشدة
٣٦	في طريقة التدريب المستمرة تكون التكرارات كبيرة أو الحجم كبير نسبياً نظراً لان الشده تكون	A	بسيطة	B	متوسطة	C	اقل من الاقصى	D	اقصى
٣٧	في طريقة التدريب ..... يمكن تنمية (strength endurance -speed endurance-performance endurance)	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى	C	التدريب التكراري	D	لا شيء مما سبق
٣٨	هي القوة أو السرعة أو المقاومة أو الصعوبة أو إيقاع خاص بالأداء .....	A	volume	B	rest	C	intensity	D	لا شيء مما سبق

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) إلي العمود الثاني (ب) (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (٥ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة)

الفصل الدراسي : الثاني  
 العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
 زمن الامتحان : ساعتان  
 الدرجة : (٣٠) درجة  
 تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م  
 رقم الجلوس : .....



نموذج ( 3 )

جامعة بنها :  
 كلية التربية الرياضية :  
 قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية  
 امتحان : كرة القدم (٢) كود: TSTS\_socc2  
 الفرقة : الثانية  
 الاسم : .....

وقت الإجابة علي السؤال : (١٥) ق

العمود الثاني (ب)		العمود الأول (أ)	م
Ability	A	الرشاقة	٣٩
Agility	B		
Flexibility	C		
لا شيء مما سبق	D		
التدريب الفترى	A	continuous method	٤٠
التدريب التكرارى	B		
التدريب المستمر	C		
لا شيء مما سبق	D		
Skills	A	المهارات الأساسية	٤١
Fundamental Skills	B		
Skilled Preparation	C		
لا شيء مما سبق	D		
١٥ دقيقة	A	زمن الاشواط الاضافية معاً	٤٢
٢٠ دقيقة	B		
٤٥ دقيقة	C		
لا شيء مما سبق	D		
VAR Referee	A	الحكم المساعد (الراية)	٤٣
Assistant Referee	B		
Referee	C		
Line Man	D		
Speed	A	السرعة الحركية	٤٤
Strength	B		
Sprint	C		
لا شيء مما سبق	D		
من اشكال الركل	A	من خلال طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة يتم استخدام تدريبات التصويب ، والتصويب	٤٥
من نماذج القوة المميزة بالسرعة	B		
(أ ، ب) معاً	C		
لا شيء مما سبق	D		
يهدف لتنمية السرعة	A	التدريب المستمر	٤٦
يهدف لتنمية الرشاقة	B		
يهدف لتنمية المرونة	C		
لا شيء مما سبق	D		

تابع السؤال الثالث



نموذج ( 3 )

م	العمود الأول (أ)	العمود الثاني (ب)
٤٧	interval method	A التدريب الفترى
		B التدريب التكرارى
		C التدريب المستمر
		D لا شيء مما سبق
٤٨	technical physical drills	A التمرينات المركبة
		B التمرينات البدنية المهارية
		C التمرينات الفنية الاجبارية
		D لا شيء مما سبق

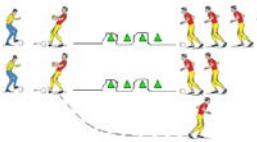
(٦ درجات بواقع ٣ درجات لكل نقطة)

السؤال الرابع: فى ضوء العبارة التالية أجب عن الاتي:

وقت الإجابة علي السؤال : (٢٠) ق

من أنواع وحدات التدريب وحدة تدريبية ذات أهداف مشتركة سواء بدنية أو مهارية أو أهداف اخري، ولا تتحقق هذه الاهداف الا من خلال استخدام طرق التدريب على المهارات الاساسية و طرق التعلم على المهارات الاساسية في ضوء ذلك :

- ضع تدريب ذات هدف بدني لتنمية (الرشاقة) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب ، مع التوضيح أي طريقة من طرق التدريب تم استخدامها .



تدريب للرشاقة

يقوم اللاعب بالجري الزجاجى بين الأقماع بالكرة ثم يمررها للزميل كما بالشكل

طريقة التدريب المستخدمة : التدريب التكرارى

- ضع تدريب ذات هدف مهارى لتطوير (مهارة التمرير ثم التصويب معاً) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب، مع التوضيح أي طريقة من طرق التعلم تم استخدامها .

تدريب مهارة التمرير ثم التصويب



لاعبين ويقوم اللاعبون بعمل الاتي على التوالي التمرير فيما بينهم ثم الاستلام مع التصويب .

طريقة التعلم المستخدمة : التمرينات المهارية المركبة

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

أ.م.د/ محمد مصلي

م.د/ شادي هشام

م.د/ عبدالله سوسه



جامعة بنها :

كلية التربية الرياضية :

نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان : كرة القدم (٢) كود: TSTS\_soccc2

الفرقة : الثانية

الاسم :



قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات الفردية  
Theories & applications of team sports and tennis sports

نموذج ( 4 )

الفصل الدراسي : الثاني

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

زمن الامتحان : ساعتان

الدرجة : (٣٠) درجة

تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م

رقم الجلوس : .....

# نموذج

# إجابة (٤)





السؤال الأول: ظلل (A) للعبارة الصحيحة True و ظلل (B) للعبارة الخاطئة False : (٩ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

م	ضع علامة (√) True أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) False أمام العبارة الخاطئة	(A)	(B)
١	في تدريبات السرعة الانتقالية تكون الشدة من ٨٠-١٠٠ % والراحة كبيرة ويمكن أن تنمي من خلال التدريب التكرارى	True	False
٢	يزداد الاحساس بالكرة كلما كان اتقان التدريبات تحت ظروف سهلة و بسيطة	True	False
٣	تتراوح الشدة في تدريبات الحمل المستمر من ٤٠ % إلى ٦٠ %، وتكون الراحة متوسطة	True	False
٤	تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس	True	False
٥	يقوم الفريق الذى أحرز هدف استئناف اللعب بتنفيذ ركلة البداية من منتصف الملعب	True	False
٦	التدريب الفترى مرتفع الشدة يهدف إلى تنمية القوة القصوى	True	False
٧	يعاقب اللاعب بالتسلل أثناء استلام الكرة من رمية التماس	True	False
٨	يعاد تنفيذ ركلة الجزاء إذا دخل أحد المهاجمين قبل تنفيذ ركلة الجزاء التي تم التصدي لها	True	False
٩	تلى التمرينات الفنية الإجبارية تمرينات الاحساس بالكرة ، وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين	True	False
١٠	يشار بالتحمل العام انه الاستمرار فى بذل الجهد لفترات زمنية طويلة نسبياً ، ويمكن أن ينمى من خلال التدريب المستمر	True	False
١١	يجب أن تكون الكرة فى وضعية ثابتة عند تنفيذ ركلة البداية	True	False
١٢	من أشكال تدريبات "ball mastery" تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ	True	False
١٣	مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٩٠ دقيقة	True	False
١٤	مصطلح (Strength Endurance) يعنى باللغة العربية تحمل القوة ، ويتم تنميتها بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	True	False
١٥	(Ability) تعنى القدرة العضلية ، ويمكن أن تنمى من خلال التدريب الفترى مرتفع الشدة	True	False
١٦	يمكن للمدرب عن طريق استخدام الأجهزة المساعدة للتدريب على المهارات الأساسية كوسيلة تعلم	True	False
١٧	سرعة الأداء تعنى قدرة اللاعب على سرعه تغيير أوضاع واتجاهات جسمه ويتم تنميتها من خلال طريقة التدريب التكرارى	True	False
١٨	التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه "الصدائة" تنشأ عن طريق التدريبات الفنية الإجبارية	True	False

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (١٠ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (٣٠) ق

١٩	هي طريقة تدريب من أثارها الفسيولوجية رفع كفاءة عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢٠	هي طريقة تدريب تتميز بزيادة فترات الراحة وقلّة عدد مرات التكرار ، و تتراوح الشدة فيها من ٩٠% إلى ١٠٠%	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكرارى
٢١	هو حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط ولا يتخلله فترات راحة	A	التدريب التكرارى	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب المستمر
٢٢	في طريقة التدريب ..... يمكن تنمية (strength endurance -speed endurance-performance endurance)	A	التدريب المستمر	B	التدريب التكرارى	C	التدريب الفترى	D	لا شيء مما سبق
٢٣	هي القوة أو السرعة أو المقاومة أو الصعوبة أو إيقاع خاص بالأداء .....	A	intensity	B	rest	C	volume	D	لا شيء مما سبق



## تابع السؤال الثاني

٢٤	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
طريقة مهمة لتعليم المهارات الأساسية وهي توجد Friendship with ball بين اللاعب والكرة							
٢٥	تمرينات التعود على الكرة	B	التمرينات البدنية المهارية	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
تعتبر هذه الطريقة مدخلاً للتمرينات المركبة، مع كونها تعمل على ربط أداء المهارات الأساسية بصفات بدنية محددة							
٢٦	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات الفنية الإجبارية	C	التمرينات المهارية المركبة	D	تمرينات بأكثر من كرة
هي طريقة توضع واجبات معينة للاعب لكي يتعلم مهارة أو أكثر							
٢٧	التمرينات البدنية المهارية	B	التمرينات المهارية المركبة	C	باستخدام الألعاب الصغيرة	D	تمرينات بأكثر من كرة
تمرينات يقوم المدرب إعطاءها لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد مع إدخال عامل السرور على اللاعبين							
٢٨	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب التكراري
هي طريقة تدريب يتراوح التكرار فيها لتمرينات الأثقال من ١٠ إلى ١٢ تكرار							
٢٩	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات بأكثر من كرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	التمرينات المهارية المركبة
تستخدم هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية من خلال دمج مهارتين أو أكثر							
٣٠	A	٢	B	٣	C	٤	D
طرق التدريب الاساسية على الصفات البدنية في كرة القدم هما .....							
٣١	A	٥	B	٦	C	٧	D
طرق التعلم على المهارات الاساسية في كرة القدم يبلغ عددهم .....							
٣٢	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات بأكثر من كرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات التعود على الكرة
في طريقة..... يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها ، وزنها ، مرونتها عند جريه بها ، سرعتها واتجاهها في الهواء)							
٣٣	التمرينات البدنية المهارية	B	تمرينات التعود على الكرة	C	التمرينات الفنية الإجبارية	D	تمرينات بأكثر من كرة
طريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع الاستناد إلى الكرات الأخرى.....							
٣٤	A	لا يتخللها راحة	B	بسيطة	C	متوسطة	D
تكون الراحة في طريقة التدريب التكراري .....							
٣٥	التدريب المستمر	B	التدريب التكراري	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D	التدريب الفترى منخفض الشدة
..... تتراوح الشدة فيها من ٦٠-٧٥ %							
٣٦	A	بسيطة	B	أقل من الأقصى	C	متوسطة	D
في طريقة التدريب المستمرة تكون التكرارات كبيرة أو الحجم كبير نسبياً نظراً لأن الشدة تكون							
٣٧	A	التدريب المستمر	B	التدريب الفترى منخفض الشدة	C	التدريب الفترى مرتفع الشدة	D
هي طريقة تدريب تهدف إلى تنمية وتطوير General Endurance							
٣٨	A	١٥ دقيقة	B	٣٠ دقيقة	C	٤٥ دقيقة	D
لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن							

الفصل الدراسي : الثاني  
 العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
 زمن الامتحان : ساعتان  
 الدرجة : (٣٠) درجة  
 تاريخ الامتحان : الأحد ١٣/٦/٢٠٢١م  
 رقم الجلوس : .....



نموذج ( 4 )

جامعة بنها :  
 كلية التربية الرياضية :  
 قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية  
 امتحان : كرة القدم (٢) كود: TSTS\_socc2  
 الفرقة : الثانية  
 الاسم : .....

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) إلي العمود الثاني (ب) (A-B-C-D) للأسئلة التالية: (٥ درجات بواقع نصف درجة لكل نقطة) وقت الإجابة علي السؤال : (١٥) ق

العمود الثاني (ب)		العمود الأول (أ)	م
Skills	A	المهارات الأساسية	٣٩
<b>Fundamental Skills</b>	B		
Skilled Preparation	C		
لا شيء مما سبق	D		
١٥ دقيقة	A	زمن الاشواط الاضافية معاً	٤٠
٢٠ دقيقة	B		
٤٥ دقيقة	C		
لا شيء مما سبق	D		
VAR Referee	A	الحكم المساعد (الراية)	٤١
<b>Assistant Referee</b>	B		
Referee	C		
Line Man	D		
التمرينات المركبة	A	technical physical drills	٤٢
<b>التمرينات البدنية المهارية</b>	B		
التمرينات الفنية الاجبارية	C		
لا شيء مما سبق	D		
من اشكال الركل	A	من خلال طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة يتم استخدام تدريبات التصويب ، والتصويب	٤٣
من نماذج القوة المميزة بالسرعة	B		
( ا ، ب ) معاً	C		
لا شيء مما سبق	D		
<b>التدريب الفترى</b>	A	interval method	٤٤
التدريب التكرارى	B		
التدريب المستمر	C		
لا شيء مما سبق	D		
يهدف لتنمية السرعة	A	التدريب المستمر	٤٥
يهدف لتنمية الرشاقة	B		
يهدف لتنمية المرونة	C		
لا شيء مما سبق	D		
التدريب الفترى	A	continuous method	٤٦
التدريب التكرارى	B		
<b>التدريب المستمر</b>	C		
لا شيء مما سبق	D		



نموذج ( 4 )

## تابع السؤال الثالث

م	العمود الأول (أ)	العمود الثاني (ب)
٤٧	السرعة الحركية	A Speed
		B Strength
		C Sprint
		D لا شيء مما سبق
٤٨	الرشاقة	A Ability
		B Agility
		C Flexibility
		D لا شيء مما سبق

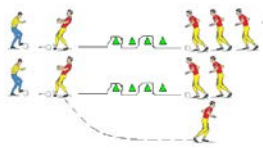
السؤال الرابع: في ضوء العبارة التالية أجب عن الآتي:

وقت الإجابة علي السؤال : (٢٠) ق

(٦ درجات بواقع ٣ درجات لكل نقطة)

من أنواع وحدات التدريب وحدة تدريبية ذات أهداف مشتركة سواء بدنية أو مهارية أو أهداف اخري، ولا تتحقق هذه الاهداف الا من خلال استخدام طرق التدريب على المهارات الاساسية و طرق التعلم على المهارات الاساسية في ضوء ذلك :

- ضع تدريب ذات هدف بدني لتنمية (الرشاقة) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب ، مع التوضيح أي طريقة من طرق التدريب تم استخدامها .



تدريب للرشاقة

يقوم اللاعب بالجري الزجاجي بين الأقماع بالكرة ثم يمررها للزميل كما بالشكل

طريقة التدريب المستخدمة : **التدريب التكراري**

- ضع تدريب ذات هدف مهاري لتطوير (مهارة التمرير ثم التصويب معاً) موضحاً ذلك بالرسم وشرح التدريب، مع التوضيح أي طريقة من طرق التعلم تم استخدامها .

تدريب مهارة التمرير ثم التصويب



لاعبين ويقوم اللاعبين بعمل الآتي على التوالي التمرير فيما بينهم ثم الاستلام مع التصويب .

طريقة التعلم المستخدمة : **التمرينات المهارية المركبة**

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق،،،

أ.م.د/ محمد مصلي

م.د/ شادي هشام

م.د/ عبدالله سوسه