



جمهورية مصر العربية
وزارة التعليم العالي

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
المقرر: محددات الانجاز فى المجال الرياضى

عدد الساعات التدريسية: ساعتان تدريسيتان اسبوعيا
الفرقة: الرابعة (تدريب رياضى)
العام الجامعي: ٢٠١٣ / ٢٠١٤

الخميس: ٢٠١٤ / ٦ / ١٢
الفترة الزمنية/ ٢.٣٠-٤.٣٠
الدرجة : ٧٠ درجة
عدد الأسئلة (٤) إجباري

اسم الطالب الرباعي : رقم الجلوس

ملحوظات هامة : يجب قراءة هذه التعليمات بدقة قبل الإجابة على أسئلة الامتحان

يهدف الامتحان الي :

- أ- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمحاضرات.
 - ب- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمراجع الدراسية المقررة.
 - للنظام والتنسيق وحسن الخط وعرض الإجابة أثر كبير في تقدير الدرجة .
 - يراعي الزمن المقترح للإجابة علي كل سؤال بجوار السؤال.
 - يراعي الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة .
 - يمنع منعاً باتاً الإجابة علي فقرة تخص أحد أسئلة الامتحان داخل احد الأسئلة الاخرى
 - لا تكتب إجابات من أي نوع علي ورق الأسئلة .
 - ضرورة كتابة الأسم ورقم الجلوس علي جميع أوراق الأسئلة بالقلم الجاف .
 - يتحمل الطالب المسؤولية الكاملة الناتجة عن مخالفة التعليمات السابقة .
 - عدد الأوراق (٢) ، عدد صفحات الأسئلة (٢) .
- أجب عن الأسئلة الآتية في حدود الوقت المخصص للإجابة مع مراعاة توزيع الدرجات:

السؤال الأول : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٢٠ درجة)

أ - عرف الإنجاز الرياضى ؟

ب - تكلم عن دافعية الانجاز الرياضى ؟

ج - أذكر مبدأ الفروق الفردية ؟

السؤال الثانى : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٢٠ درجة)

أ - اذكر الدلائل العلمية والبرهنة العلمية لتطور مختلف القدرات الحركية ؟

ب - أذكر العلاقة بين نوع النشاط ومصادر الطاقة من الغذاء ؟

ج - أذكر مؤهلات الانجاز الحركى فى مرحلة الدراسة المبكرة ؟

السؤال الثالث : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجة)

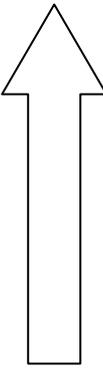
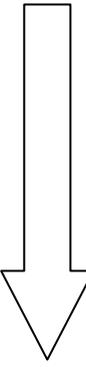
أ - تكلم عن الوسائط التدريبية لرفع القدرة الانجازية ؟

ب - تكلم عن وسائط الخارجية للقدرة الانجازية ؟

ج - أذكر طرق تحقيق الانجاز الرياضى ؟

السؤال الرابع : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجة)

أكمل الجدول التالى :

نوع النشاط	طرق التعليم	الفعالية		نوع النشاط	طرق التعليم
		دور اللاعب	دور المدرب		
١/ ادراك الاهداف والفهم من خلال التركيز ٢/ ٣/	التلقى			١/ ٢/ ٣/ تقديم المعرفة ٤/ ٥/ ٦/ شرح الحركة	التقديم
١/ تكرار اداء الحركات بنوعية جديدة ٢/	الاستيعاب			١/ ٢/ ٣/ الارشاد والملاحظات ٤/ ٥/ تصحيح الاخطاء الحركية	التوجيه
العمل على تحسين أداء الحركة من خلال التحليل والابداع وذكاء اللعب بأن يكون للاعب اسلوب مميز	التنفيذ			١/ ٢/ ٣/ تكليف اللاعب بمهام المراقبة ٤/ ٥/ تحليل الحركات	التكليف

انتهت الأسئلة

الاجابة

السؤال الأول : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٢٠ درجة)

أ - عرف الإنجاز الرياضى ؟

- حرص اللاعب على تحقيق ارقام قياسية على المستوى الشخصى
- استعداد فطرى نحو اظهار قدر من المستويات المميز

ب - تكلم عن دافعية الانجاز الرياضى ؟

- اجابة مفتوحة

ج - اذكر مبدأ الفروق الفردية ؟

- تحقيق العايير تختلف فى سعتها الانجازية باختلاف اللاعبين حيث ان التركيب العضوى لحمل بدنى او نفسى
- متميز يختلف يختلف من لاعب لآخر

السؤال الثانى : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٢٠ درجة)

أ - اذكر الدلائل العلمية والبرهنة العلمية لتطور مختلف القدرات الحركية ؟

فى السنوات الاولى من مرحلة الطفولة (قابلية للشد - المرونة - حجم العضلات صغيرة وكثافتها قليلة)

فى مرحلة ما قبل الدراسة (ى التدريب الفنى المهارة الرياضية)

مرحلة النضج (التعامل مع القوة العظمى ةتحمل القوة ويكون هناك تضخم فى العضلات)

ب - اذكر العلاقة بين نوع النشاط ومصادر الطاقة من الغذاء ؟

اثبتت الدراسات ان الدوافع النفسية تلعب دور ايجابى فى التأثير على اللانجاز الرياضى تجاة التغذية الرياضية ، اتباع نظام محدد فى التغذية ، لابد من وجود برنامج غذائى لتحقيق مستوى عالى من الانجاز

ج - اذكر مؤهلات الانجاز الحركى فى مرحلة الدراسة المبكرة ؟

القدرات الحركية والفكرية تتطور بشكل واضح خلال هذه المرحلة حيث النمو السريع فى قدرة التعلم الحركى حسب المستوى الفكرى والحركى مع مراعاة الفروق فى العمر والتدريب يستطيع الفرد تحمل جهد عالى ويصعب تنمية التحما اللاهوانى

السؤال الثالث : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجة)

أ - تكلم عن الوسائط التدريبية لرفع القدرة الانجازية ؟

اجابة مفتوحة

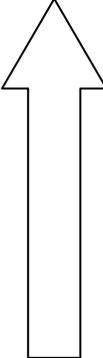
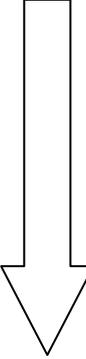
ب - تكلم عن وسائط الخارجية للقدرة الانجازية ؟

اجابة مفتوحة

ج - اذكر طرق تحقيق الانجاز الرياضى ؟

السؤال الرابع : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) **الدرجة (١٥ درجة)**

أكمل الجدول التالي :

نوع النشاط	طرق التعليم	الفعالية		نوع النشاط	طرق التعليم
		دور اللاعب	دور المدرب		
١/ ادراك الاهداف والفهم من خلال التركيز ٢/ محاولة تنفيذ الحركة الجيدة ٣/ بداية التصور الحركى المبتدئ	التلقى			١/ توفير الدوافع ٢/ تحديد الاهداف ٣/ تقديم المعرفة ٤/ عرض الحركة ٥/ توضيح الحركة ٦/ شرح الحركة	التقديم
١/ تكرار اداء الحركات بنوعية جديدة ٢/ تبني الحركة من خلال تطوير اللاعب لأدانة ذاتيا	الاستيعاب			١/ المناقشة التوضيحية ٢/ توفير المساعدة ٣/ الارشاد والملاحظات ٤/ التأكيد على صحة التنفيذ ٥/ تصحيح الاخطاء الحركية	التوجيه
العمل على تحسين اداء الحركة من خلال التحليل والابداع وذكاء اللعب بأن يكون للاعب اسلوب مميز	التنفيذ			١/ تنظيم اختبارات للمقارنة ٢/ اقامة منافسات تدريبية ٣/ تكليف اللاعب بمهام المراقبة ٤/ تكليف اللاعب بمهام حركية ٥/ تحليل الحركات	التكليف



جامعة بنها	عدد الساعات التدريسية: ساعتان تدريسيتان اسبوعيا	الخميس : ٢٠١٤/٦/١٢ م
كلية التربية الرياضية للبنين	الفرقة: الرابعة (تدریس)	الفترة الزمنية/ ٢.٣٠ – ٤.٣٠
المقرر: تطبيقات علم الحركة في مجال التخصص(منازلات –رياضات مائية –رياضات مضرب)	العام الجامعي: ٢٠١٣/٢٠١٤ م	الدرجة : ٣٠ درجة
		عدد الأسئلة (٥) إجباري

اسم الطالب الرباعي : رقم الجلوس

ملحوظات هامة : يجب قراءة هذه التعليمات بدقة قبل الإجابة علي أسئلة الامتحان

يهدف الامتحان الي :

- ت- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمحاضرات.
 - ث- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمراجع الدراسية المقررة.
 - للنظام والتنسيق وحسن الخط وعرض الإجابة أثر كبير في تقدير الدرجة .
 - يراعي الزمن المقترح للإجابة علي كل سؤال بجوار السؤال.
 - يراعي الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة .
 - يمنع منعاً باتاً الإجابة علي فقرة تخص أحد أسئلة الامتحان داخل احد الأسئلة الاخرى
 - لا تكتب إجابات من أي نوع علي ورق الأسئلة .
 - ضرورة كتابة الأسم ورقم الجلوس علي جميع أوراق الأسئلة بالقلم الجاف .
 - يتحمل الطالب المسؤولية الكاملة الناتجة عن مخالفة التعليمات السابقة .
 - عدد الأوراق (٢) ، عدد صفحات الأسئلة (٢) .
- أجب عن الأسئلة الآتية في حدود الوقت المخصص للإجابة مع مراعاة توزيع الدرجات:

السؤال الأول : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

١ - كيف يتم حساب الاهمية بالنقاط لكل مرحلة وقسم من اقسام الحركة ؟

ب - قم بتقسيم مهارة حركية مع ذكر المواصفات الخاصة لكل مرحلة وقسم ؟

السؤال الثاني : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

أ - وضح اسهامات التعلم الحركي في التحليل الكيفي ؟

ب - تكلم عن الانقباض بالتطويل ثم اذكر انواع الانقباض العضلي ؟

(١ من ٢)

السؤال الثالث : (وقت مقترح ٢٥ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

١ - اشرح كيف يكون عند الرياضي قابلية للاصابة ؟

ب - عين التخصصات الفرعية لعلم الحركة والتي توفر المعلومات المرتبطة بالتحليل الكيفي لحركة اعضاء جسم الانسان ؟

السؤال الرابع : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

- ا - اذكر طرق دراسة العمل العضلى مع شرح طريقة الفحص والملامسة وحالة الوضع والغرض ؟
ب - اذكر بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابة ؟
ج - ما هى الخطوات المتبعة عند تقويم المهارات الرياضية عن طرق حساب النقط ؟

السؤال الخامس : (وقت مقترح ٢٥ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

- أ - كلفت بعمل دراسة مستقبلية لتطبيقات علم الحركة ، اكتب فيما لا يزيد عن ٢٠ سطراً فى ذلك ؟
ب - قم بتحليل الاداء الحركى لإحدى المهارات العملية ؟

انتهت الأسئلة

د / تامر حسين الشتيحي

ت:٠١٠٠٥٤٠٢١٠٠

Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg

www.bu.edu.eg

www.bu.edu.eg/faculty/physics_edu.html

info@fped.bu.edu.eg

٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

عنوان الجامعة علي شبكة الانترنت (نموذج الإجابة)

موقع الكلية

البريد الالكتروني وتليفون الكلية

٢ من ٢

الاجابة

السؤال الأول : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

- ا - كيف يتم حساب الاهمية بالنقاط لكل مرحلة وقسم من اقسام الحركة ؟
الحركة فى النهاية غير مرتبطة ومجزئة

اي توقف يفقد الحركة انسيابيتها

تقسيم مراحل واجزاء الحركة

اعطاء النقاط حسب الاهمية

تعتبر المرحلة الرئيسية هي اهم مرحلة

ب - قم بتقسيم مهارة حركية مع ذكر المواصفات الخاصة لكل مرحلة وقسم ؟

اجابة مفتوحة

المواصفات

- الاستعانة براء الخبراء
- دراسة استمارات الباحثين
- قراءة الكثير من المراجع
- اعداد الامكانات الازمة

السؤال الثاني: (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

أ - وضح اسهامات التعلم الحركى فى التحليل الكيفى ؟

ركزت البحوث المرتبطة به علة الموضوعات المرتبطة بالسرعة والدقة فى تعلم مهارة حركة جديدة

وكذلك ثورة المعلومات وتأثيرها على التغذية الرجعية

ب - تكلم عن الانقباض بالتطويل ثم اذكر انواع الانقباض العضلى ؟

اجابة مفتوحة الانواع

الانقباض بالتقصير

الانقباض بالتطويل

الانقباض الثابت

السؤال الثالث : (وقت مقترح ٢٥ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

١ - اشرح كيف يكون عند الرياضى قابلية للاصابة ؟

اجابة مفتوحة

مع مراعاة فحص العمود الفقرى من مرحلة الولادة مروراً بجميع المراحل مع مراعاة اصابات العمود الفقرى

واتزان العضلات والتشوهات القوامية والخلقية

ب - عين التخصصات الفرعية لعلم الحركة والتي توفر المعلومات المرتبطة بالتحليل الكيفى لحركة

اعضاء جسم الانسان ؟

الميكانيكا الحيوية

النمو والتطور الحركى

التعلم الحركى

اصول التربية وطرق التدريس

السؤال الرابع : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

١ - اذكر طرق دراسة العمل العضلى مع شرح طريقة الفحص والملامسة وحالة الوضع والغرض ؟

• حالة الوضع والغرض

• التشريح

• الفحص والملامسة

• النماذج والادوات

• الاتارة العضلية

• الالكترومايوجراف

ب - اذكر بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابة ؟

السن - الجنس - النمط الجسمى - العامل النفسى - لياقة الانسجة

ج - ما هى الخطوات المتبعة عند تقويم المهارات الرياضية عن طرق حساب النقاط ؟

الحركة الضبوظة تأخذ الدرجة كاملة

ترتيب الاخطاء حسب الاهمية

خصم النقاط

تجميع النقاط والحركة المثالية هى التى تحصل على اعلى نقاط

السؤال الخامس : (وقت مقترح ٢٥ دقيقة) الدرجة (٦ درجات)

أ - كلفت بعمل دراسة مستقبلية لتطبيقات علم الحركة ، اكتب فيما لا يزيد عن ٢٠ سطرآ فى ذلك ؟

اجابة مفتوحة

ب - قم بتحليل الاداء الحركى لإحدى المهارات العملية ؟

اجابة مفتوحة