



الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ٢٤/٦/٢٠٢١

نموذج * ١ *



كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ساعتين
الدرجة : ٣٠ درجة

الفرقة : الرابعة
المادة : تطبيقات الميكانيكا الحيوية في رياضات التخصص
(كرة القدم)

- [١] متى يجب عدم استخدام الشريط اللاصق
(a) جميع ما سبق (b) التهاب النسيج الجلدي (c) الجرح المفتوح (d) العدوى البكتيرية [A١]
- [٢] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من الاتصال يكون بالكلمات
(a) ٩٦% (b) ١٠٠% (c) ١٩% (d) ٧% [A١]
- [٣] هو بل فقط الجذع من تكون لا هذا والحركة دائرة شكل في يتحرك الجسم ثقل مركز أن يعني جذع عمل
كله الجسم تشكل [A١]
- (a) عمل الجذع الدائري (b) عمل الجذع الاقضي (c) عمل الجذع التحديبي (d) عمل الجذع الالاتواني [A١]
- [٤] التواصل الجسدي يستخدم في كثير من الأنشطة ومن ضمن الأنشطة التي يستخدم فيها التواصل الجسدي
(a) المجال الطبي (b) الصم والبكم (c) المجال الرياضي (d) كل ماسبق [A١]
- [٥] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من التواصل بلغة الجسد
(a) ٥% (b) ٦٥% (c) ٥٥% (d) ١٣% [A١]
- [٦] من شروط انسيابية الحركة
(a) عدم فقدان سرعة (b) الاستمرارية في الحركة (c) جميع ما سبق (d) عدم إعطاء المنافس فرصة للتدخل [A١]
- [٧] يقسم شمت دراسيرل التوقع الحركي الى
(a) التوقع الوقتي (b) A و B معا (c) التوقع المكاني (d) لتوقع الانفعالي [A١]
- [٨] التغير المفاجئ في الشد العضلي المفاجئ يقضي على الفترة الزمنية بين الشد والارتخاء
(a) زمن الحركة (b) ديناميكية الحركة (c) مجال الحركة (d) توقع الحركة [A١]
- [٩] هو الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات الزميل اللاعب المنافس والكرة وكيفية تجاوزها قبل ظهور المثبر [A١]
(a) زمن التوقع (b) رد الفعل المسبق (c) زمن رد الفعل (d) رد الفعل معقد الحركي [A١]
- [١٠] يتم تنمية واكتمال الإدراك عن طريق التدريب علي
(a) الإدراك البصري (b) جميع ما سبق (c) الإدراك المكاني (d) التفهم السريع لموضوعات الإدراك [A١]
- [١١] عرف سرعة الاستجابة الحركية انها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن
(a) عصام عبد الخالق (b) محمد حسين علاوي (c) سيثجر (d) جميع ما سبق [A١]
- [١٢] تعرف بأنها التكامل في الأداء الحركي و هي شرط الحركة الجيدة الاقتصادية
(a) النقل الحركي (b) مرونة الحركة (c) الانسيابية (d) التوقع الحركي [A١]

- [١٣] الاستمرارية في الحركة وعدم فقدان السرعة من شروط (a) التوقع الحركي (b) مجال الحركة (c) النقل الحركي (d) انسيابية الحركة [A١]
- [١٤] يستخدم مقياس ٥*٢.٥ في الشريط اللاصق في (a) الأصابع واليد (b) للتعريف الضمادي (c) في التجميل (d) إصابات الجهاز العضلي [A١]
- [١٥] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من التواصل بنبرة الصوت (a) ٦٥% (b) ٣٨% (c) ٥٠% (d) ٥٦% [A١]
- [١٦] الجاندين كلا على أو للخلف أو للأمام سواء الأفقية الجذع حركة به يقدم (a) عمل الجذع (b) عمل الجذع (c) عمل الجذع (d) عمل الجذع [A١]
- [١٧] معظم تشكلات اللواصق هي (a) شكل حرف G (b) شكل العنكبوت (c) شكل المروحة (d) A , B معاً [A١]
- [١٨] يجب أن تكون منطقة التي سوف يوضع عليها الشريط (a) مليئة بالشعر (b) لا يوجد بها شعر ولا ماء (c) لا توجد اجابه صحيحه (d) متبلة [A١]
- [١٩] يتم تقسيم انسيابية الحركة إلى محددات منها (a) جميع ما سبق (b) ديناميكية الحركة (c) زمن الحركة (d) مجال الحركة [A١]
- [٢٠] هو الفترة الزمنية المحصورة بين نهاية زمن رد الفعل اي بدايه الحركة حتى النهاية (a) زمن الحركة (b) زمن أداء الحركة (c) لا توجد اجابه صحيحه (d) زمن الاستجابة [A١]
- [٢١] هو الفترة الزمنية الواقعة بين حدوث المثير واول انقباض عضلي (a) رد الفعل معقد (b) زمن رد الفعل (c) زمن التوقع الحركي (d) رد الفعل المسبق [A١]
- [٢٢] يستخدم مقياس ٥*٥ في الشريط اللاصق (a) للتعريف الضمادي (b) في التجميل (c) الأصابع واليد (d) إصابات الجهاز العضلي [A١]
- [٢٣] يجب أن يكون الصمغ (a) A,C معاً (b) مقاوم للمياه (c) التثبيت القوي (d) لا يشترط مقاومة المياه [A١]
- [٢٤] يقصد بها الحركة الرياضية الواحدة ذات طبيعة مغلقة (a) الحركة المنعدمة (b) الحركة المستقيمة (c) الحركة الانسيابية (d) الحلقة الرياضي الوحيد [A١]
- [٢٥] يظهر عندما يكون المثير معروف من قبل الرياضي فضلا عن معرفة أسلوب الاستجابة (a) رد فعل بسيط (b) زمن رد الفعل (c) زمن التوقع الحركي (d) زمن الفعل المعقد [A١]
- [٢٦] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن ٣٨% من التواصل بنبرة الصوت (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٧] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف ان % ٨٠ فقط من الاتصال يكون بالكلمات % ٥ بنبرة الصوت و % ٥ بلغة الجسد [A١]
- [٢٨] Sheet ١! [١] (a) X (b) ✓ [A١]
- [٢٩] مجال الحركة هو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل وأجزاء الحركة لأن لكل مهارة توزيع زمني خاص بها (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٠] اللون الابيض للشريط اللاصق الرياضي يلصق على الجسم بطريقة افضل من اي لون آخر (a) X (b) ✓ [A١]
- [٣١] لغة الجسد الإيجابية التي تقترن بحركات يتم تكرارها باستمرار تعتبر إحدى الطرق المثلى لتحسين الأداء حيث يجب على اللاعب أن يفكر ملياً في تحسين حركة جسده، وهو ما يسمى بتمارين الدماغ (a) ✓ (b) X [A١]
- [٣٢] الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها العدوى البكتيرية [A١]

- [٣٣] (a) ✓ الحالات التي يجب استخدام اللاصق الرياضي بها ازالة العقدة للمفاوية
(b) X [A١]
- [٣٤] (a) ✓ إذا اتسع بؤبؤ العين وبدا للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توتاً شيئاً أسعده، أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو ما حدث
(b) X [A١]
- [٣٥] (a) X الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها الجروج المفتوحة
(b) ✓ [A١]
- [٣٦] (a) ✓ تم استخدام لغة الجسد في العصر الحديث حيث ان الانسان بدأ استخدامها حديثاً منذ القرن الثامن عشر الميلادي
(b) X [A١]
- [٣٧] (a) X صدنيفه يمكننا الأطراف الى الجذع من الحركى الانقل الى ٤ انواع
(b) ✓ [A١]
- [٣٨] (a) ✓ تعمل الاشرطه الرياضية على اضعاف المناطق الضعيفة من الجسم مثل المفاصل الصغيرة
(b) X [A١]
- [٣٩] (a) ✓ لا يمكن استخدام الشريط اللاصق عند الخوف من تكرار إصابة معينة أو عند التهاب
(b) X [A١]
- [٤٠] (a) X النقل الحركي هو أحد الخصائص الحركية التي تمكن اللاعب من زيادة معدلات أدائه، فهو يعمل على زيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي
(b) ✓ [A١]
- [٤١] (a) ✓ لضمان نجاح عملية وضع اللاصق الرياضي على الجسم هناك بعض القواعد اللازم اتباعها منها قياس المنطقة المصابة وقطع اللاصق بعناية على نفس المقاس
(b) X [A١]
- [٤٢] (a) X من الاثار السلبية للشريط اللاصق الرياضي انه يعمل على كبح نشاط العضلات الزائد عن اللازم
(b) ✓ [A١]
- [٤٣] (a) ✓ الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها فشل القلب الاحتقاني
(b) X [A١]
- [٤٤] (a) X الشريط اللاصق صنعة العالم كاسي من مادة القطن والنايلون، لأن القطن يسبب الحساسية لأغلب الأشخاص مقارنة بالمواد الأخرى
(b) ✓ [A١]
- [٤٥] (a) ✓ التوقيت غير ضروري لمهارات الريشة الطائرة حيث ان مهارات الريشة الطائرة يجب ان لا تنفذ في توقيت
(b) X [A١]
- [٤٦] (a) ✓ من امثلة النقل الحركي من الجذع الى الزراعين ضربة الرأس في كرة القدم
(b) X [A١]
- [٤٧] (a) X يمكن أن يخفف اللاصق الرياضي الألم عن طريق تغيير المعلومات التي يرسلها جهازك العصبي الحسي إلى الدماغ عن الألم والضغط في جسمك
(b) ✓ [A١]
- [٤٨] (a) X يتم تقييم الانسيابية وفق محددات معينة من ضمنها زمن الحركة
(b) X [A١]
- [٤٩] (a) ✓ النقل الحركي من الجذع إلى الاطراف يظهر هذا النوع بوضوح في معظم حركات الجمباز
(b) X [A١]
- [٥٠] (a) X لغة الجسد يستخدمها الرئيس لمرؤوسيه أو صاحب العمل لموظفيه
(b) X [A١]
- [٥١] (a) ✓ التوقيت من العوامل التي اذا تم اهمالها فان بعض المهارات الرياضية قد تفقد شكلها الجمالي اثناء التنفيذ
(b) X [A١]
- [٥٢] (a) ✓ من الاثار السلبية للشريط اللاصق الرياضي انه يؤدي الى تقليل الشعور بالألم اثناء ممارسه الاداء الرياضي وكذلك تحسين الاداء
(b) X [A١]
- [٥٣] (a) X على الرغم من استخدام لغة الجسد على مدى ملايين السنين من تاريخ النشء الإنساني إلا أن مظاهر الاتصال غير الشفهي لم
(b) ✓ [A١]

- تدرس عمليًا على أي مقياس
[A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٤] أو إذا حاول الشخص أن يتجنب النظر في عيون الناس ومن حوله فهذا يدل على أنه يحاول الانسحاب من الحديث الجاري [A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٥] لا تختلف الخامات والخصائص المستخدمة في تصنيع كل لاصق رياضي بلون معين عن اللون الأخر، ولا يوجد أي فرق بين الألوان تمامًا
[A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٦] إلى الجذع من الحركى النقل الاطراف يمكننا تصنيفه الى ٣ انواع ومنهم النقل الحركي من الثراعين الى الجذع [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٧] من اساسيات مهارات رياضية التنس الارضي انه لا يشترط تنظيم التوقيت للوصول الى الكرة والمضرب ليس له توقيت معين في الوصول للكرة وبالتالي لا يشترط ضبط التوقيت للوصول الى الكرة
[A١] X (b) ✓ (a)
- [٥٨] تنفيذ الاداء في رياضة القوس والسهم لا يحتاج الى توقيت في تنفيذ الاداء ولاكن يجب مراعاة الزمن المعطى للتنفيذ [A١] X (a) ✓ (b)
- [٥٩] من خواص اللاصق الرياضي هي قدرته على التمدد بنسبة تصل إلى ١٤٠٪ من طوله
[A١] X (a) ✓ (b)
- [٦٠] [A٢ Sheet ١] X (a) ✓ (b)



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني
التاريخ: ٢٤/٦/٢٠٢١

نموذج *٢*



كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ساعتين
الدرجة : ٣٠ درجة

الفرقة : الرابعة
المادة : تطبيقات الميكانيكا الحيوية في رياضات التخصص
(كرة السلة)

- [١] معظم تشكلات اللواصق هي (a) شكل المروحة (b) شكل العنكبوت (c) A , B معاً (d) شكل حرف G [A١]
- [٢] يجب أن تكون منطقة التي سوف يوضع عليها الشريط (a) لا يوجد بها شعر (b) مليئة بالشعر (c) مبتلة (d) لا توجد اجابه صحيحه [A١]
- [٣] التغيير المفاجئ في الشد العضلي المفاجئ يقضي على الفترة الزمنية بين الشد والارتخاء (a) ديناميكية الحركة (b) زمن الحركة (c) مجال الحركة (d) توقع الحركة [A١]
- [٤] يجب أن يكون الصمغ (a) التثبيت القوي (b) مقاوم للمياه (c) لا يشترط مقاومة (d) A,C معاً [A١]
- [٥] هو الفترة الزمنية للكشف عن هدف حركات الزميل اللاعب المنافس والكرة وكيفية تجاوزها قبل ظهور المثير [A١]
(a) رد الفعل معقد (b) زمن التوقع (c) زمن رد الفعل (d) رد الفعل المسبق الحركي
- [٦] يستخدم مقياس ٥*٥ في الشريط اللاصق (a) إصابات الجهاز العضلي (b) في التجميل (c) للتعريف الضمادي (d) الأصابع واليد [A١]
- [٧] الجانبين كلا على أو للخف أو للأمام سواء الأفقية الجذع حركة به يقدم (a) عمل الجذع الرأسي (b) عمل الجذع العمودي (c) عمل الجذع الأفقي (d) عمل الجذع الدائري [A١]
- [٨] يظهر عندما يكون المثير معروف من قبل الرياضي فضلا عن معرفة أسلوب الاستجابة (a) زمن التوقع الحركي (b) زمن الفعل المعقد (c) رد فعل بسيط (d) زمن رد الفعل [A١]
- [٩] يقصد بها الحركة الرياضية الواحدة ذات طبيعة مغلقة (a) الحركة المستقيمة (b) الحركة المنعدمة (c) الحلقة الرياضية الوحيدة (d) الحركة الانسيابية [A١]
- [١٠] هو الفترة الزمنية المحصورة بين نهاية زمن رد الفعل اي بدايه الحركة حتى النهاية (a) زمن أداء الحركة (b) زمن الاستجابة (c) لا توجد اجابه صحيحه (d) زمن الحركة [A١]
- [١١] من شروط انسيابية الحركة (a) الاستمرارية في الحركة (b) عدم فقدان سرعة (c) جميع ما سبق (d) عدم إعطاء المنافس فرصة للتدخل [A١]
- [١٢] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من الاتصال يكون بالكلمات [A١]

- [١٣] متى يجب عدم استخدام الشريط اللاصق (a) ١٠٠% (b) ٧% (c) ١٩% (d) ٩٦% [A١]
- (a) الجرح المفتوح (b) العدوى البكتيرية (c) التهاب النسيج الجلدي (d) جميع ما سبق
- [١٤] هو بل فقط الجذع من تكون لا هذا والحركة دائرة شكل في يتحرك الجسم ثقل مركز أن يعني جذع عمل كله الجسم تشكل [A١]
- (a) عمل الجذع الالتوائي (b) عمل الجذع الدائري (c) عمل الجذع الأفقي (d) عمل الجذع التحديبي
- [١٥] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من التواصل بلغة الجسد [A١]
- (a) ٥٥% (b) ٦٥% (c) ٥% (d) ١٣%
- [١٦] يستخدم مقاس ٥*٢.٥ في الشريط اللاصق في (a) الأصابع واليد (b) في التجميل (c) للتعريف (d) إصابات الجهاز العضلي [A١]
- [١٧] يتم تقسيم انسيابية الحركة إلى محددات منها [A١]
- (a) مجال الحركة (b) زمن الحركة (c) جميع ما سبق (d) ديناميكية الحركة
- [١٨] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن من التواصل بنبرة الصوت [A١]
- (a) ٣٨% (b) ٥٠% (c) ٥٦% (d) ٦٥%
- [١٩] التواصل الجسدي يستخدم في كثير من الأنشطة ومن ضمن الأنشطة التي يستخدم فيها التواصل الجسدي [A١]
- (a) كل ما سبق (b) المجال الرياضي (c) الصم والبكم (d) المجال الطبي
- [٢٠] تعرف بأنها التكامل في الأداء الحركي و هي شرط الحركة الجيدة الاقتصادية [A١]
- (a) الانسيابية (b) مرونة الحركة (c) التوقع الحركي (d) النقل الحركي
- [٢١] عرف سرعة الاستجابة الحركية انها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن [A١]
- (a) محمد حسين (b) سيثجر (c) جميع ما سبق (d) عصام عبد الخالق علاوي
- [٢٢] يقسم شمت دراسيرل التوقع الحركي الى [A١]
- (a) A و B معا (b) التوقع المكاني (c) التوقع الوقتي (d) لتوقع الانفعالي
- [٢٣] الاستمرارية في الحركة وعدم فقدان السرعة من شروط [A١]
- (a) التوقع الحركي (b) انسيابية الحركة (c) مجال الحركة (d) النقل الحركي
- [٢٤] هو الفترة الزمنية الواقعة بين حدوث المثير واول انقباض عضلي [A١]
- (a) رد الفعل المسبق (b) رد الفعل معقد (c) زمن التوقع الحركي (d) زمن رد الفعل
- [٢٥] يتم تنمية واكتمال الإدراك عن طريق التدريب علي [A١]
- (a) جميع ما سبق (b) التفهم السريع لموضوعات الإدراك (c) الإدراك المكاني الحركي للزميل (d) الإدراك البصري
- [٢٦] الشريط اللاصق صنعة العالم كاسي من مادة القطن والنايلون، لأن القطن يسبب الحساسية لأغلب الأشخاص مقارنة بالمواد الأخرى [A١]
- (a) X (b) ✓
- [٢٧] لا يمكن استخدام الشريط اللاصق عند الخوف من تكرار إصابة معينة أو عند التهاب [A١]
- (a) X (b) ✓
- [٢٨] إذا اتسع بؤبؤ العين وبدا للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك تَوًّا شيئاً أسعده، أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو ما حدث [A١]
- (a) X (b) ✓
- [٢٩] صدنيفه يمكننا الأطراف الى الجذع من الحركى النقل الى ٤ انواع [A١]
- (a) X (b) ✓
- [٣٠] تنفيذ الاداء في رياضة القوس والسهم لا يحتاج الى توقيت في تنفيذ الاداء ولاكن يجب مراعاة الزمن المعطى للتنفيذ [A١]
- (a) X (b) ✓
- [٣١] التوقيت غير ضروري لمهارات الريشة الطائرة حيث ان مهارات الريشة الطائرة يجب ان لا تنفذ في توقيت [A١]
- (a) ✓ (b) X

- [٣٢] على الرغم من استخدام لغة الجسد على مدى ملايين السنين من تاريخ النشء الإنساني إلا أن مظاهر الاتصال غير الشفهي لم تدرس عملياً على أي مقياس
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٣٣] ١!A٢ Sheet [١] (a) ✓ (b) X
[A١]
- [٣٤] لا تختلف الخامات والخصائص المستخدمة في تصنيع كل لاصق رياضي بلون معين عن اللون الأخر، ولا يوجد أي فرق بين الألوان تماماً
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٣٥] تعمل الاشرطه الرياضية على اضعاف المناطق الضعيفة من الجسم مثل المفاصل الصغيرة
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٣٦] لغة الجسد الإيجابية التي تقترن بحركات يتم تكرارها باستمرار تعتبر إحدى الطرق المثلى لتحسين الأداء حيث يجب على اللاعب أن يفكر ملياً في تحسين حركة جسده، وهو ما يسمى بتمارين الدماغ
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٣٧] من الآثار السلبية للشريط اللاصق الرياضي انه يعمل على كبح نشاط العضلات الزائد عن اللازم
[A١] (a) X (b) ✓
- [٣٨] لغة الجسد يستخدمها الرئيس لمروسيه أو صاحب العمل لموظفيه
[A١] (a) X (b) ✓
- [٣٩] مجال الحركة هو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل وأجزاء الحركة لأن لكل مهارة توزيع زمني خاص بها
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٠] الى الجذع من الحركى الـ نقل الاطراف يمكننا تصنيفه الى ٣ انواع ومنهم النقل الحركي من القراعين الى الجذع [A١]
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤١] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن ٣٨% من التواصل بنبرة الصوت
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٢] الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها الجروج المفتوحة
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٣] أو إذا حاول الشخص أن يتجنب النظر في عيون الناس ومن حوله فهذا يدل على أنه يحاول الانسحاب من الحديث الجاري [A١]
[A١] (a) X (b) ✓
- [٤٤] يتم تقييم الانسيابية وفق محددات معينه من ضمنها زمن الحركة
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٥] التوقيت من العوامل التي اذا تم اهمالها فان بعض المهارات الرياضية قد تفقد شكلها الجمالي اثناء التنفيذ
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٦] الحالات التي يجب استخدام اللاصق الرياضي بها ازالة العقدة للمفاوية
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٧] الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها فشل القلب الاحتقاني
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٨] من خواص اللاصق الرياضي هي قدرته على التمدد بنسبة تصل إلى ١٤٠% من طوله
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٤٩] الحالات التي يجب عدم استخدام اللاصق الرياضي بها العدوى البكتيرية
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٠] ١!A١ Sheet [١] (a) ✓ (b) X
[A١]
- [٥١] تم استخدام لغة الجسد في العصر الحديث حيث ان الانسان بدأ استخدامها حديثاً منذ القرن الثامن عشر الميلادي
[A١] (a) X (b) ✓
- [٥٢] النقل الحركي هو أحد الخصائص الحركية التي تمكن اللاعب من زيادة معدلات أدائه، فهو يعمل على زيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي
[A١] (a) ✓ (b) X
- [٥٣] في دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف ان % ٨٠ فقط من الاتصال يكون بالكلمات % ٥ بنبرة الصوت و % ٥ بلغة الجسد [A١]
[A١] (a) ✓ (b) X

- [٥٤] من اساسيات مهارات رياضية التنس الارضي انه لا يشترط تنظيم التوقيت للوصول الى الكرة والمضرب ليس له توقيت معين في الوصول للكرة وبالتالي لا يشترط ضبط التوقيت للوصول الى الكرة
X (a) ✓ (b)
[A١]
- [٥٥] من الاثار السلبية للشريط اللاصق الرياضي انه يؤدي الى تقليل الشعور بالألم اثناء ممارسه الاداء الرياضي وكذلك تحسين الاداء
✓ (a) X (b)
[A١]
- [٥٦] من امثلة النقل الحركي من الجذع الى الزراعين ضربة الرأس في كرة القدم
X (b) ✓ (a)
[A١]
- [٥٧] اللون الابيض للشريط اللاصق الرياضي يلصق على الجسم بطريقه افضل من اي لون آخر
X (b) ✓ (a)
[A١]
- [٥٨] يمكن أن يخفف اللاصق الرياضي الألم عن طريق تغيير المعلومات التي يرسلها جهازك العصبي الحسي إلى الدماغ عن الألم والضغط في جسمك
X (b) ✓ (a)
[A١]
- [٥٩] النقل الحركي من الجذع إلى الاطراف يظهر هذا النوع بوضوح في معظم حركات الجمباز
X (b) ✓ (a)
[A١]
- [٦٠] لضمان نجاح عملية وضع اللاصق الرياضي على الجسم هناك بعض القواعد اللازم اتباعها منها قياس المنطقة المصابة وقطع اللاصق بعناية على نفس المقاس
X (b) ✓ (a)
[A١]



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

4 3 2 1 : الفرقة

2 1 : الفصل الدراسي

8 7 6 5 4 3 2 1 : رقم النموذج

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D