



نموذج

إجابة الامتحان
التحريري في المقرر
الدراسي أسس وطبيعة
المهارات الحركية
الفرقة الرابعة
تخصص تدريب
اعداد دكتور

احمد المتعلي شوقي محمد

الفرقة : الرابعة (نظام حديث)
الفصل الدراسي الثاني
التاريخ : 2013 / 6 / 13
العام الجامعي : 2012 / 2013
الزمن : ساعتان
الفترة الزمنية : 9.30-11.30

كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق التدريس
المقرر : طبيعة وأسس المهارات الحركية
الدرجة : 70 درجة
اليوم : الخميس

اسم الطالب رباعيا :رقم الجلوس :

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

- يراعى الزمن المقترح للإجابة على كل سؤال + 10 دقائق مراجعة
- يراعى الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة
- عدم إجابة السؤال أكثر من مرة
- حسن الخط و عرض الإجابة له اثر كبير في تقدير الدرجات
- عدد صفحات الأسئلة (3)
- جميع الأسئلة إجباري

اجب عن الأسئلة الآتية في حدود الوقت المقترح للإجابة

المناهج وطرق التدريس

السؤال الأول : (وقت مقترح 20 دقيقة) الدرجة الكلية (10 درجات)

(أ) - أكمل العبارات الآتية (اكتب في ورقة الإجابة الكلمات المستكملة فقط)

- 1- نقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التي يتم فيها مولاة التدريب على المهارة
- 2 - كي يتم تحسين توافق الحركة والتقليل من تشنجهأ فأنه يكون من الضروري العمل علي تحسين البرنامج الحركي
- 3 - واحدة من أهم معوقات وصول اللاعب إلي اعلي مستوي أداء للمهارة هو .انخفاض مستوى الدافعية
- 4- قد تقل درجة كفاءة الأداء أو تفقد كليا بسبب التمرينات او التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسنا يذكر في الاداء
- 5 - يوصف التخييل في بعض الأحيان كتدريب عقلي

(ب) - اذكر أهم النقاط التي يجب إن يضعها المدرب في اعتباره في المرحلة التطبيقية ؟

1 الاختيار الجيد للتمرينات

الزمن الكافي للتطبيق

تناسب الاداء مع درجة التعب

تناسب الاداء مع مستوى الدافعية

Curriculum and teaching method

طبيعة وأسس
المهارات الحركية



صفحة 1 من 3

السؤال الثاني : (وقت مقترح 20 دقيقة) الدرجة (10 درجات)
 أ - وضح العبارات الصحيحة والخاطئة فيما يلي مبينا الجزء الخطأ من العبارة وتصحيح هذا الخطأ على أن يكون ذلك في شكل جدول بأخذ الصورة التالية :

رقم العبارة	ام خطأ	الجزء الخطأ من العبارة	تصحيح الخطأ
-------------	--------	------------------------	-------------

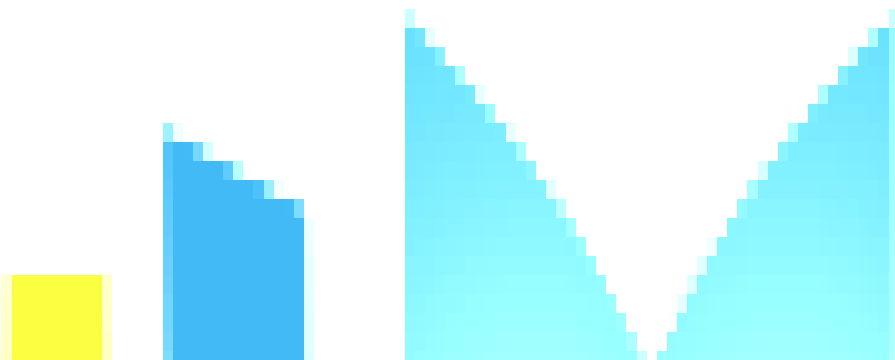
- 1- الدافعية للتعلم تعتبر من العناصر التي يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهارة فعالاً (صح)
- 2 - تعرف المهارة الحركية الرياضية على أنها الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع (صح)
- 3 - تعتمد المرحلة العقلية بشكل رئيسي على تسخير العمليات العقلية للاعب لخدمة تعلم المهارة (صح)
- 4- إن الاهتمام بكافة أرجاء وتفاصيل أداء المهارة سوف يجعل التخيل العقلي أفضل (خطأ)
- 5- بإمكان الأعب العمل على تقليل الزمن الذي يستغرقه زمن بناء البرنامج الحركي في المرحلة العقلية (خطأ)

ب - اذكر الحصائل التي تؤدي إلي تحسين المهارة خلال المرحلة التطبيقية ؟

- تحسن البرنامج الحركي
- تحسن دقة أداء المهارة المعلمة
- تحسن الثقة بالنفس
- رفع كفاء توقيت الاداء
- تحس القدرة علي التوقع

ج- اذكر خصائص المهارة الحركية الرياضية 0

- المهارة تعلم
- المهارة لها نتيجة نهائية
- المهارة تحقق المهارة بثبات
- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها



السؤال الثالث (وقت مقترح 20 دقيقة)
الدرجة (10 درجات)
(أ) اذكر المصطلح الذي يعبر عنه تلك العبارات الآتية على إن تأخذ الإجابة الشكل التالي :

المصطلح	العبارات

- 1- هو المخطط العام للحركة الذي يمكن اللاعب من أداء حركة صحيحة 0
- 2- هي مهارة تؤدي عندما تكون البيئة ثابتة لا تتغير 0
- 3 - هي الخصائص السلوكية لطرف معين او لمجموعة من أطراف الجسم 0
- 4- هي مهارات منتهية بمعنى ان يتحقق هدفها مع نهاية أخر مراحلها 0
- 5- يستخدم في التعلم الحركي أحيانا كمرادف للأداء او المهارة لكنة يتميز عن الحركات 0

- (البرنامج الحركي)
(مهارة مفتوحة)
(الحركة)
(مهارة وحيدة)
(الفعل)

(ب) ترجم المصطلحات الآتية من اللغة العربية الي اللغة الأجنبية على إن تأخذ الإجابة الشكل التالي

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الأجنبية
1- البرنامج الحركي	Motor prgram
- فاعلية الاتصال	communication
التدريب العقلي	Mental practice
التخيل	I maygery
مهارات التناول (المعالجة)	Manibulative skills

الدرجة (10 درجات)

(وقت مقترح 20 دقيقة)

السؤال الرابع :

(أ) - تكلم عن اتجاهات انتقال اثر التعلم
0- ايجابي 0- سلبي 0- محايد

(ب)- متى يعرف المدرب ان المرحلة التطبيقية قد انتهت

1- دقة الاداء للمهارة

2- ترابط الاداء الحركي للمهارة

0

(ج) - اذكر الفرق بين المهارات الحركية الدقيقة و المهارات الحركية المفتوحة مع ذكر مثال في المجال الرياضي ؟
على ان تأخذ الإجابة الشكل الاتي

المهارات الحركية المفتوحة	المهارات الحركية الدقيقة	اوجة الفرق
هي مهارة تؤدي عندما تكون البيئة ثابتة لا تتغير	مهارات تتطلب القدرة علي التحكم في العضلات الصغيرة	التعريف
الملاكمة المصارعة الاستقبال	الرسم العزف الكتابة	مثال

السؤال الخامس : (وقت مقترح 20 دقيقة) الدرجة (10 درجات)

1- عرف كلا من (المهارة - الحركة - الحركة الأساسية - الفعل - المهارة الحركية) 0

المهارة (المستوي الرفيع في مجالات الحياة)
الحركة (الخصائص السلوكية لطرف معين)
الحركة الأساسية (هي حركة تؤدي من اجل ذاتها)
الفعل (سلوك يتضمن حركات الجسم او الاطراف)
المهارة الحركية (كفاء الفرد في اداء واجب حركي)
2- باعتبارك احد المتخصصين في المجال الرياضي وضح كيف يمكنك التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركي (المرحلة العقلية)
1- لفت نظر اللاعب الي النماذج الحركية المشابهة

السؤال السادس : (وقت مقترح 10 دقيقة) الدرجة (10 درجات)

(أ) اكتب مقالا لا يزيد عن عشرة اسطر في احدي الموضوعات الآتية

1- تصنيف المهارات الحركية من منظور البنية الحركية 0

2- دور التخيل العقلي في مرحلة مستوي الأداء المتقدم للمهارة

التخيل العقلي يكون موثر بمجرد ان يتم تعلم المهارة

(ب) من خلال ملاحظتك وخبراتك الشخصية في مجال التدريب وضح متى تستخدم التخيل العقلي مع ذكر مثال في مجال التخصص 0

السؤال السابع : (وقت مقترح 10 دقيقة) الدرجة (10 درجات)

(أ) ماذا تعني العبارات الآتية على ان تأخذ الإجابة الشكل التالي

رقم العبارة	العبارة	التفسير
1	1-التخيل العقلي يجب ان يكون في اقل زمن ممكن	
2	- المهارة تحقق النتائج بثبات 0	ان تنفيذ المهارة يتحقق خلالة الهدف من ادنها بصورة ثابتة من اداء الي اخر

ب) اجب علي اثنين فقط
 1- أذكر مبادئ استخدام التخيل العقلي
 1- تصور الاداء ونتيجة
 2- الاهتمام بالتفاصيل
 3- الشعور بالمهارة المؤادة
 4- تصر المهارة كاملة
 2- أذكر استخدامات التخيل العقلي
 تحسين كفاءة الاداء المهاري
 0- في اتخاذ القرار الصحيح في الاداء
 0- تحسين استراتيجيات اللعب
 3- أذكر أسباب عدم وصول الأداء إلي النموذجية
 واحدة من أهم معوقات وصول ألاعب إلي اعلي مستوي أداء للمهارة هو .انخفاض مستوي الدافعية
 اغفال تعزيز المهارة
 بعض اللاعبين يكتفون بما وصل اليه مستوها
 تزايد درجة صعوبة التعرف علي الاسباب الدقيقة التي تؤدي الي انخفاض المستوي
 انخفاض مستوي الدافعية
 قد تقل درجة كفاءة الأداء أو تفقد كلياً بسبب التمرينات او التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسناً يذكر في الاداء
 مع تمنياتي بالنجاح والتوفيق

دكتور

احمد شوقي محمد

0126165516

للتعرف علي نموذج الإجابة عبر موقع الجامعة www.bu.edu.eg

للتواصل عبر إيميل الكلية info@bu.Edu.eg

طبيعة وأسس
المهارات الحركية



صفحة 3 من 3