



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)
العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الدرجة : ٧٠ درجة
عدد الأسئلة (٤) إجباري

الخميس: ٦/٦/٢٠١٣ م
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 منعا باتا 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 ؟

- 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 - أذكر مبدأ الفروق الفردية ؟

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

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

أ - وضح العلاقة بين طرق التدريب والاشكال التنظيمية لها ؟

يتم من خلال الانواع التالية :

- التدريب المستقيم (قاطرات - مجموعات) كشكل تنظيمي
- التدريب الدائري كشكل تنظيمي
- تدريب المحطات كشكل تنظيمي

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

- اثبتت الدراسات ان الدوافع النفسية تلعب دور ايجابي في التأثير على اللانجاز الرياضى تجاة التغذية الرياضية ، اتباع نظام محدد فى التغذية ، لا بد من وجود برنامج غذائى لتحقيق مستوى عالى من الانجاز

ج - أذكر 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 - كيف نحدد الشدة عند اتباعنا التدريب الضاغط فى الاشكال التباينية ؟

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار
- تغيير طول المسافة المقطوعة
- تغيير المسافة المحصورة بين اللاعب والكرة
- ادخال اعمال الخداع والتموية

ب - تكلم عن وسائط القدرة الانجازية ؟

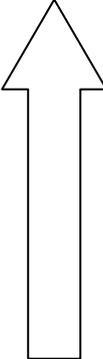
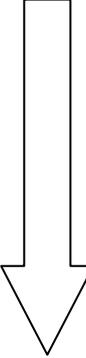
- اجابة مفتوحة

ج - أذكر طرق تحقيق الانجاز الرياضى ؟

- تعليمية - فنية - تدريبية

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

أ - أكمل الجدول التالي :

نوع النشاط	طرق التعليم	الفعالية		نوع النشاط	طرق التعليم
		دور اللاعب	دور المدرب		
١/ ادراك الاهداف والفهم من التركيز ٢/ محاولة تنفيذ الحركة الجيدة ٣/ بداية التصور الحركي المبتدئ	التلقي			١/ توفير الدوافع ٢/ تحديد الاهداف ٣/ تقديم المعرفة ٤/ عرض الحركة ٥/ توضيح الحركة ٦/ شرح الحركة	التقديم
١/ تكرار اداء الحركة بنوعية جديدة ٢/ تبني الحركة من خلال تطوير اللاعب لأدانة ذاتيا	الاستيعاب			١/ المناقشة التوضيحية ٢/ توفير المساعدة ٣/ الارشاد والملاحظة ٤/ التأكيد على صحة التنفيذ ٥/ تصحيح الاخطاء الحركية	التوجيه
العمل على تحسين أداء الحركة من خلال التحليل والابداع ونكاه 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

ب - صمم شكل تنظيمي لإخراج وحدة تدريبية لتنفيذ مهام طرق التدريب وفقا للقدرات البدنية المراد تنميتها في مجال تخصصك ؟

• اجابة مفتوحة

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 الإلكتروني للكلية
