	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: الاعداد البدني لرياضة التخصص جمباز الفرقة الرابعة دور يناير – العام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦م	عدد الأسئلة : (٢ إجباري) الدرجة : (٤٠ درجة) الزمن : ساعتان تاريخ الاختبار : ٢٠٢٦ / ١ / ١٠

الامتحان مكون من ورقة واحدة – سؤالين

السؤال الأول : (١٢ درجة)

في ضوء دراستك هذا العام تناول بالشرح ما يأتي :

١- اختر احدى المهارات في مجال تخصصك ، ووضح اهم الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة .

٢- ضع اختبارا لقياس احدى الصفات البدنية الخاصة بالمهارة .

٣- اكتب تدريب وظيفي لتحسين درجة أداء المهارة مع تقنين الحمل التدريبي للصفة البدنية .

السؤال الثاني (٢٨ درجة) :

١- تعرف الرشاقة بانها..... وأنواعها .....

٢- أهمية المرونة .....،.....،..... بينما العوامل المؤثرة فيها .....،

.....،.....

٣- تعرف القوة العضلية بانها .....

٤- أنواع القوة العضلية .....،.....،.....

٥- العوامل المؤثرة علي القوة العضلية هي .....،.....،.....،.....

،.....،.....

٦- تعرف السرعة بأنها.....وأنواعها .....،.....،

.....

٧- تعرف المرونة بأنها .....وأنواعها هي .....،.....،.....،

.....

انتهت الأسئلة مع التمنيات بالتوفيق ،،،

أستاذ المقرر : أ.د / أحمد شويقه