

الكلية: علوم الرياضة	اسم المقرر: المبادئ الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار (٣)
القسم العلمي: التدريب الرياضي	الدرجة الكلية: ٤٠ درجة
الفرقة الدراسية: الثانية	تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/٢٢م
الفصل الدراسي الأول: ٢٠٢٥-٢٠٢٦م	زمن الاختبار: ساعتين .



تعليقت الاختبار	الامتحان مكون من سؤال إجباري استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق للإجابة على الأسئلة.
-----------------	---

- اسم الطالب / رقم الجلوس / نموذج الأسئلة رقم (٢)
- السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الاختيارات التالية الدرجة : (٤٠) درجات
١. قطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن " هو تعريف لـ: أ. الرشاقة. ب. السرعة. ج. القوة. د. التوازن.
 ٢. ما هي القدرة التي تجمع بين القوة والسرعة (مثل الوثب العالي)؟
أ. الدقة ب. المرونة ج. التحمل د. القوة المميزة بالسرعة .
 ٣. القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة تسمى:
أ. التوازن. ب. الرشاقة. ج. السرعة الانتقالية. د. التحمل.
 ٤. الحفاظ على وضع الجسم مستقراً أثناء الوقوف أو الحركة هو تعريف:
أ. المرونة ب. التوافق. ج. القوة. د. التوازن.
 ٥. سباق "الماراثون" يعتمد بشكل أساسي على عنصر:
أ. السرعة القصوى. ب. التحمل الدوري التنفسي. ج. المرونة. د. القوة الانفجارية.
 ٦. لكي تنمي "القوة العضلية"، يجب عليك استخدام: أ. أوزان خفيفة وتكرارات كثيرة . ب. أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة. ج. أوزان متوسطة وتكرارات متوسطة. د. أوزان ثقيلة وتكرارات كبيرة.
 ٧. القدرة على دمج حركات أجزاء مختلفة من الجسم معاً (مثل اليد والعين في التنس) تسمى:
أ. التوافق. ب. المرونة. ج. التحمل. د. السرعة.
 ٨. أي العبارات التالية تصف ألعاب القوى (أم الألعاب) بشكل أفضل مقارنة بباقي الرياضات.....
أ. ألعاب القوى تجمع بين القوة، السرعة، والتحمل في إطار من التحدي والإثارة".
ب. جمال ألعاب القوى يكمن في بساطتها حيث تتيح للمشاركين فرصة التنافس في بيئة فردية وجماعية ملهمة".
ج. ألعاب القوى هي رياضة عالمية تعكس التنوع والإبداع البشري" د. جميع ماسبق
 ٩. ماذا يحدث إذا توقفت عن التدريب لفترة طويلة ؟
أ. يظل مستواك ثابتاً. ب. يزداد مستواك. ج. تفقد اللياقة البدنية التي اكتسبتها تدريجياً. د. تتحول الدهون إلى عضلات.
 ١٠. الغرض الرئيسي من مبدأ "التنوع" في التدريب هو: أ. زيادة وقت التدريب. ب. تحفيز المدرب ج. زيادة شدة التدريب. د. كسر الملل ومنع توقف تطور المستوى (الثبات).
 ١١. مبدأ "الاستمرارية" يشير إلى أن: أ. التدريب يجب أن يكون عملية طويلة المدى ومنظمة بلا انقطاع. ب. التدريب يجب أن يكون متقطعاً. ج. التدريب مرة واحدة في الأسبوع. د. يجب التدريب ٢٤ ساعة يومياً.
 ١٢. متى يحدث "التكيف" (نمو العضلات وتحسن المستوى) فعلياً؟ أ. أثناء رفع الوزن. ب. أثناء فترة الراحة والاستشفاء بعد التمرين. ج. قبل بداية التمرين. د. أثناء الإحماء.
 ١٣. أي جزء من الوحدة التدريبية يساعد في العودة بالجسم للحالة الطبيعية بعد الجهد؟ أ. جزء الإحماء. ب. الجزء الرئيسي. ج. جزء التهدئة (Cool-down). د. جزء الإعداد المهاري.
 ١٤. الوصول للمستويات العليا (البطولة) يتطلب تطبيق مبدأ "التدريب طويل المدى"، والذي يستغرق:
أ. شهراً واحداً فقط. ب. سنة واحدة. ج. ثلاث سنوات. د. سنوات طويلة من العمل المنظم والمتراكم.
 ١٥. القدرة على تكرار انقباض العضلات لفترة طويلة دون تعب تسمى:
أ. القوة القصوى. ب. القدرة الانفجارية. ج. التحمل العضلي. د. سرعة رد الفعل.
 ١٦. ما هو العنصر الذي يعبر عن كفاءة القلب والرئتين في ضخ الدم والأكسجين أثناء النشاط المستمر؟
أ. القوة العضلية. ب. التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية). ج. المرونة. د. السرعة.
 ١٧. "القدرة على بذل أقصى جهد لمرة واحدة" هو تعريف:
أ. التحمل العضلي. ب. الرشاقة. ج. القوة العضلية القصوى. د. التوافق.

١٨. يصنع القرص من.....
 أ- الخشب فقط ب- الحديد فقط ج- الفايبر جلاس د- الخشب واي مادة اخري مناسبة
١٩. تصنع دائرة اطار القرص من.....
 أ- البلاستيك ب- اطار حديد او صلب او اي مادة مناسبة ج- الياف د- الفايبر جلاس
٢٠. وزن القرص للرجال..... ووزن القرص للسيدات.....
 أ- ٤,٣ ب- ٥,٣ ج- ١,٢ د- ٣,١
٢١. جميع دوائر الرمي قطرها ١٣٥,٢ ما عدا القرص.....
 أ- ٢,٥٠ م ب- ٢,٧٥ م ج- ٣,٠٠ م د- لا شيء مما سبق
٢٢. زاوية مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص هي.....
 أ- ٣٤,٩٢ ب- ٣٥,٩٢ ج- ٣٤,٢٩ د- لا شيء مما سبق
٢٣. أثناء المرحلات التمهيديّة وعندما يصل ذراع الرمي إلى أبعد ما يمكن في الخلف يبدأ اللاعب.....
 أ- الرمي ب- الدوران ج- التخلص د- التغطية
٢٤. أثناء المرحلات يراعى أن تكون حركة الذراع الأيمن الحامل للقرص بقدر الإمكان.
 أ- عمودية على للأرض ب- سهمية للأرض ج- رأسية للأرض د- موازية للأرض
٢٥. سمك اطار دائرة الرمي لا يقل عن مم ويدهن باللون الابيض
 أ- ٧ ب- ٦ ج- ٥ د- ٤
٢٦. ينبغي رسم خط ابيض عرضة ٥ سم من السطح المعدني للدائرة يمتد علي الأقل..... سم
 أ- ٤٠ ب- ٤٥ ج- ٧٥ د- ٥٥
٢٧. من الاخطاء القانونية في قذف القرص خروج اللاعب سقوط القرص علي الأرض
 أ- قبل ب- أثناء ج- بعد د- لا شيء مما سبق
٢٨. بالنسبة للمنافسات التي تخضع لقاعده ١.١ من قانون الوثب العالي تكون منطقة الهبوط.....
 أ- ٦ م x ٥ م x ٠.٧ م ب- ٥ م x ٤ م x ٠.٧ م ج- ٦ م x ٤ م x ٠.٧ م د- ٥ م x ٤ م x ٠.٧ م
٢٩. أقصى وزن للعارضة في مسابقة الوثب العالي
 أ- ٣ كجم ب- ٢ كجم ج- ٤ كجم د- ٣ كجم
٣٠. الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب في الوثب العالي يجب أن يكون.....
 أ- ٥ متر ب- ١٠ متر ج- ١٥ متر د- ٦ متر
٣١. في حاله سقوط العارضة بعد اجتياز المتسابق لها بدون ان يلمسها تعتبر.....
 أ- محاوله ناجحة ب- يأخذ اللاعب محاولة اخري ج- محاولة فاشله د- يتم استبعاده من السباق
٣٢. يتم الارتقاء في مسابقة الوثب العالي.....
 أ- بالرجل القريبة من العارضة ب- بالرجل البعيدة عن العارضة ج- بالقدمين د- جميع ما سبق
٣٣. من طرق الوثب العالي الطريقة الظهرية وهي تسمى ايضا.....
 أ- طريقة فوسبري ب- الطريقة المقصيه ج- الطريقة السرجية د- الطريقة الغربية
٣٤. يحرم المتسابق من الوثبات التالية في مسابقة الوثب العالي حاله فشل في أداء..... متتالية
 أ- ثلاث محاولات ب- اثنتين محاولات ج- محاولة واحدة د- اربع محاولات
٣٥. يلي مرحله الإقتراب في الوثب العالي مرحله.....
 أ- الارتقاء ب- الطيران و تعديّة العارضة ج- الاعداد للطيران د- الهبوط
٣٦. تصنع العارضة في مسابقة الوثب العالي من.....
 أ- المعدن ب- الالياف الزجاجية ج- الخشب د- لا توجد اجابة صحيحة
٣٧. الطول الكلي للعارضة الوثب العالي.....
 أ- ٥ م ب- ٦ م ج- ٣ م د- ٤ م
٣٨. اول مراحل الفنية لقذف القرص هي.....
 أ- أمسك وحمل القرص ب- وقفة الاستعداد ج- مرجحات د- التخلص
٣٩. اذا كان هناك ٨ متسابقين او اقل فان لكل متسابق.....
 أ- ٦ محاولات ب- ٣ محاولات ج- محاولة واحدة د- لا شيء مما سبق
٤٠. زمن المحاولة في قذف القرص.....
 أ- دقيقتين ب- ٦ دقائق ج- ٣ دقائق د- دقيقة واحدة

الكلية: علوم الرياضة	اسم المقرر: المبادئ الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار (٣)
القسم العلمي: التدريب الرياضي	الدرجة الكلية: ٤٠ درجة
الفرقة الدراسية: الثالثة	تاريخ الاختبار: ٢٠٢٦/١/٢٢ م
الفصل الدراسي الأول: ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م	زمن الاختبار: ساعتين .

تعطيلت الاختبار	الامتحان مكون من سؤال إجباري استخدام القلم الجاف الأسود أو الأزرق للإجابة على الأسئلة.
-----------------	--

- اسم الطالب / رقم الجلوس / نموذج الأسئلة رقم (١)
- السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الإختيارات التالية الدرجة : (٤٠) درجات
- أي العبارات التالية تصف ألعاب القوى (أم الألعاب) بشكل أفضل مقارنة بباقي الرياضات.....
 أ. ألعاب القوى تجمع بين القوة، السرعة، والتحمل في إطار من التحدي والإثارة".
 ب. جمال ألعاب القوى يكمن في بساطتها حيث تتيح للمشاركين فرصة التنافس في بيئة فردية وجماعية ملهمة".
 ج. ألعاب القوى هي رياضة عالمية تعكس التنوع والإبداع البشري".
 د. جميع ماسبق
 - ماذا يحدث إذا توقفت عن التدريب لفترة طويلة ؟
 أ. يظل مستواك ثابتاً. ب. يزداد مستواك.
 ج. تفقد اللياقة البدنية التي اكتسبتها تدريجياً. د. تتحول الدهون إلى عضلات.
 - الغرض الرئيسي من مبدأ "التنوع" في التدريب هو: أ. زيادة وقت التدريب. ب. تحفيز المدرب.
 ج. زيادة شدة التدريب. د. كسر الملل ومنع توقف تطور المستوى (الثبات).
 - مبدأ "الاستمرارية" يشير إلى أن: أ. التدريب يجب أن يكون عملية طويلة المدى ومنظمة بلا انقطاع.
 ب. التدريب يجب أن يكون متقطعاً. ج. التدريب مرة واحدة في الأسبوع. د. يجب التدريب ٢٤ ساعة يومياً.
 - متى يحدث "التكيف" (نمو العضلات وتحسن المستوى) فعلياً؟ أ. أثناء رفع الوزن. ب. أثناء فترة الراحة والاستشفاء بعد التمرين.
 ج. قبل بداية التمرين. د. أثناء الإحماء.
 - أي جزء من الوحدة التدريبية يساعد في العودة بالجسم للحالة الطبيعية بعد الجهد؟ أ. جزء الإحماء.
 ب. الجزء الرئيسي. ج. جزء التهدئة (Cool-down). د. جزء الإعداد المهارى.
 - الوصول للمستويات العليا (البطولة) يتطلب تطبيق مبدأ "التدريب طويل المدى"، والذي يستغرق:
 أ. شهراً واحداً فقط. ب. سنة واحدة. ج. ثلاث سنوات. د. سنوات طويلة من العمل المنظم والمتراكم.
 - القدرة على تكرار انقباض العضلات لفترة طويلة دون تعب تسمى:
 أ. القوة القصوى. ب. القدرة الانفجارية. ج. التحمل العضلي. د. سرعة رد الفعل.
 - ما هو العنصر الذي يعبر عن كفاءة القلب والرئتين في ضخ الدم والأكسجين أثناء النشاط المستمر؟
 أ. القوة العضلية. ب. التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية). ج. المرونة. د. السرعة.
 - "القدرة على بذل أقصى جهد لمرة واحدة" هو تعريف:
 أ. التحمل العضلي. ب. الرشاقة. ج. القوة العضلية القصوى. د. التوافق.
 - قطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن هو تعريف لـ: أ. الرشاقة. ب. السرعة. ج. القوة. د. التوازن.
 - ما هي القدرة التي تجمع بين القوة والسرعة (مثل الوثب العالي)؟
 أ. الدقة. ب. المرونة. ج. التحمل. د. القوة المميزة بالسرعة .
 - القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة تسمى:
 أ. التوازن. ب. الرشاقة. ج. السرعة الانتقالية. د. التحمل.
 - الحفاظ على وضع الجسم مستقراً أثناء الوقوف أو الحركة هو تعريف:
 أ. المرونة. ب. التوافق. ج. القوة. د. التوازن.
 - سباق "الماراثون" يعتمد بشكل أساسي على عنصر:
 أ. السرعة القصوى. ب. التحمل الدوري التنفسي. ج. المرونة. د. القوة الانفجارية.
 - لكي تنمي "القوة العضلية"، يجب عليك استخدام: أ. أوزان خفيفة وتكرارات كثيرة. ب. أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة.
 ج. أوزان متوسطة وتكرارات متوسطة. د. أوزان ثقيلة وتكرارات كبيرة.
 - القدرة على دمج حركات أجزاء مختلفة من الجسم معاً (مثل اليد والعين في التنس) تسمى:
 أ. التوافق. ب. المرونة. ج. التحمل. د. السرعة.

١٨. بالنسبة للمنافسات التي تخضع لقاعده ١.١ من قانون الوثب العالي تكون منطقه الهبوط.....
 ا- ٦م x ٥م x ٠.٧م ب- ٥م x ٤م x ٠.٧م ج- ٦م x ٤م x ٠.٧م د- ٥م x ٤م x ٠.٧م
١٩. أقصى وزن للعارضة في مسابقة الوثب العالي.....
 ا- ٣كجم ب- ٢كجم ج- ٤كجم د- ٣كجم
٢٠. الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب في الوثب العالي يجب أن يكون.....
 ا- ٥ متر ب- ١٠متر ج- ١٥متر د- ١٦م
٢١. في حالة سقوط العارضة بعد اجتياز المتسابق لها بدون ان يلمسها تعتبر.....
 ا- محاولة ناجحة ب- يأخذ اللاعب محاولة اخري ج- محاولة فاشله د- يتم استبعاده من السباق
٢٢. يتم الارتقاء في مسابقة الوثب العالي.....
 ا- بالرجل القريبة من العارضة ب- بالرجل البعيدة عن العارضة ج- بالقدمين د- جميع ما سبق
٢٣. من طرق الوثب العالي الطريقة الظهرية وهي تسمى ايضا.....
 ا- طريقة فوسيري ب- الطريقة المقصيه ج- الطريقة السرجية د- الطريقة الغربية
٢٤. يحرم المتسابق من الوثبات التالية في مسابقة الوثب العالي حاله فشل في أداء.....
 ا- ثلاث محاولات ب- اثنتين محاولات ج- محاولة واحدة د- اربع محاولات
٢٥. يلي مرحله الإقتراب في الوثب العالي مرحله.....
 ا- الارتقاء ب- الطيران و تعدية العارضة ج- الاعداد للطيران د- الهبوط
٢٦. تصنع العارضة في مسابقة الوثب العالي من.....
 ا- المعدن ب- الالياف الزجاجية ج- الخشب د- لا توجد اجابة صحيحة
٢٧. الطول الكلي للعارضة الوثب العالي.....
 ا- ٥م ب- ٦م ج- ٣م د- ٤م
٢٨. اول مراحل الفنية لقذف القرص هي.....
 ا- أمسك وحمل القرص ب- وقفة الاستعداد ج- مرجحات د- التخلص
٢٩. اذا كان هناك ٨ متسابقين او اقل فان لكل متسابق.....
 ا- ٦ محاولات ب- ٣ محاولات ج- محاولة واحدة د- لا شئ مما سبق
٣٠. زمن المحاولة في قذف القرص.....
 ا- دقيقتين ب- ٦ دقائق ج- ٣ دقائق د- دقيقة واحدة
٣١. يصنع القرص من.....
 ا- الخشب فقط ب- الحديد فقط ج- الفايبر جلاس د- الخشب واي مادة اخري مناسبة
٣٢. تصنع دائرة اطار القرص من.....
 ا- البلاستيك ب- اطار حديد او صلب او اي مادة مناسبة ج- الياف د- الفايبر جلاس
٣٣. وزن القرص للرجال..... ووزن القرص للسيدات.....
 ا- ٤,٣ ب- ٥,٣ ج- ١,٢ د- ٣,١
٣٤. جميع دوائر الرمي قطرها ٢,١٣٥ ما عدا القرص.....
 ا- ٢,٥٠م ب- ٢,٧٥م ج- ٣,٠٠م د- لا شئ مما سبق
٣٥. زاوية مقطع الرمي في مسابقة قذف القرص هي.....
 ا- ٣٤.٩٢ ب- ٣٥.٩٢ ج- ٣٤.٢٩ د- لا شئ مما سبق
٣٦. أثناء المرجحات التمهيدية وعندما يصل ذراع الرمي إلى أبعد ما يمكن في الخلف يبدأ اللاعب.....
 ا- الرمي ب- الدوران ج- التخلص د- التغطية
٣٧. أثناء المرجحات يراعى أن تكون حركة الذراع الأيمن الحامل للقرص..... بقدر الإمكان.
 ا- عمودية على الأرض ب- سهمية للأرض ج- رأسية للأرض د- موازية للأرض
٣٨. سمك اطار دائرة الرمي لا يقل عن..... مم ويدهن باللون الابيض
 ا- ٧ ب- ٦ ج- ٥ د- ٤
٣٩. ينبغي رسم خط ابيض عرضة ٥ سم من السطح المعدني للدائرة يمتد علي الأقل..... سم
 ا- ٤٠ ب- ٤٥ ج- ٧٥ د- ٥٥
٤٠. من الاخطاء القانونية في قذف القرص خروج اللاعب..... سقوط القرص علي الأرض
 ا- قبل ب- اثناء ج- بعد د- لا شيء مما سبق

انتهت الاسئلة مع خالص امنيات شعبة تدريب ألعاب القوى بدوام النجاح والتوفيق

ا.م.د. احمد جمال شعير

ا.م.د. حمدي السيد النواصري