



قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات والرياضات الفردية

”ورشة عمل”

الغرض من الورشة	:	تدريب طلاب الفرقة الأولى على كيفية التعامل مع ورقة الامتحان الإلكترونية.
الفئة المستهدفة	:	طلاب الفرقة الأولى.
الفترة الزمنية	:	(الأربعاء ١٠ أبريل - الخميس ١١ أبريل - السبت ١٣ أبريل - الأثنين ١٥ أبريل) ٢٠١٩ م
القائمين على التدريب	:	أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالقسم.

استهدفت الورشة إكساب المعارف المختلفة للطلاب لمعرفة كيفية التعامل مع الورقة الإمتحانية الإلكترونية؛ وكيفية تدوين الطالب لبياناته الشخصية بالورقة؛ والتوعية بألية تسجيل الاستجابات بطريقة صحيحة على ورقة الإجابة؛ مع التوعية بالمحظورات التي تؤدي إلى إتلاف الورقة وعدم صحتها؛ والتعريف بالحالات التي يستوجب معها تغيير الورقة الإمتحانية وآليات التغيير ومحاذير التغيير؛ هذا وقد تم التدريب على مرحلتين:

المرحلة الأولى: ندوة تعريفية بم ورد بعاليه.

المرحلة الثانية: اختبار تدريبي يشتمل على كل الملاحظات المذكورة السابقة لتدريب الطالب على كافة المواقف الاختبارية المختلفة الوارد التعامل معها في الامتحان.

وقد تم التدريب وفقاً للجدول الزمني الموضح

العدد	التاريخ	اليوم	
٢٩	١٠ - ٤ - ٢٠١٩ م	الأربعاء	مجموعة (١)
٢٧	١٠ - ٤ - ٢٠١٩ م	الأربعاء	مجموعة (٢)
٣١	١١ - ٤ - ٢٠١٩ م	الخميس	مجموعة (١)
٣٥	١١ - ٤ - ٢٠١٩ م	الخميس	مجموعة (٢)
٣٣	١٣ - ٤ - ٢٠١٩ م	السبت	مجموعة (١)
٣٢	١٣ - ٤ - ٢٠١٩ م	السبت	مجموعة (٢)
٣٢	١٥ - ٤ - ٢٠١٩ م	الأثنين	مجموعة (١)
٣٦	١٥ - ٤ - ٢٠١٩ م	الأثنين	مجموعة (٢)
٢٥٥		الإجمالي	

مرفق طيه النماذج الاختبارية التدريبية - موثقة بمجموعة من صور عملية التدريب.

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

ظلل الدائرة التي تحمل رقم الإجابة الصحيحة

- ١- عند حدوث إصابة للاعب يتم عمل الإسعافات الأولية وتتكون من
A. وضع الثلج B. وضع الرباط الضاغط C. رفع الجزء المصاب لاعلى D. جميع ما سبق
- ٢- أكبر مسطح للهدف يكون في سلاح
A. سيف المبارزة B. السيف
C. لاشئ مما سبق D. الشيش
- ٣- ترجع اصل المصارعة الحرة الى
A. الرومانيين B. الاغريق
C. الفراعنة D. الفرس
- ٤- تعتبر مهارة الكوبرى مهارة
A. دفاعية B. هجومية
C. دفاعية هجومية D. لاشئ مما سبق
- ٥- مهارة فرد الذراع المسلحة تسمى
A. Fendez Vous B. Romper
C. allonge D. Marcher
- ٦- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة
A. الاذن القرنبيطية B. السحجات
C. التمزقات D. جميع ما سبق
- ٧- من المهارات الأساسية في المصارعة
A. الكوبرى B. وضع الاستعداد
C. الاختراق D. جميع ما سبق
- ٨- أصغر مسطح للهدف يكون في سلاح
A. الشيش B. سيف المبارزة
C. السيف D. لاشئ مما سبق
- ٩- يتم أداء مهارة سحب الذراع بالذراعين من
A. اسفل B. اعلى
C. اسفل واعلى D. لاشئ مما سبق
- ١٠- تنقسم المهارات الأساسية في المصارعة الى مهارات
A. ٤ B. ٥
C. ٦ D. ٧
- ١١- يسمى سلاح سيف المبارزة بـ
A. Fencing B. Fleuret
C. b D. Sabre
- ١٢- عند أداء مهارة الكوبرى يجب ان يرتكز اللاعب على
A. القدمين B. الجبهة
C. القدمين والجبهة D. اليدين
- ١٣- من أنواع المسكات في المصارعة
A. التشبيكة الخطافية B. مسكة الرسغ (الحلقة والعنقود)
C. (أوب معاً) D. لاشئ مما سبق
- ١٤- عدد أشهر مدارس المبارزة
A. ٢ B. ٣
C. ٤ D. لاشئ مما سبق
- ١٥- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد في رياضة المصارعة من اعلى
A. تصلب الجسم B. فرد الذراعين بجوار الجسم
C. فرد الركبتين D. جميع ما سبق

باقي الأسئلة بظهر الورقة

السؤال الثاني:

قم بتظليل الدائرة رقم (A) إذا كانت الإجابة صحيحة، وقم بتظليل الدائرة رقم (B) إذا كانت الإجابة خاطئة.

- ١٦- تنقسم لعبة المصارعة الى ثلاث أنواع هم (المصارعة الرومانية- والمصارعة الحرة- ومصارعة المحترفين) .
- ١٧- طول البار للسيدات ٢١٠م .
- ١٨- يوجد وضع استعداد واحد في المصارعة الرومانية وهو وضع الاستعداد من اعلى .
- ١٩- شعار الاتحاد الدولي لرفع الأثقال lwh .
- ٢٠- اصل المصارعة الحرة هي الحضارة الرومانية القديمة .
- ٢١- يسمح في المصارعة الرومانية استخدام الجسم كله في أداء المهارات .
- ٢٢- المسافة الداخلية للبار ١٣١سم.
- ٢٣- تعد مهاره الباراولية عضد من مهارات التقوس خلفا .
- ٢٤- وزن المحبس ٢,٥ كجم.
- ٢٥- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلس من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلس .
- ٢٦- وزن البار للسيدات ١٥سم.
- ٢٧- تعد مهارة الكوبرى من المهارات الأساسية في لعبة المصارعة .
- ٢٨- يكون الارتكاز في مهاره الكوبرى على خمسة اطرف .
- ٢٩- ألوان الطارات بالترتيب الأزرق يليه الأحمر يليه الأخضر .
- ٣٠- وزن الطبلية ٤م × ٤م.
- ٣١- عند أداء التحرك على البساط يكون التحرك بتقاطع القدمين .
- ٣٢- وزن أكبر طاره ٢٥ كم .
- ٣٣- ارتفاع الطبلية عن الأرض من ٥ سم إلى ١٥ سم.
- ٣٤- تعد مهارة تغيير مستوى الجسم من المبادي الأساسية لرياضة المصارعة .
- ٣٥- طول البار للرجال ٢٢٠ م .

انتهت الأسئلة

أستاذ المادة

أ.م.د/ أحمد ع شماوي

د/ مبارك محمد حامد

د/ مصطفى رمضان

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

ظلل الدائرة التي تحمل رقم الإجابة الصحيحة

- ٣٦- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة
E. الاذن القرنيطية F. السحجات
٣٧- يسمى سلاح سيف المبارزة بـ
E. Fencing F. Fleuret
٣٨- ترجع اصل المصارعة الحرة الى
E. الرومانيين F. الاغريق
٣٩- من المهارات الأساسية في المصارعة
E. الكوبرى F. وضع الاستعداد
٤٠- من أنواع المسكات في المصارعة
E. التشبيكة الخطافية F. مسكة الرسغ (الحلقة والعنقود)
٤١- مهارة فرد الذراع المسلحة تسمى
B. Fendez Vous D. Romper E. Marcher F. allonge
٤٢- تنقسم المهارات الأساسية في المصارعة الى مهارات
E. ٤ F. ٥ G. ٦ H. ٧
٤٣- عدد أشهر مدارس المبارزة
E. ٢ F. ٣ G. ٤ H. لاشئ مما سبق
٤٤- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد في رياضة المصارعة من اعلى
E. تصلب الجسم F. فرد الذراعين بجوار الجسم G. فرد الركبتين H. جميع ما سبق
٤٥- أصغر مسطح للهدف يكون في سلاح
E. الشيش F. سيف المبارزة G. السيف H. لاشئ مما سبق
٤٦- أصغر مسطح للهدف يكون في سلاح
A. الشيش B. سيف المبارزة C. السيف D. لاشئ مما سبق
٤٧- عند حدوث إصابة للاعب يتم عمل الإسعافات الأولية وتتكون من
E. وضع الثلج F. وضع الرباط الضاغط G. رفع الجزء المصاب لاعلى H. جميع ما سبق
٤٨- أكبر مسطح للهدف يكون في سلاح
A. الشيش B. سيف المبارزة C. السيف D. لاشئ مما سبق
٤٩- يتم أداء مهارة سحب الذراع بالذراعين من
E. اسفل F. اعلى G. اسفل واعلى H. لاشئ مما سبق
٥٠- عند أداء مهارة الكوبرى يجب ان يركز اللاعب على
E. القدمين F. الجبهة G. القدمين والجبهة H. اليدين

باقي الأسئلة بظهر الورقة

السؤال الثاني:

قم بتظليل الدائرة رقم (A) إذا كانت الإجابة صحيحة، وقم بتظليل الدائرة رقم (B) إذا كانت الإجابة خاطئة.

- ٥١- طول البار للسيدات ٢١٠ م .
- ٥٢- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلسمن الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلس .
- ٥٣- المسافة الداخلية للبار ١٣١ سم.
- ٥٤- يوجد وضع استعداد واحد في المصارعة الرومانية وهو وضع الاستعداد من اعلى .
- ٥٥- وزن أكبر طاره ٢٥ كم .
- ٥٦- تعد مهارة تغيير مستوى الجسم من المبادي الأساسية لرياضة المصارعة .
- ٥٧- اصل المصارعة الحرة هي الحضارة الرومانية القديمة .
- ٥٨- وزن البار للسيدات ١٥ سم.
- ٥٩- ارتفاع الطبلية عن الأرض من ٥ سم إلى ١٥ سم.
- ٦٠- يكون الارتكاز في مهاره الكوبرى على خمسة اطرف .
- ٦١- شعار الاتحاد الدولي لرفع الأثقال lwh .
- ٦٢- ألوان الطارات بالترتيب الأزرق يليه الأحمر يليه الأخضر .
- ٦٣- تنقسم لعبة المصارعة الى ثلاث أنواع هم (المصارعة الرومانية- والمصارعة الحرة- ومصارعة المحترفين) .
- ٦٤- تعد مهاره البارولية عضد من مهارات التقوس خلفا .
- ٦٥- طول البار للرجال ٢٢٠ م .
- ٦٦- يسمح في المصارعة الرومانية استخدام الجسم كله في أداء المهارات .
- ٦٧- وزن الطبلية ٤م × ٤م.
- ٦٨- عند أداء التحرك على البساط يكون التحرك بتقاطع القدمين .
- ٦٩- وزن المحبس ٢,٥ كجم.
- ٧٠- تعد مهارة الكوبرى من المهارات الأساسية في لعبة المصارعة .

انتهت الأسئلة

أستاذ المادة

أ.م.د/ أحمد عشاوي

د/ مبارك محمد حامد

د/ مصطفى رمضان

أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

ظلل الدائرة التي تحمل رقم الإجابة الصحيحة

- ٧١- أصغر مسطح للهدف يكون في سلاح
أ. الشيش J. سيف المبارزة K. السيف L. لاشئ مما سبق
- ٧٢- عند أداء مهارة الكوبرى يجب ان يرتكز اللاعب على
أ. القدمين J. الجبهة K. القدمين والجبهة L. اليدين
- ٧٣- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد في رياضة المصارعة من اعلى
أ. تصلب الجسم J. فرد الذراعين بجوار الجسم K. فرد الركبتين L. جميع ما سبق
- ٧٤- يتم أداء مهارة سحب الذراع بالذراعين من
أ. اسفل J. اعلى K. اسفل واعلى L. لاشئ مما سبق
- ٧٥- أصغر مسطح للهدف يكون في سلاح
E. الشيش F. سيف المبارزة G. السيف H. لاشئ مما سبق
- ٧٦- يسمى سلاح سيف المبارزة بـ
A. Fencing J. Fleuret K. b L. Sabre
- ٧٧- من أنواع المسكات في المصارعة
أ. التشبيكة الخطافية J. مسكة الرسغ (الحلقة والعنقود) K. (أوب معاً) L. لاشئ مما سبق
- ٧٨- ترجع اصل المصارعة الحرة الى
أ. الرومانيين J. الاغريق K. الفراغة L. الفرس
- ٧٩- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة
A. الاذن القرنبيطية B. السحجات C. التمزقات D. جميع ما سبق
- ٨٠- عند حدوث إصابة للاعب يتم عمل الإسعافات الأولية وتتكون من
أ. وضع الثلج J. وضع الرباط الضاغط K. رفع الجزء المصاب لاعلى L. جميع ما سبق
- ٨١- عدد أشهر مدارس المبارزة
A. ٢ B. ٣ C. ٤ D. لاشئ مما سبق
- ٨٢- من المهارات الأساسية في المصارعة
أ. الكوبرى J. وضع الاستعداد K. الاختراق L. جميع ما سبق
- ٨٣- مهارة فرد الذراع المسلحة تسمى
A. Fendez Vous B. Romper C. Marcher D. allonge
- ٨٤- تنقسم المهارات الأساسية في المصارعة الى مهارات
أ. ٤ J. ٥ K. ٦ L. ٧
- ٨٥- أكبر مسطح للهدف يكون في سلاح
E. الشيش F. سيف المبارزة G. السيف H. لاشئ مما سبق

باقي الأسئلة بظهر الورقة

السؤال الثاني:

قم بتظليل الدائرة رقم (A) إذا كانت الإجابة صحيحة، وقم بتظليل الدائرة رقم (B) إذا كانت الإجابة خاطئة.

- ٨٦- ارتفاع الطبلية عن الأرض من ٥ سم إلى ١٥ سم.
- ٨٧- اصل المصارعة الحرة هي الحضارة الرومانية القديمة .
- ٨٨- يسمح في المصارعة الرومانية استخدام الجسم كله في أداء المهارات .
- ٨٩- وزن أكبر طاره ٢٥ كم .
- ٩٠- تعد مهارة الكوبرى من المهارات الأساسية في لعبة المصارعة .
- ٩١- تنقسم لعبة المصارعة الى ثلاث أنواع هم (المصارعة الرومانية- والمصارعة الحرة- ومصارعة المحترفين) .
- ٩٢- طول البار للسيدات ٢١٠ م .
- ٩٣- عند أداء التحرك على البساط يكون التحرك بنقاط القدمين .
- ٩٤- تعد مهاره الباراولية عضد من مهارات التقوس خلفا .
- ٩٥- طول البار للرجال ٢٢٠ م .
- ٩٦- وزن الطبلية ٤م × ٤م.
- ٩٧- يوجد وضع استعداد واحد في المصارعة الرومانية وهو وضع الاستعداد من اعلى .
- ٩٨- تعد مهارة تغيير مستوى الجسم من المبادي الأساسية لرياضة المصارعة .
- ٩٩- وزن المحبس ٢,٥ كجم.
- ١٠٠- شعار الاتحاد الدولي لرفع الأثقال Iwh .
- ١٠١- من الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلسمن الإصابات الشائعة في لعبة المصارعة تمزق وتر اخيلس .
- ١٠٢- وزن البار للسيدات ١٥سم.
- ١٠٣- يكون الارتكاز في مهاره الكوبرى على خمسة اطرف .
- ١٠٤- ألوان الطارات بالترتيب الأزرق يليه الأحمر يليه الأخضر.
- ١٠٥- المسافة الداخلية للبار ٣١سم.

انتهت الأسئلة

أستاذ المادة

أ.م.د/ أحمد عشناوي

د/ مبارك محمد حامد

د/ مصطفى رمضان