

الفصل الدراسي الثانى التاريخ:۲۰۲۲/۱/۱۸ الزمن : ثلاث ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

رقم الجلوس:

Bu_FPED_TSTS_BADM : كود المقرر



كلية التربية الرياضية العام الجامعي: ٢٠٢١ / ٢٠٢١

الفرقـــة : الـرابعة (تدريب)

الـــــادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس)

الاسم:

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (٣٠ درجة)

[A1]							مهارة الارسال مهارة	[1]
	هجومية	(d)	جميع الإجابات	(c)	دفاعية	(b)	(a) هجومية دفاعية	
		\ - <i>I</i>	خاطئة	\ - /	•	(- ,		
[A1]					-aic. A	ائط رن	اختبار لعب الكرة على الح	[2]
[\text{T}]	- àl - ti	۱۵۱	111	(0)	_		_	[4]
[44]	التوافق	(a)	التحمل	(C)			(a) القوة	101
[A1]							أى من الإختبارات الأتية يصلح	[3]
	انبطاح مائل	(d)	الشكل السداسي	(c)	العدو 30م	(b)	(a) جميع الإجابات	
							صحيحة	
[A1]			جزء من جسده	وجه ب	ة ضرب اللاعب الكرة بـ	في حالا	ما هو قرارك كحكم	[4]
	إعادة اللعب	(d)	ترك اللاعب	(c)	عدم الاهتمام	(b)	(a) نقطة للمنافس	
[A1]	•	\ -,	. ,	\ - /	، تخصصك	رد) خدمة ف	من أنواع التوافق المستخ	[5]
	توافق عين و	(4)	تمافق بالمقالم	(c)			(a) توافق عین وید	[-]
	عواحق عين و	(u)	عواحق يد وعدم	(८)	عواحق عين وجعاع			[6]
[A1]				, ,			ارتفاع قائم الشبكةمتر	[6]
_	1.05	(d)					1.04 (a)	
[A1]							يستخدم اللاعب في التنس اداته	[7]
	التوازن	(d)	القوة	(c)	المرونة	(b)	(a) التوافق	
[A1]					بة في تخصصك هي	ية أهمي	أكثر عناصر اللياقة البدن	[8]
	المرونة	(d)	التوازن	(c)			(a) التوافق	
[A1]							أداء الأرسال في مكان مخد	[9]
	قوة الارسال	(d)	طول الارسال	(c)			(a) دقة الارسال	[-]
	عود الرسال	(ω)	حون الرسان	(0)		(~)	یعنی Fault مطلح	[10]
[A1]	1.1 "	7.11	٤٠.			/1. \		[10]
	تعادل	(a)	خطأ	(C)			(a) کسر تعادل	• • • •
[A1]							اللاعب الفائز بالقرعة له	[11]
	الارسال	(d)	جميع الإجابات	(c)	جانب الملعب	(b)	(a) الاستقبال	
			صحيحة					
[A1]				نصر	كاملا يساهم فى تنمية ع	کبتین ک	تمرين الوقوف ثني الر	[12]
	الرشاقة	(d)					(a) القوة	
[A1]	,	` '	•	` '	س عنص	ء . سی نقد	يعتبر اختبار الشكل اسدا	[13]
[/ (±]	التحمل	(4)	التوافق	(c)		_	(a) الرشاقة	[10]
[] 4]	التحس	(u)						[1.4]
[A1]	A 111	7.15				•		[14]
_	Nike	(d)	Active	(c)	Adidas		Puma (a)	
[A1]							ارتفاع شبكة التنسسم	[15]
	85	(d)	81	(c)	91	(b)	95 (a)	

[A1]				1.		الذياء الحقق مماية الاسالية	[16]
[A1] Hit	(d)	Toss	(c)		, -	الذراع الحرة في مهارة الإرسال تق (a) جميع الإجابات	[16]
•	()	. 333	(-,	3331	(~)	صحيحة	
[A1]				سِية مهارة	بة الأرظ	تعتبر مهارة الضرية الأمامي	[17]
جميع الإجابات	(d)	قطرية	(c)	مستقيمة وقطرية	(b)	(a) مستقيمة	
خاطئة				= <11		111 31 7 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	[40]
[A1] نقطة للاعب	(4)	لاشئ	(0)	سب الكره نقطة للمنافس		اذا قام الحكم بإيقاف الله (a) إعادة اللعب	[18]
عطه برعب [A1]	(u)	رسئ	(८)	تقطه تتماقس		(a) إعادة اللعب السلام عنصر الأرسال يستلزم عنصر	[19]
دقة	(d)	قوة	(c)	تحمل		(a) سرعة رد الفعل	[-0]
[A1]		_				مرحلة المتابعة تسمى بـ	[20]
Contact	(d)	Follow	(c)	Back Swing	(b)	Contenintal (a)	
		Through			_		
	م عبرت	هو موضح بالصورة ث	ی کما	ة طرف الشبكة العلوة	ت الكر	في حالة لعب الارسال إذا لمسم	[21]
[A1] إعادة الارسال	(4)	يستمر اللعب	(c)	نقطة للمستقبل	(h)	للمستقبِل ما قرار الحكم هنا (a) نقطة للمرسل	
ام ده اورسان [A1]	(u)	يستمرانعب	(८)			(۵) تعطه للمرسل اختبارالصندوق المقسم	[22]
السرعة	(d)	التحمل	(c)			(a) المرونة	[]
[A1]	` ,	_	` ,			مهارة الضرب الساحق ت	[23]
قوة مميزة	(d)	- توازن - مرونة	(c)			(a) - مرونة - تحمل	
- بالسرعة - دقة		رشاقة		توازن - تحمل		توازن	
توافق					- 11	Str. t - Str. Inf. t to-	[24]
[A1] جميع الإجابات	(d)	Close Stance		-		عند بدء أداء اللاعب لمهارة الإر Sime Open (a)	[24]
جمعيم ، رجب ب خاطئة	(u)	Close Starice	(८)	Open stance	(6)	Sime Open (a)	
[A1]					حدى	لكل لاعب الحق في الت	[25]
						(a) مرتين	
[A1]						اذا لم يستطيع حكم الخط	[26]
نقطة للمنافس	(d)	إعادة اللعب	(c)	_		(a) نقطة للاعب	50-1
[A1]	(4)	دقة الممارة	(c)			اختبار ضرب الكرة في دوائ	[27]
ب و ج معا	(u)	الهمارة	(C)	توافق عين ويد	(D)	(a) جميع الإجابات خاطئة	
[A1]				متر		مساحة ملعب التنس الفردى	[28]
23.77 * 8. 22	(d)	23.77 * 8.24	(c)			23.77 * 8.23 (a)	• •
[A1]						اذا قام اللاعب برمى ارس	[29]
نقطة للاعب	(d)	نقطة للمنافس	(c)	إعادة اللعب		(a) لاشئ	
[A1]	/ -I\	1.1 "	(-)	خطأ		يعنى Tie break مصطلع	[30]
إعادة [A1]	(a)	كسر تعادل	(C)			(a) تعادل اختبار دفع الكرة الطبية يقيس	[31]
التحمل	(d)	قوة	(c)	قوة مميزة قوة مميزة		مبور دیم اعدره اعتبید یعیس (a)	[31]
Č	,	9	\- <i> </i>	بالسرعة	\- <i>'</i>	J (-)	
[A1]			نیس	ق محددة ع الملعب يق	، مناطر	يعتبر اختبار ضرب الكرة في	[32]
قوة المهارة	(d)	دقة المهارة	(c)			(a) سرعة المهارة	.
[A1]	<i>(-</i> 1\					من شروط الارسال في تخ	[33]
رفع الكرة بدون دوران		ضرب الكرة بالوجه الامامي	(C)	ضرب الارسال والمستقبل	(a)	(a) ضرب الكرة بدون دوران	
دوران		بانوجه ارسای		والمستقبل مستعد		بدون دوران	

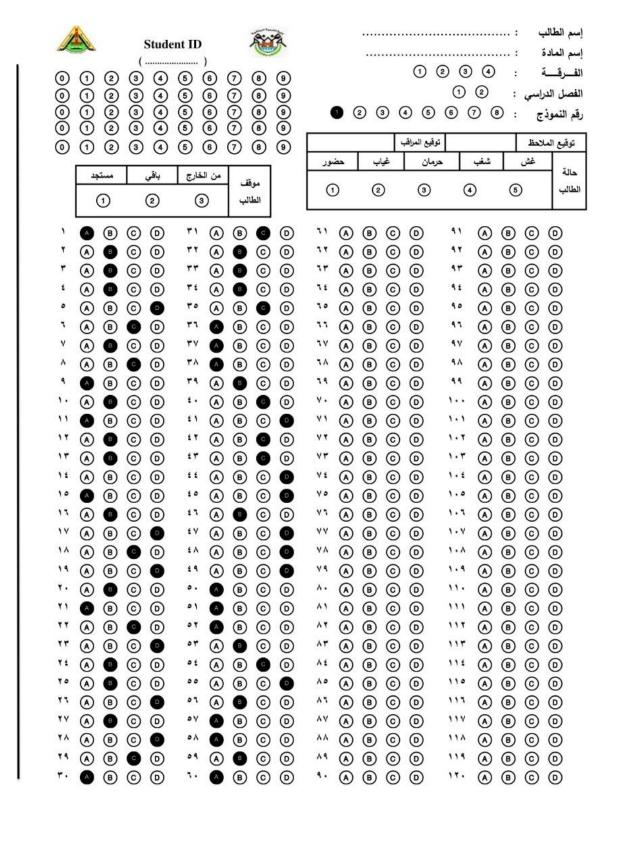
	صف الم	كما هو ثم عادت لنع	علوي	، الكرة طرف الشبكة ال	لمست	في حالة لعب الارسال الثاني إذا	[34]
[A1] نقطة للمستقبل	(4)	11 11 5 2 6 1	(0)	نقملة السيا	/h\	قرار الحكم هنا (a)	
العظة المستقبل [A1]	(u)	إعاده الررسان				(a) يستمر اللعب	[35]
الجلوس من الجلوس من	(d)	القف بالحيل				(a) الشدع العقلة	[33]
الرقود		0,5 5 9 5	(0)	رحوت على الركبتين	(~)	(u)	
[1 4]			O		لمضرب	اختبار تنطيط الكرة على ا	[36]
[AI] الدقة	(d)	التحمل				(a) القدرع التحكم	
		_				بالكرة	
[A1]						يعتبر اختبار عدو 20م ه	[37]
سرعة حركية	(d)	سرعة الاستجابة	(c)	سرعة رد الفعل	(b)	(a) سرعة انتقالية	
[A1]		سليم	رة رد س	فشل اللاعب في رد الكر	ب حالة	ماهو قرارك كحكم في	[38]
عدم الاهتمام	(d)	إعادة اللعب	(c)	ترك اللاعب		(a) نقطة للمنافس	
[A1]					-	التدريب المهارى الفردى	[39]
تدریب ع مهارتین	(d)	تدریب ع ثلاث				(a) تدریب ع اربع	
		مهارات				مهارات	
[A1]			- '			ا اذا ضرب اللاعب الكر	[40]
عدم الاهتمام	(d)	نقطة للمنافس	(c)	إعادة اللعب		(a) ترك اللاعب	
[A1]	<i>,</i>	*•	, ,		لى د رو	مهارة رد الارسال تحتاج ا	[41]
سرعة استجابة	(d)	مرونة	(c)			(a) تحمل	[40]
[A1]	/ -I\	7 - ti	(-)			اختبار عدو 400م يقيس	[42]
القوة	(a)	السرعة	(C)			(a) الدورى التنفسي	[42]
[A1] السرعة	(4)	ال منة				تمرين الشد لأعلى على ال	[43]
اسرعه [A1]	(u)	المرونة	(C)			(a) التحمل عند Tie break تطبق	[44]
انتهاء المجموعة	(4)	اتفاق الطرفين	(c)			(a) بعد الوقت	נייין
العهاء العابسا	(α)	العدال العدردين	(0)	العهاء المسوح	(5)	المستقطع	
[A1]		في ضرباته		لابدأن بتمه اللاعب د	ملعب ا	لتوصيل الكرة في أعمق نقطة ال	[45]
[A1] التوازن [A1]	(d)	القوة				(a) التحمل	[]
[A1]	ν-,	•	ν-,	-		تمرين الإنبطاح المائل يس	[46]
قوة عضلات	(d)	قوة عضلات	(c)			(a) قُوة عُضِلات	
البطن		الصدر		الظهر		الرجل	
[A1]				م لقياس عنصر	جي ھاد	يعتبر إختبار الجرى الزجزا	[47]
الدقة	(d)	المرونة		الرشاقة		(a) السرعة	
[A1]			Ċ	لحرة قرارك كحكم يكور	ا بیده ا	اذا لمس اللاعب الكرة	[48]
عدم الاهتمام	(d)	إعادة اللعب	(c)	ترك اللاعب	(b)	الكرعب الكرة (a) نقطة للمنافس	
[A1]				یاس	هام لق	اختبار الجلوس من الرقود	[49]
قوة عضلات		قوة عضلات	(c)	قوة عضلات	(b)	(a) قوة عضلات الصدر	
الساعد		الرجلين		البطن		الصدر	
[A1]						لتوصيل الكرة في مكان محدد م	[50]
المرونة	(d)	التحمل	(c)	القوة	(b)		
[A1]		_				ترمز الى (AD) علامة	[51]
كسر تعادل						(a) تعادل	[=0]
						ماهو قرارك كحكم ف	[52]
	(d)	إعاده ارسان				(a) تحذير اللاعب أثناء تادا الكرة مديث	[E2]
[A1] نقطة للاعب	(م)	111 = 161	ره ۱ ۵۱	في الكهرباء تحسب الد	انقصاح الما/	أثناء تبادل الكرة حدث (a)	[53]
تقطه للرعب	(u)	إعاده اللعب	(4)	עואא	(D)	(a) تقطه تنمنافس	

[A1]							ترمز الى (AD) علامة	[54]
	نقطة ميزة	(d)	كسر تعادل	(c)	تحدى	(b)	(a) تعادل	
[A1]					ىك الى عنصر	تخصص	تحتاج مهارة الارسال في	[55]
	توازن	(d)	تحمل	(c)	رشاقة	(b)	(a) قوة مميزة	
							بالسرعة	
[A1]							ارتفاع قائم الشبكةمتر	[56]
	1.04	(d)	1.06	(c)	1.05	(b)	1.07 (a)	
[A1]			للعب	أثناء اا	ك نظرا لتغيير اتجاهه	تخصص	عنصر الرشاقة ضرورى للاعب	[57]
			X	(b)			√ (a)	
[A1]	من محدد	صك بز	ـم إرتباط مباراة تخص	ظرا لعا	عمل الدورى التنفسي ن	مر التح	يحتاج لاعب تخصصك إلى عنه	[58]
			X	(b)			√ (a)	
[A1]				صك	بة الهامة للاعبى تخص	ة البدنب	عنصر التوافق من عناصر اللياق	[59]
			\checkmark	(b)			Х (а)	
[A1]			برياته	وظم ض	ة المميزة بالسرعة في م	بر القوة	يستخدم لاعب تخصصك عنص	[60]
			X	(b)			√ (a)	

السؤال الثاني (١٥ درجة)

أذكر تصنيف المهارات الأساسية في تخصصك مع شرح إحداها ثم ضع ٤ إختبارات مهارية مع الشرح؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق





الفصل الدراسي الثانى التاريخ:۲۰۲۲/۱/۱۸ الزمن : ثلاث ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

Bu_FPED_TSTS_BADM : كود المقرر

رقم الجلوس:



كلية التربية الرياضية العام الجامعي: ٢٠٢١ / ٢٠٢١ الفرقٰ ... ألرابعة (تدريب)

الـــــادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي

(تنس)

الاسم :

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (٣٠ درجة)

						ارتفاع شبكة التنسسم	[1]
95	(d)	91	(c)	85	(b)		
							[2]
خطأ	(d)	تعادل	(c)				
							[3]
بالوجه		بدون دوران				دوران	
				مستعد		to select the Ntha	[4]
: 3	(بر)	1 - "	(0)	75.	/ L \	•	[4]
قوه	(a)	تحمل	(c)				[E]
•	(4)	⊔i+	(6)				[5]
_	(u)	1110	(८)	311000	(1)	1033 (a)	
حوصي				اس .	م لقب	بعته اختبار عده 20م ها	[6]
سعة.	(d)	سعة رد الفعل	(c)			•	[0]
	(-/	0	(-,				[7]
الدوري	(d)	التحمل	(c)			•	r- 3
-33	(-,	J	ν-,	ددة ع الحائط يقيس			[8]
توافق	(d)	بود معا	(c)				
						خاطئة	
			نیس	ق محددة ع الملعب يق	مناط	يعتبر اختبار ضرب الكرة في	[9]
قوة الم	(d)	دقة المهارة	(c)	تحمل المهارة	(b)	(a) سرعة المهارة	
ت مربع	م عبرن	هو موضح بالصورة ث	ی کما	رة طرف الشبكة العلوء	ن الكر	في حالة لعب الارسال إذا لمست	[10]
						للمستقبِل ما قرار الحكم هنا	
نقطة ا	(d)	إعادة الارسال					
							[11]
_	(d)	Open stance	(c)	Close Stance	(b)	Sime Open (a)	
خاطئة							
							[12]
-			(c)	فوة عضلات	(b)	(a) فوة عضلات	
الرجلير		الصدر					[42]
, a ti	(با)						[13]
الشد	(a)		(C)	الفقز بالحبل	(a)		
		الرفود				الردبنين	
	خطأ بالوجه قوة سرعة توافق توافق نقطة خاطئة جميع خاطئة الرجلير قوة عدال الرجلير قوة عدال الرجلير	(d) سرعة (d) الدوري (d) توافق (d) قوة الم عبرت مربع (d) بقطة	تعادل (d) خطأ ضرب الكرة ضرب الكرة (d) ضرب بالكرة بالدون دوران بالوجة تحمل (d) قوة صحيح سرعة رد الفعل (d) سرعة التحمل (d) توافق بو د معا (d) قوة الدوة المهارة (d) قوة الدوم وضح بالصورة ثم عبرت مربع إعادة الارسال (d) نقطة فو موضح بالصورة ثم عبرت مربع الصورة ثم عبرت مربع واعادة الارسال (d) قوة عن خاطئة خاطئة فوة عضلات (d) قوة عن الرجلير قوة عضلات (d) قوة عن الرجلير قوة عضلات الرجلير الرجلير الرجلير الرجاير الرجاير الرجاير الرجاير الرجاير المورد المجاير	(c) تعادل (d) خطأ برب (c) ضرب الكرة (d) ضرب بالكرة (d) ضرب بالوجة بالدون دوران بالوجة (d) تحمل (d) قوة صحيح (c) سرعة رد الفعل (d) سرعة رد الفعل (d) توافق (كسر تعادل (c) تعادل (d) خطأ ضرب الارسال (c) ضرب الكرة (d) ضرب ضرب الارسال (d) ضرب الكرة (d) ضرب الكرة (e) ضرب اللوجة والمستقبل بدون دوران بالوجة ملك (d) قوة علم المعددة عالما المعارة (d) التحمل (d) سرعة انتقالية (d) سرعة رد الفعل (d) سرعة انتقالية (e) سرعة رد الفعل (d) سرعة القوة (d) التحمل (d) الدورك دقة المهارة (d) بو د معا (d) توافق محددة ع الملعب يقيس قم محددة ع الملعب يقيس تحمل المهارة (e) دقة المهارة (d) قوة المورة ثم عبرت مربع يستمر اللعب (d) إعادة الارسال (e) نقطة يستمر اللعب (e) إعادة الارسال (d) نقطة يستمر اللعب (e) إعادة الارسال (d) نقطة عضلات (e) قوة عضلات (d) المورة ثم عبرت مربع الصورة ثم عبرت الرجلي النبطن الصدر الرجليم المعارن (d) المدر الرجليم النبطن الصدر الرجليم النبطن الصدر الرجليم النبطن العدر (d) المدر النبطن (d) المدر النبطن العدر (d) المدر النبطن (d) المدر الرجليم (d) المدر ال	(d) كسر تعادل (c) تعادل (d) خطأ مصطك (d) ضرب الكرة (d) ضرب الإرسال (c) ضرب الكرة (d) ضرب الكرة (d) ضرب الدون دوران بالوجة مستعد (d) دقة (c) تحمل (d) قوة معمل (d) القوة (d) سرعة انتقالية (e) سرعة رد الفعل (d) سرعة انتقالية (e) سرعة رد الفعل (d) سرعة انتقالية (d) المورة (d) القوة (d) القوة (d) الدورة (d) القوة (d) تحمل (d) توافق محددة ع الحائط يقيس (d) دقة المهارة (e) بو د معا (d) قوة المهارة (f) تحمل المهارة (g) دقة المهارة (h) قوة الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو موضح بالصورة ثم عبرت مربع (d) يستمر اللعب (e) إعادة الارسال (f) يستمر اللعب (g) إعادة الارسال (g) بميع الملائق (g) بعضية (d) وضعية (d) وضعية (d) وضعية (d) القدمين في وضعية (d) وقا عضلات (e) قوة عضلات (f) قوة عضلات (g) المحلول (d) المقدر الرجليم (d) المقدر الرجليم (d) المقدر بالحبل (d) المقدر بالحبل (d) المقدر بالحبار (d) المعروى المدورى التنفس يستخدم تمرين	يعنى Fault اعادة (b) اعادة (c) كسر تعادل (c) تعادل (d) خطأ (a) إعادة (d) كسر تعادل (c) تعادل (d) خطأ (e) إعادة (d) خصصك (e) ضرب الأرسال (c) ضرب الأرسال (d) ضرب الأرسال (e) ضرب الأرسال (d) ضرب الأرسال (e) ضرب الأرسال (d) في تغصصك (e) والمستقبل (e) والمستقبل (e) والمستقبل (f) والمستقبل (g) دقة (d) دقة (e) سرعة رد الفعل (d) دقة (e) سرعة رد الفعل (d) القوم بعمل (e) سرعة الإرسال تقوم بعمل (e) سرعة الإسال تقوم بعمل (e) سرعة الإسلام التقبيل (e) سرعة التقالية (e) سرعة الاستجابة (e) سرعة انتقالية (f) سرعة اللهارة (g) السرعة (h) المورة (g) السرعة (d) القوة (e) السرعة (d) القوة (e) السرعة (d) القوة (e) بو د معا (d) الووة المهارة (e) بو د معا (d) تعمل (d) تعمل (e) بو د معا (d) تعمل (e) بو د معا (e) تعمل المهارة (f) بحول المهارة (f) تعمل المهارة (f) تعمل المهارة (f) المستقبل ما قرار الحكم هنا في صاغة المهارة (f) السرعة (f) يستمر اللعب (f) إعادة الأرسال الكان القدمين في وضعية (f) يستمر اللعب (f) إعادة الأرسال (f) يستمر اللعب (f) إعادة الأرسال (f) يستمر اللعب (f) وقو قاطلات (g) وقو قاطلات (g) قوة عضلات (g) الطاعد البطن الساعد البطن المستقبل المساعد البطن المستقبل المساعد البطن المستعد البطن (g) القفز بالحبل (g) الطوس من (g) اللهوس من (g) اللهوس من (g) اللهوس من (g) اللهوس من (g) المؤرب الكرية (g) المؤرب الكرية (g) المؤرب الكرية (g) المؤرب الكرية (g) المؤرب التحمل الدوري التنفس يستخدم تمرين (g) المؤرب الكرية (g) القفز بالحبل (g) المؤرب الكرية (g) المؤرب ال

[14]	اخن	تبار تنطيط الكرة على ال	مضرب	، لاكبر عدد ممكن يقيس	ں			[A1]	
	(a)	الدقة	(b)	القدرع التحكم	(c)	توازن	(d)	التحمل	
				بالكرة					
[15]	مر-	حلة المتابعة تسمى بـ						[A1]	
	(a)	Contenintal	(b)	Follow	(c)	Contact	(d)	Back Swing	
			• •	Through			• •	•	
[16]		اذا ضرب اللاعب الكر	ة مرتبر	_	ہ یکون			[A1]	
	(a)	إعادة اللعب	(b)	دك اللاعب	(c)	نقطة للمنافس	(d)	عدم الاهتمام	
[17]		. اذا لمس اللاعب الكرة				J	(/	[A1]	
[-/]		ترك اللاعب				اعادة اللعب	(d)	عدم الاهتمام	
[18]		ا لم يستطيع حكم الخص						[A1]	
[10]		نقطة للمنافس						نقطة للاعب	
[10]		تفطه تنمنافس رمز الى (AD) علامة	(D)	إعاده العجب	(८)	رسی	(u)	هطه برعب [A1]	
[19]			/ L \	تعادل	/a\	r at at	(د)		
[20]		-			(C)	نقطة ميزة	(a)	تحدی	
[20]		ذا قام الحكم بإيقاف اللـ تتماية المراذ			1-1	(1) = . (- (/-11	[A1]	
[04]		نقطة للمنافس				إعادة اللعب	(a)	لاشئ	
[21]		تمرين الوقوف ثنى الرّ						[A1]	
					(c)	التحمل	(d)	السرعة	
[22]		لاعب الفائز بالقرعة له	_					[A1]	
	(a)	جانب الملعب	(b)	جميع الإجابات	(c)	الارسال	(d)	الاستقبال	
				صحيحة					
[23]	أى من الإ	لإختبارات الأتية يصلح ا	قیاس	عنصر تحمل القوة				[A1]	
	(a)	جميع الإجابات	(b)	العدو 30م	(c)	الشكل السداسي	(d)	انبطاح مائل	
		صحيحة						_	
[24]	i	أثناء تبادل الكرة حدث ا	نقطاع	في الكهرياء تحسب الكر	رة			[A1]	
		إعادة اللعب				نقطة للاعب	(d)	نقطة للمنافس	
[25]		المرحلة التهميدية في م					` '	[A1]	
,	_	Puma				Nike	(d)	Adidas	
[26]		ما هو قرارك كحكم					(/	[A1]	
[=0]		عدم الاهتمام					(4)	إعادة اللعب	
[27]		عدم الرسال مهارة هارة الارسال مهارة	(5)		(-)	عرت الارحب	(α)	[A1]	
[2/]		ھارہ اورسال مھارہ دفاعیة	(h)	ä	(c)	حدو الاحادات	(4)	مجومية دفاعية	
	(a)	عيد	(D)	هجوميه	(८)	جميع الإجابات خاطئة	(u)	هجوميه دفاعيه	
[20]		الفالحالة الما	. 51:	اما ما تو تاما		حاطته		[A4]	
[28]		مرين الشد لأعلى على ال ''				111	7.18	[A1]	
		السرعة		القوة	(c)	التحمل	(a)	المرونة	
[29]		تبر اختبار الشكل اسدار 				**		[A1]	
		التحمل	(b)	القوة	(c)	الرشاقة	(d)	التوافق	
[30]	_	ئم الشبكةمتر						[A1]	
		1.05	(b)	1.04	(c)	1.06	(d)	1.07	
[31]		عند Tie break تطبق						[A1]	
	(a)	اتفاق الطرفين	(b)	بعد الوقت	(c)	انتهاء الشوط	(d)	انتهاء المجموعة	
				المستقطع					
[32]		ماهو قرارك كحكم في	, حالة	اذا فشل اللاعب في رمي	، ضربة	ارسال سليمة مرتين مت	تاليتين	[A1]	
- =		نقطة للمنافس							
[33]								للعب الخّاص بالمرسل ما	ما
	قرار الحَ			. 3 3	•	, 3		[A1]	
	J J								
	(a)	نقطة للمستقبل	(b)	اعادة الإرسال	(c)	يستمر اللعب	(d)	نقطة للمرسل	

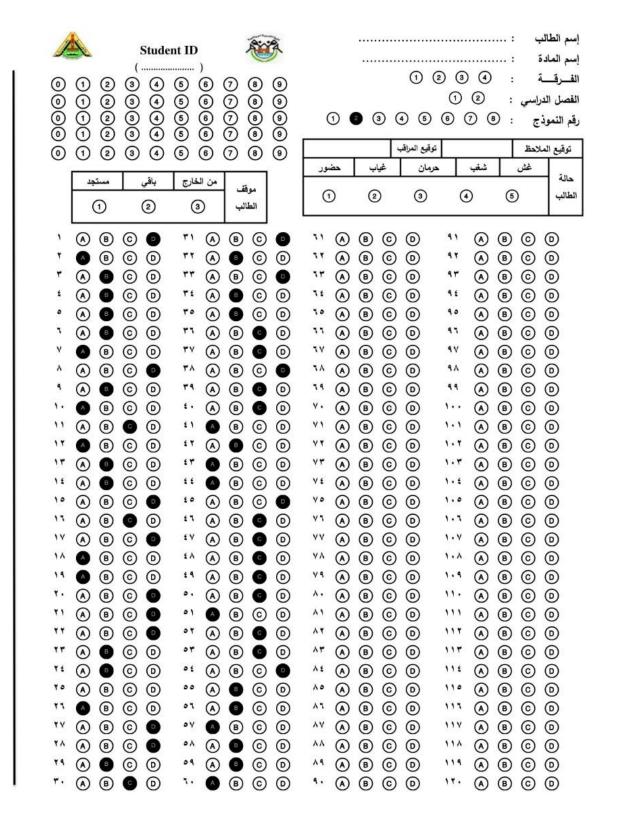
[A1]				عنصر	قيس	اختبارالصندوق المقسم ي	[34]
السرعة	(d)	القوة	(c)	التحمل	(b)	(a) المرونة	
[A1]						يعنى Tie break مصطلع	[35]
كسر تعادل	(d)	خطأ	(c)			(a) إعادة	
[A1]						أداء الارسال في مكان مخص	[36]
قوة الارسال	(d)	دقة الارسال	(c)			(a) سرعة الارسال	
[A1]				-		من أنواع التوافق المستخ	[37]
توافق عين وجذع	(d)	توافق عين وقدم	(c)			(a) توافق يد وقدم	
[A1] توازن	7.15		1.3	_		تحتاج مهارة الارسال في ت	[38]
نوارن	(a)	قوة مميزة بالسرعة	(c)	ىحمل	(b)	(a) رشاقة	
[44]		بالسرعه		••	. t s	1 11 12 511 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	[20]
[A1]	الم)	751 ÷ 11	(0)	_		اختبار لعب الكرة على الحا	[39]
التحمل	(a)	الرشاقة	(C)			(a) القوة	[40]
[A1] - توازن - مرونة	(4)	قوة مميزة	(6)			مهارة الضرب الساحق تح (a) - قوة انفجارية	[40]
- نوارن - سرونه رشاقة		- ولا سميره - بالسرعة - دقة				ر ه) - فوه العجارية توازن - تحمل	
رساح		- بانسرعه - دعه توافق		عواري		کوارن - تحس	
[A1]				فشل اللاعب في رد الك	حالة	ماهو قرارك كحكم في	[41]
ترك اللاعب ترك اللاعب	(d)					(a) نقطة للمنافس	[]
[A1]	(ω,	300337 30	(0)	بِ عدد العدب		ارتفاع قائم الشبكةمتر	[42]
1.06	(d)	1.07	(c)	1.05		1.04 (a)	[]
[A1]	(-,	,	(-,			اختبار دفع الكرة الطبية يقيس.	[43]
التحمل	(d)	قوة مميزة	(c)			. ع ت ع ت ع ت ت ت ت ت ت ت ت ت ت ت ت ت ت (a) قوة	
	. ,	بالسرعة	. ,	•	` '	3 ()	
		• .					
[A1]				م لقياس عنصر	ى ھا	يعتبر إختبار الجرى الزجزاج	[44]
[A1] الرشاقة	(d)	المرونة	(c)			يعتبر إختبار الجرى الزجزاج (a)	[44]
الرشاقة [A1]		المرونة	(c)		(b)		[44] [45]
الرشاقة [A1]		المرونة أربع مرات		السرعة	(b) حدی	(a) الدقة	
الرشاقة [A1] ثلاث مرات (A1]	(d)	أربع مرات	(c)	ً السرعة مرتين	(b) حدی (b)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح	[45]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل	(d)	أربع مرات في ضرياته	(c) ب ب	ُ السرعة مرتين بب لابد أن يتميز اللاعد القوة	(b) حدى (b) الملع (b)	(a) الدقة	[45] [46]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1]	(d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة	(c) ب ب (c)	السرعة مرتين بب لابد أن يتميز اللاعد القوة متر	(b) حدى (b) الملع (b)	(a) الدقة	[45] [46]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24	(d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة 23.77 * 8.22	(c) 	السرعة مرتين بب لابد أن يتميز اللاعد القوة متر 23.77 * 23.77	(b) حدى (b) الملع (b)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح (a) مرة واحدة لتوصيل الكرة في مكان محدد من (a) المرونة مساحة ملعب التنس الفردى 23.77 * 8.23	[45] [46] [47]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24 [A1]	(d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة 23.77 * 23.77 عنصر	(c) ب ب (c) (c)	ُ السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعد القوة متر 8.25 * 23.77	(b) عدى (b) الملع (b) المض (b)	(a) الدقة	[45] [46] [47]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24 [A1]	(d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة	(c) ب ب (c) (c) توافر (c)	السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعم القوة متر 8.25 * 23.77 مرب (والكرة لذا لابد من التوافق	(b) عدى (b) الملع (b) المض (b)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24 [A1] القوة	(d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون	(c) ب ب (c) رc) توافر (c)	السرعة مرتين القوة متر متر مبرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار	(b) عدى (b) الملغ (b) المض المض الل وال	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1]	(d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة	(c) ب ب (c) رc) توافر (c)	السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعم القوة متر مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرا لاشئ	(b) عدى (b) الملع (b) المض المض الل وال	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] (A1] القوة (A1] القوة (A1] نقطة للاعب (A1]	(d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس	(c) ب بر (c) توافر (c) رك كح (c)	السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعم متر معرب مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار لاشئ	(b) عدى (b) الملغ (b) المض ال وال (b)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1]	(d) (d) (d) (d)	أربع مرات ف ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس جميع الإجابات	(c) ب بر (c) توافر (c) رك كح (c)	السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعم متر معرب مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار لاشئ	(b) عدى (b) الملغ (b) المض ال وال (b)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1] نقطة للاعب (A1] نقطة للاعب (A1]	(d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس	(c) ب بر (c) توافر (c) رك كح (c)	السرعة مرتين سب لابد أن يتميز اللاعم متر معرب مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار لاشئ	دی حدی (b) الملغ (b))المخ الل وال الل وال (d) نال وال (d)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1] نقطة للاعب مستقيمة وقطرية (A1]	(d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس جميع الإجابات خاطئة	(c) ب ب بر (c) (c) توافر (c) رك كح (c)	السرعة مرتين القوة متر متر مبرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار لاشئ قطرية	(d) عدى (b) الملغ (d) المض المض الل وال ف الأرد (b)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24 [A1] القوة [A1] نقطة للاعب [A1] مستقيمة وقطرية [A1]	(d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات ف ضرياته الدقة عنصر عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس جميع الإجابات	(c) ب ب بر (c) (c) توافر (c) رك كح (c)	السرعة مرتين القوة متر متر مبرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار لاشئ قطرية	و (d) عدى (d) (d) (b))المض ال وال (d) (d) (d)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح لاعب الحق في التح لتوصيل الكرة في مكان محدد من المرونة مساحة ملعب التنس الفردى عستخدم اللاعب في التنس اداته التوازن الذا قام اللاعب برمى ارساذا قام اللاعب برمى ارسادة اللعب اذا قام اللاعب برمى ارسادة اللعب العتبر مهارة الضرية الأمامية المستقيمة السيد مهارة رد الارسال تحتاج الى سرعة استجابة	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1] نقطة للاعب نقطة للاعب (A1] مستقيمة وقطرية (A1]	(d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات ف ضرياته الدقة عنصر عنصر عنصر عكم يكون نقطة للمنافس جميع الإجابات خاطئة مرونة	(c) (c) (c) (c) (c) (c) (c)	السرعة مرتين القوة متر متر مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار نبية مهارة قطرية توازن	ددی عدی (d) (d))المخ (d) نال وال نال وال (d) (d)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح لاعب الحق في التح لتوصيل الكرة في مكان محدد من المرونة مساحة ملعب التنس الفردى عستخدم اللاعب في التنس اداته التوازن التوازن الاعب التوازن الاعب التوازن الذا قام اللاعب برمى ارسال تعتبر مهارة الضرية الأمامية السيد مهارة رد الارسال تحتاج الى التحادي التحادة اللعب المهارى الفردى ه	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة [A1] ثلاث مرات [A1] التحمل [A1] 23.77 * 8.24 [A1] القوة [A1] نقطة للاعب [A1] مستقيمة وقطرية [A1]	(d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر عنصر عنصر عنصر عكم يكون نقطة للمنافس خاطئة مرونة مرونة	(c) (c) (c) روافر (c) (c) (c)	السرعة مرتين بب لابد أن يتميز اللاعم متر متر مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرا نمية مهارة قطرية توازن	ددی عدی (d) (d))المخ (d) نال وال نال وال (d) (d)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] 23.77 * 8.24 (A1] القوة (A1] نقطة للاعب مستقيمة وقطرية (A1] تحمل (A1] تحمل	(d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات ف ضرياته الدقة عنصر عنصر عنصر عكم يكون نقطة للمنافس جميع الإجابات خاطئة مرونة	(c) (c) (c) روافر (c) (c) (c)	السرعة مرتين القوة متر متر مرب (والكرة لذا لابد من التوافق منافس غير مستعد قرار نبية مهارة قطرية توازن	ددی عدی (d) (d))المخ (d) نال وال نال وال (d) (d)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح لاعب الحق في التح لتوصيل الكرة في مكان محدد من المرونة مساحة ملعب التنس الفردى عستخدم اللاعب في التنس اداته التوازن القام اللاعب برمى ارسال الحاقة اللعب اذا قام اللاعب برمى ارسال عادة اللعب عتبر مهارة الضرية الأمامية (a) مستقيمة مهارة رد الارسال تحتاج الى المريب المهارى الفردى ه مهارات دريب ع اربع	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] (A1] القوة (A1] القوة (A1] القطة للاعب (A1] (A1] تحمل (A1] تدريب ع مهارتين (A1]	(d) (d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات الدقة الدقة عنصر 23.77 * 8. 22 عنصر المرونة تقطة للمنافس خميع الإجابات خاطئة مرونة مرونة تدريب ع مهارة	(c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c)	السرعة مرتين اللاعم القوة القوة عليه اللاعم القوة متر عليه عليه عليه عليه التوافق التوافق التوافق التوافق التوافق التوافق التوافق التوافق التوافق التوازن الت	ددی عدی (b) (d) (b))المخ لال وال (d) (d) (d)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التح لاعب الحق في التح لتوصيل الكرة في مكان محدد من المرونة مساحة ملعب التنس الفردى عستخدم اللاعب في التنس اداته التوازن عستخدم اللاعب في التنس اداته اذا قام اللاعب برمى ارس اذا قام اللاعب برمى ارس ادا العب التعب مهارة اللعب المستقيمة مهارة رد الارسال تحتاج الى التدريب المهارى الفردى ه التدريب المهارى الفردى ه مهارات مهارات مهارات المعارى عاريع مهارات مهارات الكرايم عالمة	[45] [46] [47] [48] [49] [50]
الرشاقة الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] (A1] القوة (A1] القوة (A1] (A1] تحمل (A1] تحمل (A1] تدريب ع مهارتين (A1] تتحدى	(d) (d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات في ضرياته الدقة عنصر 23.77 * 8. 22 عنصر عنصر عكم يكون نقطة للمنافس خميع الإجابات خاطئة مرونة تدريب ع مهارة واحدة	(c) (c) (c) (c) (c) (c) (c)	السرعة مرتين اللاعد القوة القوة عدم القوة متر اللاعد عدم عدم عدم التوافق المنافس غير مستعد قراء تطرية مهارة توازن توازن عثلاث مهارات القطة ميزة	ددی عدی (b) الملغ (b))المظ (b) المط (d) (d) (d) (d)	(a) الدقة لكل لاعب الحق في التجاري (a) مرة واحدة لتوصيل الكرة في مكان محدد من (a) المرونة مساحة ملعب التنس الفردى يستخدم اللاعب في التنس اداته (a) التوازن (a) التوازن (a) إعادة اللعب اذا قام اللاعب برمى ارس (a) إعادة اللعب مهارة رد الارسال تحتاج الى (a) سرعة استجابة التدريب المهارى الفردى ه (a) تدريب ع اربع مهارات (a) علامة مهارات (b) علامة مهارات (a) علامة مهارات (b) علامة مهارات (a) علامة مهارات (b) علامة المهارى الفردى ه (a) كسر تعادل	[45] [46] [47] [48] [49] [50] [51] [52]
الرشاقة الرشاقة (A1] ثلاث مرات (A1] التحمل (A1] (A1] القوة (A1] القوة (A1] القطة للاعب (A1] (A1] تحمل (A1] تدريب ع مهارتين (A1]	(d) (d) (d) (d) (d) (d) (d)	أربع مرات الدقة الدقة عنصر 23.77 * 8. 22 عنصر المرونة تكم يكون نقطة للمنافس خاطئة مرونة تدريب ع مهارة واحدة تعادل	(c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c)	السرعة مرتين اللاعد القوة القوة عدم القوة متر اللاعد عدم عدم عدم التوافق المنافس غير مستعد قراء تطرية مهارة توازن توازن عثلاث مهارات القطة ميزة	و (d) و (d) و (d) (b) المض (b) المض (b) و (d) و (d) و (d)	(a) الدقة	[45] [46] [47] [48] [49] [50] [51] [52]

[A1]					ىلى	ساعد ع	تمرين الإنبطاح المائل ي	[55]
	قوة عضلات	(d)	قوة عضلات	(c)	قوة عضلات	(b)	(a) قوة عضلات	
	الرجل		الصدر		الظهر		البطن	
[A1]					بة في تخصصك هي	ية أهمي	أكثر عناصر اللياقة البدن	[56]
	التحمل	(d)	التوافق	(c)	التوازن	(b)	(a) المرونة	
[A1]			للعب	أثناء ال	ك نظرا لتغيير اتجاهه	تخصص	عنصر الرشاقة ضرورى للاعب	[57]
			X	(b)			√ (a)	
[A1]			برياته	ىظم ض	ة المميزة بالسرعة في مع	بر القوة	يستخدم لاعب تخصصك عنص	[58]
			✓	(b)			Х (a)	
[A1]	ىن محدد	سك بزه	ءم إرتباط مباراة تخصم	ظرا لعا	عمل الدوري التنفسي نا	صر التح	يحتاج لاعب تخصصك إلى عن	[59]
			<i>√</i>	(b)			Х (а)	
[A1]				ىمك	بة الهامة للاعبى تخصم	ة البدنب	عنصر التوافق من عناصر اللياة	[60]
			X	(b)			√ (a)	

السؤال الثاني (١٥ درجة)

أذكر أهم عناصر اللياقة البدنية في تخصصك موضحا نسبة مساهمة كل عنصر ثم أختر ٤ عناصر منهم وضع اختبار لكل عنصر ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق





الفصل الدراسي الثانى التاريخ:۲۰۲۲/۱/۱۸ الزمن : ثلاث ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

Bu_FPED_TSTS_BADM : كود المقرر

رقم الجلوس:



كلية التربية الرياضية العام الجامعي: ٢٠٢١ / ٢٠٢١

الفرقٰ ... ألرابعة (تدريب)

الـــــادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (تنس)

الاسم:

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (٣٠ درجة)

[A1]			ئرة	في الكهرباء تحسب الك	انقطاع	أثناء تبادل الكرة حدث	[1]
قطة للاعب	(d) ن	لاشئ	(c)	إعادة اللعب	(b)	(a) نقطة للمنافس	
[A1]				می عنصر	حائط ين	اختبار لعب الكرة على الـ	[2]
[A1] رشاقة	(d)	التوافق	(c)	التحمل	(b)	(a) القوة	
[A1]						مهارة الارسال مهارة	[3]
مميع الإجابات	- (d)	هجومية دفاعية	(c)	دفاعية	(b)	(a) مهارة الارسال مهارة (a) هجومية	
عاطئة	;						
[A1]					الى	مهارة رد الارسال تحتاج	[4]
برعة استجابة	رd) ،	تحمل	(c)	توازن	(b)	(a) مرونة	
[A1]			نيس	ق مُحددة ع الملعب ية	في مناطر	يعتبر اختبار ضرب الكرة	[5]
برعة المهارة	ر(d) س	تحمل المهارة	(c)			(a) دقة المهارة	
[A1]							[6]
مرعة رد الفعل	رd) ،	قوة	(c)	دقة	(b)	رد الارسال يستلزم عنصر (a)	
		•				لكل لاعب الحق في ال	[7]
رة واحدة	ه (d)	أربع مرات	(c)	ثلاث مرات		(a) مرتين	
[A1] رة واحدة [A1]	` ,	3 03	` '	J		التدريب المهارى الفردى	[8]
۔ دریب ع اربع		تدریب ع مهارة	(c)	تدرىب ع ثلاث	_	(a) تدریب ع مهارتین	
وی میں ھارات	۵	واحدة		مهارات	` ,		
[A1]	تاليتين				في حالة	ماهو قرارك كحكم	[9]
عادة ارسال	(d) إ	نقطة للمنافس		تحذير اللاعب	(b)	(a) انذار للاعب	
[A1]						يعتبر إختبار الجرى الزجز	[10]
١٥٥	(d)	المرونة	(c)			(a) السرعة	
دقة دقة [A1] شكل السداسي		في ضرباته	 ب ڊ			لتوصيل الكرة في مكان محدد ه	[11]
۔ ۔ دقة	(d)	التحمل			_	(a) المرونة	
[A1]		_				أى من الإختبارات الأتية يصلح	[12]
يشكل السداسي	(d)	انبطاح مائل	(c)			(a) مجميع الإجابات	
•	` ,		` ,	, -	` ,	صحيحة	
[A1]						ارتفاع قائم الشبكةمتر	[13]
1.0	7 (d)	1.06	(c)	1.05		1.04 (a)	
[A1]	. ,		. ,			تحتاج مهارة الارسال في	[14]
 وازن	(d) ت	تحمل	(c)			(a) قوة مميزة	
~ .	ν- /	ŭ	,	J		بالسعة	

[41]				.1	• (41 70 711 181211 1 10 111	[4 =]
[A1] الاستقبال	(d)	الارسال	(c)			اللاعب الفائز بالقرعة له - (a) جميع الإجابات	[15]
O ţ.	(ω,	0495	(0)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 	(~)	صحيحة صحيحة	
[A1]				اس	ام لقيا	يعتبر اختبار عدو 20م ه	[16]
سرعة الاستجابة	(d)	سرعة انتقالية	(c)			(a) سرعة حركية	
[A1]	/.J\	التوازن	1-1			أكثر عناصر اللياقة البدنيا	[17]
التوافق [A1]	(a)	التوارن	(C)	التحمل	(a)	(a) المرونة عند Tie break تطبق	[18]
ردم] اتفاق الطرفين	(d)	انتهاء المجموعة	(c)	انتهاء الشوط	(b)	(a) بعد الوقت	[10]
O. . y	(-,	J*. * * *	(-)	- 9 - 4	(~)	المستقطع	
[A1]				ساعد على تنمية عنصر	مقلة ي	تمرين الشد لَأعلى على ال	[19]
السرعة	(d)	المرونة	(c)	التحمل	(b)	تمرين الشد لأعلى على اله (a) القوة ارتفاع قائم الشبكةمتر	.
[A1] 1.05	/ ₄ /	1.04	(a)	1.07	/ L \	ارتفاع قائم الشبكةمتر	[20]
[A1]	(a)	1.04				1.06 (a) اذا لمس اللاعب الكرة	[21]
إعادة اللعب	(d)	نقطة للمنافس				(a) ترك اللاعب	[]
 [A1]	` ,			التنفس يستخدم تمرين	دوري	لتنمية عنصر التحمل ال	[22]
الجلوس من		وقوف ثني	(c)	القفز بالحبل	(b)	(a) الشدع العقلة	
الرقود		الركبتين			٠,,,		
[A1] قطرية	الم)		(a)			تعتبر مهارة الضرية الأمامي	[23]
	(u)	جميع الإجابات خاطئة	(C)	مستقيمه	(D)	(a) مستقيمة وقطرية	
[A1]			ة رد س	فشل اللاعب في رد الكر	حالة	ماهو قرارك كحكم في	[24]
ترك اللاعب	(d)					(a) إعادة اللعب	
[A1]						ترمز الى (AD) علامة	[25]
نقطة ميزة	(d)					(a) تحدی	[26]
[A1] ترك اللاعب	(4)				-	ما هو قرارك كحكم إ (a) عدم الاهتمام	[26]
[A1]		ععد سددس	(0)	<i>۽</i> ڪڙڙ انسٽب		رسی یعنی Tie break مصطلع	[27]
تعادل	(d)	كسر تعادل	(c)	خطأ		(a) إعادة	
[A1]					_	مهارة الضرب الساحق تح	[28]
- قوة انفجارية		- توازن - مرونة				(a) - مرونة - تحمل	
توازن - تحمل		رشاقة				توازن	
[A1]				توافق بلہ	اعد ء	تمرين الإنبطاح المائل يس	[29]
	(d)	قوة عضلات	(c)	_		(a) قوة عضلات	[=5]
الرجل		~		الصدر		الظهر	
[A1]						يعتبر اختبار الشكل اسداه	[30]
التوافق	(d)					(a) التحمل	[04]
[A1]	(4)					اذا ضرب اللاعب الكرة (a) نقطة للمنافس	[31]
ورك المراعب [A1]							[32]
		نقطة للاعب	_			(a) إعادة اللعب	- J
[A1]				ى	صصك	من شروط الارسال في تخ	[33]
ضرب الكرة		ضرب الارسال	(c)	رفع الكرة بدون	(b)	(a) ضرب الكرة	
بدون دوران		والمستقبل مستعد		دوران		بالوجه الامامى	
		مسىعد					

[A1] جميع الإجابات	(d)	Shoot	(c)		, -	الذراع الحرة في مهارة الإرسال تة Toss (a)	[34]
صحيحة [A1] إعادة	(d)	خطأ	(c)	تعادل	(b)	یعنی Fault مطلح (a) کسر تعادل	[35]
[A1] Adidas [A1]	(d)	ىلامة Puma		Active	(b)	فى نهاية المرحلة التهميدية فى مر Nike (a) من أنواع التوافق المستخ	[36] [37]
توافق عين ويد [A1]		في ضرياته		ً توافق عين وجذع لابد أن يتميز اللاعب بـ	(b) ملعب	(a) توافق عين وقدم لتوصيل الكرة في أعمق نقطة الد	[38]
التوازن [A1] Contenintal		التحمل Back Swing		السرعة Contact		(a) القوة مرحلة المتابعة تسمى ب Follow (a)	[39]
[A1]				سب الكرة	ىب تح	Through اذا قام الحكم بإيقاف الله	[40]
لاشئ [A1] التحمل		نقطة للمنافس الدورى التنفسي			ل تحم	(a) إعادة اللعب اختبار عدو 400م يقيس (a) السرعة	[41]
				23.77 * 8.23	(b)	مساحة ملعب التنس الفردى 23.77 * 8.25	[42]
سعب الحاص بالمرسل ما [A1] نقطة للمستقبل		الما هو الم عادت الم		الكرة طرف الشبكة ال يستمر اللعب		في حالة لعب الارسال الثاني إذا قرار الحكم هنا (a) نقطة للمرسل	[43]
[A1] قوة	(d)	سرعة	(c)	دراعين قوة مميزة بالسرعة		اختبار دفع الكرة الطبية يقيس (a) التحمل	[44]
		نقطة للاعب	(c)	منافس غیر مستعد قرا لاشئ	(b)	اذا قام اللاعب برمى ارس (a) نقطة للمنافس	[45]
ن مربع الارسال المقصود [A1] نقطة للمرسل		هو موضح بالصورة ثـ إعادة الارسال				في حالة لعب الارسال إذا لمس للمستقبِل ما قرار الحكم هنا (a) يستمر اللعب	[46]
ُ [A1] جميع الإجابات		توافق عين ويد		دة ع الحائط يقيس	ئر محا	(a) يشتسر الكرة في دواه اختبار ضرب الكرة في دواه (a) دقة المهارة	[47]
خاطئة [A1] المرونة	(d)	القوة	(c)			اختبارالصندوق المقسم (a) السرعة	[48]
[A1] قوة عضلات		قوة عضلات	(c)	قوة عضلات	(b)	اختبار الجلوس من الرقود (a) قوة عضلات	[49]
البطن [A1] 91	(d)	الرجلين 81	(c)	ال <i>ص</i> در 85		الساعد ارتفاع شبكة التنسسه 95 (a)	[50]
[A1] Close Stance	(d)	جميع الإجابات خاطئة				عند بدء أداء اللاعب لمهارة الإر Open stance (a)	[51]
[A1] التحمل	(d)	الرشاقة				تمرين الوقوف ثنى الرّ (a) القوة	[52]

[A1]				ں	لأكبر عدد ممكن يقيس	مضرب	اختبار تنطيط الكرة على ال	[53]
	التحمل	(d)	توازن	(c)	الدقة	(b)	(a) القدرع التحكم	
							بالكرة	
[A1]					الملعب هذا يقيس	ہص فی	أداء الارسال في مكان مخص	[54]
	دقة الارسال	(d)	سرعة الارسال	(c)	طول الارسال	(b)	(a) قوة الارسال	
[A1]			عنصر	, توافر	رب (والكرة لذا لابد مز)المض	يستخدم اللاعب في التنس اداته	[55]
	القوة	(d)	المرونة	(c)	التوازن	(b)	(a) التوافق	
[A1]							ترمز الى (AD) علامة	[56]
	كسر تعادل	(d)	تحدى	(c)	تعادل	(b)	(a) نقطة ميزة	
[A1]			رياته	ظم ض	المميزة بالسرعة في مع	ر القوة	يستخدم لاعب تخصصك عنص	[57]
			\checkmark	(b)			Х (а)	
[A1]	من محدد	سك بزه	م إرتباط مباراة تخصم	ظرا لعد	مل الدورى التنفسى نظ	بر التح	يحتاج لاعب تخصصك إلى عنص	[58]
			X	(b)	_		√ (a)	
[A1]			·	بېك	ة الهامة للاعي تخصم	البدني	عنصر التوافق من عناصر اللياقة	[59]
			✓		- •		χ (a)	
[A1]			لعب				عنصر الرشاقة ضروري للاعب ت	[60]
,				(b)			χ (a)	,
			•	,			/· \ \- 1	

السؤال الثانى (١٥ درجة)

تكلم عن أحدث الأدوات المستخدمة في تعليم وتدريب مهارات تخصصك ثم وضح أهم المستحدثات في قانون تخصصك ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

