

امتحان اختياري كرة قدم المستوى الثالث (شعبة التدريب) بنين - بنات

	٣٠%	نسبة الدرجة %	١٩٤	كود المقرر:	الفصل الدراسي الاول	الاختبار النهائي:	
	ورقة واحدة وجهين	عدد أوراق الامتحان:	البكالوريوس	اسم البرنامج:	٢٠٢١/٢٠٢٠	العام الدراسي:	
	٢٠٢١/٣/١٦	تاريخ الامتحان:	نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية - والعاب المضرب	القسم العلمي:	الاول (بنين - بنات)	الفصل الدراسي:	
	ساعتين	مدة الامتحان:	ثلاثون (٣٠)	درجة الامتحان	كرة القدم	اسم المقرر:	

بنات الامتحان:

الامتحان علي وجهي الورقة

- حالة التظليل لعلامتين سيتم خصم درجة السؤال بالكامل.
 ضل التظليل بالقلم الرصاص بخفة أولاً ثم يتم الإعادة عليه بالقلم الأزرق الحبر .
 يسمح بتداول الأدوات (الأقلام، المسطرة، أدوات الرسم، وغيرها).
 يسمح بتواجد التليفونات المحمولة أمام الطالب.
 عن الأسئلة التالية: (جميع الاسئلة إجبارية)

سؤال الأول: (١٥ درجة)

ظلل/ي في ورقة إجابتك علي (A) إذا كانت العبارة صحيحة (✓) وظلل/ي علي (B) إذا كانت العبارة خطأ (x)

١. يعرف الاحماء بانه تهيئة اجهزة واعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب او المباراة بفاعلية وكفاءة.
٢. في وحدة التدريب اليومية يشغل الاحماء الجزء الاول منها ، ويشغل حوالي ١٢% الى ٢٠% من الزمن المخصص لها.
٣. من اهمية الاحماء انه ليس من الضروري ان تتكيف الاجهزة المختلفة لأجسام اللاعبين مع الظروف الخارجية المحيطة بها .
٤. من الاهداف الفسيولوجية للأحماء رفع مستوى شدة وثبات الانتباه .
٥. من الاهداف النفسية للأحماء العمل على انقاص زمن رد الفعل .
٦. يستغرق زمن الاحماء ما بين ١٠ : ٢٠ دقيقة سواء كان ذلك خلال وحدة التدريب اليومية أو قبل المباراة.
٧. اذا كانت حالة اللاعبين البدنية والفنية والنفسية غير مكتملة استدعى ذلك اطاله الزمن المخصص للأحماء .
٨. من خطوات التدريب على المهارات الاساسية الوصول الى الكمال ودقة الاداء والعمل على تثبيت هذا الكمال وتلك الدقة.
٩. اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له .
١٠. التمرينات المركبة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين التي يقوم المدرب بإعطائها في خطط التدريب اليومية.
١١. تبدأ تدريبات الاعداد البدني الخاص في بداية فترة الاعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الاعداد.
١٢. التحمل هو احد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويعتبره الخبراء احد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات .
١٣. يتم وضع علامة الجزاء داخل كل منطقة جزاء علي بعد ١١ م (١٢ ياردة).
١٤. عند تخطيط ميدان اللعب يجب أن يكون مستطيلاً ومحدداً بخطوط متقطعة ولا تسبب خطورة.
١٥. ارتفاع قائم الراية الركنية لا يقل عن (٥) قدم.

باقي الأسئلة خلف الورقة