

نموذج امتحان مادة اختياري (تخصص لعبة جماعية كرة قدم) 1446هـ

الانتقاء الرياضي ؟

عملية تحديد استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين.

عملية في غاية الصعوبة , لان المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد

عملية مركبة لها جوانبها البدنية والمورفولوجية والفسيوأوجية والنفسية.

كل ما ذكر صحيح

التفوق في اي نشاط رياضي لا يمكن أن يحدث الا بانتقاء جيد ولذلك يعتمد التفوق على ثلاثة عناصر رئيسية؟

التدريب الجيد.

الانتقاء الجيد.

المنافسات الرياضية.

الكل صحيح.

مقومات الانتقاء الرياضي ؟

الاستعدادات - القابليات - القدرات

الجهد - الوقت - المال

سن البداية - الفترة الزمنية - المكتسبات الشخصية.

مظاهر النمو المختلفة البدنية - الحركية - العقلية - الانفعالية - الاجتماعية

أساليب الانتقاء الرياضي:

الاستجابة الحركية

تنظيم القدرات

طريقة الانتقاء التجريبي - العفوى _ المعقد (المركب)

الاتصال الإدراكي والحركي.

من اختبارات التحمل في كرة القدم اختبار كوبر 12 دقيقة جرى توجد عدة تقديرات (مستويات) منها:

ضعيف - اقل من 3.0 كم
متوسط - 2.9 - 3.1 كم
جيد جدا - اقل من 3.3 كم
ممتاز - فوق 3.8 كم
تحدد أهداف الانتقاء الرياضي:
قدرة الفرد على معرفة وتحديد حركة جسمه ككل وحركة أجزائه.
توفير الوقت والجهد والمال - توجيه الرياضيين التوجيه الصحيح لنوع النشاط الذي يناسبه.
تتضمن وسائل النشاط والعمل واتقان المكتسبات.
يقصد بها ديناميكية الحركة وإمكانية توزيع القوة على مراحل.
اختبار تحمل القوة لمدة خمس دقائق (اختبار هانز) غرضه:
قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي
قياس عضلات الرجلين
قياس تحمل القوة
قياس تحمل اللاكتيك
حساب نتيجة اختبار قوة عضلات الذراعين للاعب كرة القدم:
تقاس المسافة من وضع الوقوف حتي نزول الكرة لافضل محاولة من ثلاث محاولات
يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة
يسجل الزمن بالثانية لافضل محاولة.
تسجل أكثر من 10 ثواني.
من اختبارات عنصر السرعة (اختبار 50 متر) عدو من اقتراب (10متر) غرضه هو :
قياس سرعة الجري
قياس السرعة القصوي
قياس القدرة العضلية
قياس قوة الدفع الجانبي

تحسب للاعب أقصى درجة لافضل محاولة على القياس من وضع ثني الجذع أماما اسفل :
اختبار الرشاقة
اختبار تحمل السرعة
اختبار المرونة
اختبار الضفدع (الدفع الاقصى).
اختبار الجرى بالكرة من الاختبارات المهارية غرضه:
قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.
مقارنة قدرات اللاعبين لزيادة حماسهم ودافعيتهم.
قياس دقة السيطرة على اخماد الكرة المرمية من قبل المدرب
الكل صحيح'
لاحتسب المحاولة صحيحة في اختبار ايقاف الكرة الا اذا:
لم ينجح اللاعب في اخماد الكرة (ايقافها)
اجتاز الخط بأكثر من قدم.
اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
كل ماذكر صحيح
لتخطيط البرامج التدريبية عدة عوامل :
تحديد عدد ايام التدريب في الاسبوع - تحديد الشدة
تحديد حجم الوحدات - تحديد فترات الاعداد
تحديد زمن الوحدة في الاسبوع
صحيح الكل'.
تحدد الشدة في البرنامج التدريبي بالاتي:
عام - خاص - ماقبل المنافسات
أقصى - عالي - متوسط
جيد - جيد جدا - ممتاز

ضعيف - ضعيف جدا - متوسط
يتحدد زمن الوحدة التدريبية في الاسبوع :
زمن الاقصى - 720 دقيقة
زمن العالي - 600دقيقة
زمن المتوسط - 540دقيقة
الكل صحيح.