

## نموذج امتحان مادة اختياري (تخصص لعبة جماعية كرة قدم) ١٤٤٦هـ

الانتقاء الرياضي؟

عملية تحديد استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين.

عملية في غاية الصعوبة ، لأن المدرب عليه أن يتتبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد

عملية مركبة لها جوانبها البدنية والمورفولوجية والفيسيولوجية والنفسية.

كل ماذكر صحيح

التفوق في اي نشاط رياضي لايمكن 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.

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

أساليب الانتقاء الرياضي:

الاستجابة الحركية

تنظيم القرارات

طريقة الانتقاء التجاري - العفوى \_ المعقد ( المركب )

الاتصال الإدراكي والحركي.

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

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

<p>تحسب للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة على القياس من وضع ثني الجذع أماماً اسفل :</p>
اختبار الرشاقة
اختبار تحمل السرعة
اختبار المرونة
اختبار الصدوع ( الدفع الاقصى).
<p>اختبار الجري بالكرة من الاختبارات المهارية غرضه:</p>
قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.
مقارنة قدرات اللاعبين لزيادة حماسهم ودافعيتهم.
قياس دقة السيطرة على احمد الكرة المرمية من قبل المدرب
الكل صحيح'
<p>لاتتحسب المحاولة صحيحة في اختبار ايقاف الكرة الا اذا:</p>
لم ينجح اللاعب في احمد الكرة ( ايقافها)
اجتاز الخط بأكثر من قدم.
اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
كل ماذكر صحيح
<p>لتخطيط البرامج التدريبية عدة عوامل :</p>
تحديد عدد ايام التدريب في الاسبوع - تحديد الشدة
تحديد حجم الوحدات - تحديد فترات الاعداد
تحديد زمن الوحدة في الاسبوع
صحيح الكل!
<p>تحدد الشدة في البرنامج التدريبي بالاتي:</p>
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 العالى - 600 دقيقة

زمن المتوسط - 540 دقيقة

الكل صحيح.