



قائمة الاسئلة

اختياري 4 (تخصص لعبة جماعية كرة قدم) - المستوى الرابع -التدريب والألعاب الرياضية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (30)

أ.د. أحمد محمد جاسر

- (1) الانتقاء الرياضي ؟
- (1) - عملية تحديد استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين.
 - (2) - عملية في غاية الصعوبة , لأن المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد
 - (3) - عملية مركبة لها جوانبها البدنية والمورفولوجية والفسيوأوجية والنفسية.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (2) التفوق في اي نشاط رياضي لايمكن أن يحدث الا بانتقاء جيد ولذلك يعتمد التفوق على ثلاثة عناصر رئيسية؟
- (1) - التدريب الجيد.
 - (2) - الانتقاء الجيد.
 - (3) - المنافسات الرياضية.
 - (4) + الكل صحيح.
- (3) مقومات الانتقاء الرياضي ؟
- (1) + الاستعدادات - القابليات - القدرات
 - (2) - الجهد - الوقت - المال
 - (3) - سن البداية - الفترة الزمنية - المكتسبات الشخصية.
 - (4) - مظاهر النمو المختلفة البدنية - الحركية - العقلية - الانفعالية - الاجتماعية
- (4) أساليب الانتقاء الرياضي:
- (1) - الاستجابة الحركية
 - (2) - تنظيم القدرات
 - (3) + طريقة الانتقاء التجريبي - العفوي _ المعقد (المركب)
 - (4) - الاتصال الإدراكي والحركي.
- (5) من اختبارات التحمل في كرة القدم اختبار كوبر 12 دقيقة جرى توجد عدة تقديرات (مستويات) منها:
- (1) - ضعيف - أقل من 3.0 كم
 - (2) + متوسط - 2.9 - 3.1 كم
 - (3) - جيد جدا - أقل من 3.3 كم
 - (4) - ممتاز - فوق 3.8 كم
- (6) تحدد أهداف الانتقاء الرياضي:
- (1) - قدرة الفرد على معرفة وتحديد حركة جسمه ككل وحركة أجزائه.
 - (2) + توفير الوقت والجهد والمال - توجيه الرياضيين التوجيه الصحيح لنوع النشاط الذي يناسبه.
 - (3) - تتضمن وسائل النشاط والعمل واتقان المكتسبات.
 - (4) - يقصد بها ديناميكية الحركة وإمكانية توزيع القوة على مراحل.
- (7) اختبار تحمل القوة لمدة خمس دقائق (اختبار هانز) غرضه:
- (1) - قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي
 - (2) - قياس عضلات الرجلين
 - (3) + قياس تحمل القوة
 - (4) - قياس تحمل اللاكتيك
- (8) حساب نتيجة اختبار قوة عضلات الذراعين للاعب كرة القدم:
- (1) + تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة لافضل محاولة من ثلاث محاولات
 - (2) - يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة
 - (3) - يسجل الزمن بالثانية لافضل محاولة.
 - (4) - تسجل أكثر من 10 ثواني.
- (9) من اختبارات عنصر السرعة (اختبار 50 متر) عدو من اقتراب (10متر) غرضه هو :
- (1) - قياس سرعة الجري
 - (2) + قياس السرعة القصوي
 - (3) - قياس القدرة العضلية
 - (4) - قياس قوة الدفع الجانبي





- (10) تحسب للاعب أقصى درجة لافضل محاولة على القياس من وضع ثني الجذع أماما اسفل :
- (1) - اختبار الرشاقة
 - (2) - اختبار تحمل السرعة
 - (3) + اختبار المرونة
 - (4) - اختبار الضفدع (الدفع الاقصى).
- (11) اختبار الجرى بالكرة من الاختبارات المهارية عرضه:
- (1) + قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.
 - (2) - مقارنة قدرات اللاعبين لزيادة حماسهم ودافعيتهم.
 - (3) - قياس دقة السيطرة على اخماد الكرة المرمية من قبل المدرب
 - (4) - الكل صحيح.
- (12) لاحتسب المحاولة صحيحة في اختبار ايقاف الكرة الا اذا:
- (1) - لم ينجح اللاعب في اخماد الكرة (ايقافها)
 - (2) - اجتاز الخط بأكثر من قدم.
 - (3) - اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
 - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (13) يعرف علاو وحدة التدريب
- (1) - هي مجموعة من الأنشطة التي تحقق من خلالها الأهداف التعليمية والتطبيقية
 - (2) - أسس علمية التخطيط اليومي
 - (3) - مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق الأهداف التعليمية والتطبيقية
 - (4) + الكل صحيح.
- (14) من أهداف وحدة التدريب
- (1) - الارتفاع بالحالة الصحية للاعب والفريق ككل
 - (2) + رفع زيادة الكفاءة الخطية
 - (3) - تنمية القدرات العقلية للاعب
 - (4) - جميع الإجابات صحيحة
- (15) أنواع التقويم
- (1) - التقويم في غضون الحصص
 - (2) - التقويم في الأسبوع
 - (3) - التقويم في عدة أسابيع
 - (4) + الكل صحيح.

