



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج *1*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تخصص رياضات القسم
التطبيقي (تنس طاولة)

السؤال الأول: اقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الإجابة الصحيحة

- [E1] [1] التدريب المهارى الفردى هو.....
- (a) تدريب ع ثلاث مهارات
(b) تدريب ع مهارتين
(c) تدريب ع اربع مهارات
(d) تدريب ع مهارة واحدة
- [H1] [2] يعتبر الجانب الأثرىومتري من الانتقاء
- (a) محددات
(b) أنواع
(c) اهداف
(d) مراحل
- [H1] [3] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
- (a) محددات
(b) اهداف
(c) مراحل
(d) أنواع
- [D2] [4] اختبارالصندوق المقسم يقيس عنصر.....
- (a) السرعة
(b) التحمل
(c) المرونة
(d) القوة
- [E1] [5] مهارة الارسال مهارة.....
- (a) لاشئ مما سبق
(b) دفاعية
(c) هجومية دفاعية
(d) هجومية
- [H1] [6] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
- (a) النفسية
(b) البدنية
(c) الأثرىومتريية
(d) الفيسولوجية
- [H1] [7] تعتبر معدل ضربات القلب من محددات الانتقاء.....
- (a) النفسية
(b) البدنية
(c) الفيسولوجية
(d) الأثرىومتريية
- [E1] [8] تعتبر مهارة الضربة المرفوعة الأمامية مهارة.....

- [9] اختبار عدو و400 م يقيس تحمل..... (a) لاشئ مما سبق (b) مستقيمة (c) مستقيمة وقطرية (d) قطرية [D2]
- [10] تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر..... (a) الدورى التنفسى (b) القوة (c) السرعة (d) التحمل [D2]
- [11] عند أداء مهارة الضربة الأمامية الأرضية لأطول فترة ممكن فهذا يقيس..... (a) التحمل (b) السرعة (c) المرونة (d) القوة [E2]
- [12] يعتبر الجانب البدنى من..... الانتقاء (a) تحمل أداء (b) تحمل خاص (c) تحمل عام (d) تحمل سرعة [H1]
- [13] محيط الخصر من محددات الانتقاء..... (a) اهداف (b) مراحل (c) محددات (d) أنواع [H1]
- [14] الانتقاء الخاص يعتبر من الانتقاء (a) الفيسولوجية (b) النفسية (c) الأثريومترية (d) البدنية [H1]
- [15] تتركز أهداف الانتقاء على..... (a) محددات (b) أنواع (c) مراحل (d) اهداف [H1]
- [16] أكثر انواع السرعة المستخدمة في تخصصك..... (a) انتقاء مبدئى (b) توفير الجهد (c) انتقاء افضل (d) سرعة استعادة الناشئين الشفاء [D1]
- [17] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء..... (a) الحركية (b) رد الفعل (c) تحمل سرعة (d) الإنتقالية [H1]
- [18] مصطلح Let يعنى..... (a) الفيسولوجية (b) الأثريومترية (c) النفسية (d) البدنية [E1]
- [19] اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس..... (a) كسر تعادل (b) تعادل (c) إعادة (d) خطأ [E2]
- [20] اختبار الانبطاح المائل ثم الثبات يقيس تحمل..... (a) دقة المهارة (b) توافق عين ويد (c) لاش مما سبق (d) أ و ب معا [D2]
- [21] اختبار الانبطاح المائل ثم الثبات يقيس تحمل..... (a) التحمل (b) السرعة (c) الدورى التنفسى (d) القوة [H1]
- [22] تعتبر مؤشر الخوف والقلق من محددات الانتقاء..... (a) الأثريومترية (b) النفسية (c) البدنية (d) الفيسولوجية [E1]
- [22] مهارة الضرب الساحق تحتاج الى.....

- (a) مرونة - تحمل - (b) قوة مميزة
توازن بالسعة - دقة -
توافق
- (c) توازن - مرونة -
رشاقة
- (d) قوة انفجارية -
توازن - تحمل
- [E1] لإكساب الكرة دوران خلفى يجب أن يلمس المضرب الكرة من نقطة محيطها
- (a) جانب (b) اعلى (c) اسفل (d) خلف
- [E1] رد الارسال يستلزم عنصر.....
- (a) دقة (b) تحمل (c) سرعة رد الفعل (d) قوة
- [E1] تحتاج مهارة الضربة الأمامية الأرضية على عنصر.....
- (a) توازن - مرونة (b) توازن - سرعة (c) قوة مميزة (d) تحمل سرعة-
تحمل قوة توافق
- [F1] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى ثم عبرت للمستقبل ما قرار الحكم هنا
- (a) اعادة الارسال (b) نقطة للمرسل (c) نقطة للمستقبل (d) يستمر اللعب
- [E2] يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الملعب يقيس.....
- (a) سرعة المهارة (b) دقة المهارة (c) قوة المهارة (d) تحمل المهارة
- [C1] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
- (a) لاكتيكي (b) اكسجينى (c) فوسفاتى (d) جلوكوزى
- [E1] التدريب المهار المركب هو.....
- (a) تدريب ع مهارة واحدة (b) تدريب ع أكثر من مهارة (c) تدريب ع ثلاث مهارات (d) ب و ج معا
- [H1] تتركز أهداف الانتقاء في.....
- (a) تنمية الجانب البدنى (b) الاكتشاف المبكر (c) تنمية الجانب الفسيولوجى (d) تنمية الجانب النفسى
- [D1] أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي.....
- (a) التوافق (b) التوازن (c) التحمل (d) المرونة
- [H1] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
- (a) الأثريومترية (b) النفسية (c) البدنية (d) الفيسولوجية
- [E1] مطوح Fault يعنى....
- (a) إعادة (b) كسر تعادل (c) خطأ (d) تعادل
- [D2] يعتبر إختبار الجرى الزجراجى هام لقياس عنصر.....
- (a) السرعة (b) الدقة (c) الرشاقة (d) المرونة

- [35] يعتبر الجانب النفسى من الانتقاء
 (a) اهداف (b) أنواع (c) مراحل (d) محددات [H1]
- [36] الانتقاء المبدئى يعتبر من الانتقاء
 (a) مراحل (b) أنواع (c) اهداف (d) محددات [H1]
- [37] اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس.....
 (a) قوة عضلات البطن (b) قوة عضلات الرجلين (c) قوة عضلات الصدر (d) قوة عضلات الساعد [D2]
- [38] مصطلح stop يعنى.....
 (a) توقف (b) خطأ (c) تعادل (d) إعادة [E1]
- [39] يعتبر الجانب الفسيولوجى من الانتقاء
 (a) اهداف (b) محددات (c) أنواع (d) مراحل [H1]
- [40] تعتبر الثقة بالنفس من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) النفسية (c) الفيسولوجية (d) الأثريومترية [H1]
- [41] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي %
 (a) 70 (b) 50 (c) 10 (d) 20 [C1]
- [42] تمرين الإنبطاح المائل يساعد على.....
 (a) قوة عضلات الظهر (b) قوة عضلات البطن (c) قوة عضلات الرجل (d) قوة عضلات الصدر [D2]
- [43] اختبار ضرب الكرة القادمة بسرعة من جهاز قاذف الكرات يقيس.....
 (a) سرعة الاستجابة (b) تحمل قوة (c) قوة (d) دقة [E2]
- [44] مصطلح all يعنى.....
 (a) إعادة (b) خطأ (c) الكل (d) كسر تعادل [E1]
- [45] تتركز اهداف الانتقاء على.....
 (a) توفير الوقت (b) انتقاء مبدئى (c) نمو الاستعدادات الخاصة (d) انتقاء تأهيلي [H1]
- [46] من المهارات التي تؤدى خارج الطاولة مهارة.....
 (a) الضربة الساحقة (b) الارسال (c) الضربة الطائرة (d) المسقطة [E1]
- [47] لتنمية عنصر المرونة يستخدم تمرين.....
 [D1]

- [48] تمرين الوقوف ثني الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر.....
- (a) الجلوس من الرقود (b) الشدع العقلة (c) جلوس طويل لمس مشط القدم (d) الانبطاح المائل
- [D2]
- [49] لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين.....
- (a) الرشاقة (b) السرعة (c) القوة (d) التحمل
- [D1]
- [50] يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر.....
- (a) الجلوس من الرقود (b) القفز بالحبل (c) وقوف ثني الركبتين (d) الشدع العقلة
- [D2]
- [51] الانتقاء التأهيلى يعتبر من الانتقاء
- (a) التوافق (b) الرشاقة (c) التحمل (d) القوة
- [H1]
- [52] اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر.....
- (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع
- [D2]
- [53] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجينى في تخصصك هي %.....
- (a) 50 (b) 20 (c) 10 (d) 70
- [C1]
- [54] اختبار دفع الكرة الطبية يقيس للذراعين
- (a) قوة (b) التحمل (c) سرعة (d) قوة مميزة بالسرعة
- [D2]
- [55] من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك.....
- (a) توافق عين وقدم (b) توافق يد وقدم (c) توافق عين ويد (d) توافق عين وجذع
- [D1]
- [56] تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر.....
- (a) رشاقة (b) توازن (c) تحمل (d) قوة مميزة بالسرعة
- [E1]
- [57] الانتقاء للمنتخبات القومية من الانتقاء
- (a) محددات (b) أنواع (c) اهداف (d) مراحل
- [H1]
- [58] مهارة رد الارسال تحتاج الى.....
- (a) مرونة (b) سرعة استجابة (c) تحمل (d) توازن
- [E1]

[59] يعتبر اختبار عدو 20 م هام لقياس..... [D2]

(a) سرعة الاستجابة (b) سرعة حركية (c) سرعة انتقالية (d) سرعة رد الفعل

[60] يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتي أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك [C1]

(a) ✓ (b) X

السؤال الثاني:

تكلم عن الانتقاء موضحا مراحل وأهدافه وأهميته ومحدداته (البدنية – النفسية – الفسيولوجية - الأثروبومترية) كل ذلك في مجال تخصصك.



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج *2*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تخصص رياضات القسم

التطبيقى (تنس طاولة)

السؤال الأول: اقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الإجابة الصحيحة

- [E1] [1] مصطلح let يعنى.....
(a) كسر تعادل (b) خطأ (c) اعادة (d) تعادل
- [H1] [2] تعتبر معدل ضربات القلب من محددات الانتقاء.....
(a) البدنية (b) الفيسولوجية (c) الأثريومترية (d) النفسية
- [H1] [3] تعتبر مؤشر الخوف والقلق من محددات الانتقاء.....
(a) البدنية (b) النفسية (c) الأثريومترية (d) الفيسولوجية
- [E1] [4] رد الارسال يستلزم عنصر.....
(a) دقة (b) تحمل (c) سرعة رد الفعل (d) قوة
- [C1] [5] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
(a) لاكتيكي (b) اكسجينى (c) جلوكوزى (d) فوسفاتى
- [H1] [6] الانتقاء المبدئى يعتبر من الانتقاء
(a) أنواع (b) محددات (c) اهداف (d) مراحل
- [D1] [7] أكثر انواع السرعة المستخدمة في تخصصك.....
(a) الإنتقالية (b) الحركية (c) تحمل سرعة (d) رد الفعل

- [8] عند أداء مهارة الضربة الأمامية المرفوعة لأطول فترة ممكن فهذا يقيس.....
- (a) تحمل أداء (b) تحمل خاص (c) تحمل عام (d) تحمل سرعة
- [9] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%
- (a) 50 (b) 10 (c) 20 (d) 70
- [10] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء
- (a) اهداف (b) مراحل (c) أنواع (d) محددات
- [11] تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر.....
- (a) السرعة (b) القوة (c) التحمل (d) المرونة
- [12] تحتاج مهارة الضربة الأمامية الأرضية على عنصر.....
- (a) تحمل سرعة- (b) توازن - سرعة (c) توازن - مرونة (d) قوة مميزة
بالتسرع- توافق
- [13] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي%
- (a) 50 (b) 10 (c) 20 (d) 70
- [14] مصطلع all يعنى.....
- (a) إعادة (b) الكل (c) خطأ (d) كسر تعادل
- [15] يعتبرالجانب النفسى من الانتقاء
- (a) اهداف (b) أنواع (c) مراحل (d) محددات
- [16] اختبار دفع الكرة الطبية يقيس للذراعين
- (a) قوة (b) سرعة (c) قوة مميزة
بالتسرع
- [17] اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر.....
- (a) القوة (b) التوافق (c) التحمل (d) الرشاقة
- [18] لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين.....
- (a) الشد ع العقلة (b) وقوف ثنى
الركبتين (c) الجلوس من
الرقود (d) القفز بالحبل
- [19] يعتبر اختبار عدو20 م هام لقياس.....
- (a) سرعة رد الفعل (b) سرعة حركية (c) سرعة انتقالية (d) سرعة الاستجابة
- [20] لتنمية عنصر المرونة يستخدم تمرين.....

	(a) جلوس طويل لمس مشط القدم	(b) الشد ع العقلة	(c) الجلوس من الرقود	(d) الانبطاح المائل
[H1]	[21]	الانتقاء للمنتخبات القومية من الانتقاء		
	(a) محددات	(b) مراحل	(c) أنواع	(d) اهداف
[E1]	[22]	تعتبر مهارة الضربة المرفوعة الأمامية مهارة.....		
	(a) لاشئ مما سبق	(b) مستقيمة وقطرية	(c) قطرية	(d) مستقيمة
[E1]	[23]	مهارة رد الارسال تحتاج الى.....		
	(a) سرعة استجابة	(b) مرونة	(c) تحمل	(d) توازن
[H1]	[24]	يعتبر الجانب الأثريومتري من الانتقاء		
	(a) أنواع	(b) محددات	(c) اهداف	(d) مراحل
[H1]	[25]	محيط الخصر من محددات الانتقاء.....		
	(a) الفيسولوجية	(b) الأثريومترية	(c) البدنية	(d) النفسية
[E1]	[26]	مصطلح stop يعنى.....		
	(a) خطأ	(b) تعادل	(c) إعادة	(d) توقف
[E2]	[27]	اختبار ضرب الكرة القادمة بسرعة من جهاز قاذف الكرات يقيس.....		
	(a) قوة	(b) دقة	(c) سرعة الاستجابة	(d) تحمل قوة
[H1]	[28]	تعتبر الثقة بالنفس من محددات الانتقاء.....		
	(a) النفسية	(b) الفيسولوجية	(c) البدنية	(d) الأثريومترية
[H1]	[29]	تتركز أهداف الانتقاء في.....		
	(a) تنمية الجانب الفسيولوجي	(b) تنمية الجانب النفسى	(c) الاكتشاف المبكر	(d) تنمية الجانب البدنى
[D2]	[30]	يعتبر إختبار الجرى الزجراجى هام لقياس عنصر.....		
	(a) المرونة	(b) الدقة	(c) الرشاقة	(d) السرعة
[D2]	[31]	يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر.....		
	(a) القوة	(b) التوافق	(c) الرشاقة	(d) التحمل
[E1]	[32]	التدريب المهارى المركب هو.....		
	(a) تدريب ع أكثر من مهارة	(b) تدريب ع مهارة واحدة	(c) اود معا	(d) تدريب ع ثلاث مهارات
[D2]	[33]	تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر.....		

- [34] تتكرر أهداف الانتقاء على.....
 (a) السرعة (b) التحمل (c) القوة (d) الرشاقة
 [H1]
- [35] يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الملعب يقيس.....
 (a) سرعة المهارة (b) تحمل المهارة (c) قوة المهارة (d) دقة المهارة
 [E2]
- [36] التدريب المهارى الفردى هو.....
 (a) تدريب ع مهارتين (b) تدريب ع مهارة واحدة (c) تدريب ع اربع مهارات (d) تدريب ع ثلاث مهارات
 [E1]
- [37] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
 (a) البدنية (b) النفسية (c) الأنثروبومترية (d) الفيسيولوجية
 [H1]
- [38] تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر.....
 (a) تحمل (b) قوة مميزة بالسرعة (c) رشاقة (d) توازن
 [E1]
- [39] أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي.....
 (a) المرونة (b) التوازن (c) التحمل (d) التوافق
 [D1]
- [40] مطلح Fault يعنى....
 (a) تعادل (b) كسر تعادل (c) خطأ (d) إعادة
 [E1]
- [41] اختبارالصندوق المقسم يقيس عنصر.....
 (a) المرونة (b) التحمل (c) القوة (d) السرعة
 [D2]
- [42] لإكساب الكرة دوران خلفى يجب أن يلمس المضرب الكرة من نقطة..... محيطها
 (a) خلف (b) اسفل (c) جانب (d) اعلى
 [E1]
- [43] اختبار عدو400 م يقيس تحمل.....
 (a) الدورى التنفسى (b) السرعة (c) القوة (d) التحمل
 [D2]
- [44] مهارة الضرب الساحق تحتاج الى.....
 (a) مرونة - تحمل - توازن (b) توازن - مرونة - رشاقة (c) قوة مميزة بالسرعة - دقة - توافق (d) قوة انفجارية - توازن - تحمل
 [E1]
- [45] يعتبر الجانب الفسيولوجى من الانتقاء
 [H1]

- [E1] [46] من المهارات التي تؤدي خارج الملعب مهارة.....
(a) اهداف (b) مراحل (c) أنواع (d) محددات
- [H1] [47] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
(a) الارسال (b) المسقطة (c) الضربة الطائرة (d) الضربة الساحقة
- [H1] [48] الأثريومترية (a) النفسية (b) البدنية (c) الفيسيولوجية (d)
تتركز اهداف الانتقاء على.....
- [E1] [49] نمو الاستعدادات (a) انتقاء تأهيلي (b) انتقاء مبدئي (c) توفير الوقت (d)
مهارة الارسال مهارة.....
الخاصة
- [H1] [50] لاشئ مما سبق (a) هجومية دفاعية (b) هجومية (c) هجومية (d) دفاعية
الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
- [D2] [51] محددات (a) اهداف (b) مراحل (c) أنواع (d)
اختبار الانبطاح المائل ثم الثبات يقيس تحمل.....
- [D2] [52] الدورى التنفسى (a) القوة (b) التحمل (c) السرعة (d)
تمرين الإنبطاح المائل يساعد على.....
- [H1] [53] قوة عضلات (a) قوة عضلات (b) قوة عضلات (c) قوة عضلات (d)
الرجل الظهر الصدر البطن
- [D2] [54] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
(a) البدنية (b) الفيسيولوجية (c) النفسية (d) الأثريومترية
- [H1] [55] اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس.....
(a) قوة عضلات (b) قوة عضلات (c) قوة عضلات (d) قوة عضلات
الساعد الرجلين الصدر البطن
- [E2] [56] الانتقاء الخاص يعتبر من الانتقاء
(a) مراحل (b) محددات (c) أنواع (d) اهداف
- [F1] [57] اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس.....
(a) ب و ج معا (b) دقة المهارة (c) توافق عين ويد (d) لاش مما سبق
- [D1] [58] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى ثم عبرت للمستقبل ما قرار الحكم هنا
(a) يستمر اللعب (b) نقطة للمستقبل (c) نقطة للمرسل (d) اعادة الارسال
من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك.....

- (a) توافق عين وقدم (b) توافق عين وجذع (c) توافق يد وقدم (d) توافق عين ويد
- [59] يعتبر الجانب البدني من..... الانتقاء
- (a) مراحل (b) أنواع (c) محددات (d) اهداف
- [60] يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتي أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك
- (a) X (b) ✓

السؤال الثاني:

تكلم عن الانتقاء موضحا مراحل وأهدافه وأهميته ومحدداته (البدنية – النفسية – الفسيولوجية - الأثروبومترية) كل ذلك في مجال تخصصك.



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج *3*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تخصص رياضات القسم

التطبيقى (تنس طاولة)

السؤال الأول: اقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الإجابة الصحيحة

- [H1] [1] يعتبر الجانب الأثربومترى من الانتقاء
(a) أنواع (b) مراحل (c) اهداف (d) محددات
- [E1] [2] رد الارسال يستلزم عنصر.....
(a) تحمل (b) سرعة رد الفعل (c) دقة (d) قوة
- [H1] [3] الانتقاء المبدئي يعتبر من الانتقاء
(a) مراحل (b) محددات (c) اهداف (d) أنواع
- [D2] [4] تمرين الإنبطاح المائل يساعد على.....
(a) قوة عضلات البطن (b) قوة عضلات الرجل (c) قوة عضلات الصدر (d) قوة عضلات الظهر
- [D1] [5] لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين.....
(a) وقوف ثنى الركبتين (b) الجلوس من الرقود (c) الشدع العقلة (d) القفز بالحبل
- [H1] [6] تتركز أهداف الانتقاء في.....
(a) الاكتشاف المبكر (b) تنمية الجانب البدنى (c) تنمية الجانب الفسيولوجى (d) تنمية الجانب النفسى

- [7] لتنمية عنصر المرونة يستخدم تمرين.....
- (a) الشدع العقلة (b) الجلوس من الرقود (c) الانبطاح المائل (d) جلوس طويل لمس مشط القدم
- [8] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
- (a) الأثريومترية (b) الفيسولوجية (c) البدنية (d) النفسية
- [9] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
- (a) اهداف (b) محددات (c) مراحل (d) أنواع
- [10] تحتاج مهارة الضربة الأمامية الأرضية على عنصر.....
- (a) تحمل سرعة- تحمل قوة (b) توازن - مرونة (c) قوة مميزة بالسرعة- توافق (d) توازن - سرعة
- [11] مصطلح Let يعنى.....
- (a) خطأ (b) كسر تعادل (c) تعادل (d) إعادة
- [12] اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر.....
- (a) القوة (b) التوافق (c) الرشاقة (d) التحمل
- [13] من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك.....
- (a) توافق يد وقدم (b) توافق عين وجذع (c) توافق عين ويد (d) توافق عين وقدم
- [14] تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر.....
- (a) رشاقة (b) قوة مميزة بالسرعة (c) توازن (d) تحمل
- [15] من المهارات التي تؤدي خارج الملعب مهارة.....
- (a) المسقطة (b) الضربة الساحقة (c) الضربة الطائرة (d) الارسال
- [16] أكثر انواع السرعة المستخدمة في تخصصك.....
- (a) الإنتقالية (b) تحمل سرعة (c) الحركية (d) رد الفعل
- [17] مصطلع all يعنى.....
- (a) الكل (b) إعادة (c) خطأ (d) كسر تعادل
- [18] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
- (a) النفسية (b) البدنية (c) الأثريومترية (d) الفيسولوجية
- [19] لإكساب الكرة دوران خلفي يجب أن يلمس المضرب الكرة من نقطة محيطها
- (a) خلف (b) اسفل (c) اعلى (d) جانب

- [20] اختبار الصندوق المقسم يقيس عنصر.....
 (a) السرعة (b) القوة (c) التحمل (d) المرونة [D2]
- [21] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%.....
 (a) 20 (b) 10 (c) 70 (d) 50 [C1]
- [22] تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر.....
 (a) القوة (b) المرونة (c) السرعة (d) التحمل [D2]
- [23] تعتبر معدل ضربات القلب من محددات الانتقاء.....
 (a) الفيسيولوجية (b) النفسية (c) الأثريومترية (d) البدنية [H1]
- [24] يعتبر الجانب الفسيولوجي من الانتقاء
 (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع [H1]
- [25] يعتبر الجانب النفسى من الانتقاء
 (a) اهداف (b) محددات (c) أنواع (d) مراحل [H1]
- [26] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي%.....
 (a) 20 (b) 50 (c) 10 (d) 70 [C1]
- [27] اختبار عدو 400 م يقيس تحمل.....
 (a) الدورى التنفسى (b) القوة (c) السرعة (d) التحمل [D2]
- [28] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الأنتقاء.....
 (a) الفيسيولوجية (b) النفسية (c) البدنية (d) الأثريومترية [H1]
- [29] تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر.....
 (a) الرشاقة (b) القوة (c) التحمل (d) السرعة [D2]
- [30] يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر.....
 (a) الرشاقة (b) القوة (c) التوافق (d) التحمل [D2]
- [31] مهارة رد الارسال تحتاج الى.....
 (a) توازن (b) تحمل (c) سرعة استجابة (d) مرونة [E1]
- [32] يعتبر اختبار عدو 20 م هام لقياس.....
 (a) سرعة الاستجابة (b) سرعة حركية (c) سرعة انتقالية (d) سرعة رد الفعل [D2]
- [33] مصطلع stop يعنى.....
 (a) إعادة (b) تعادل (c) توقف (d) خطأ [E1]

- [34] تتركز أهداف الانتقاء على.....
 (a) انتقاء افضل (b) انتقاء مبدئي (c) توفير الجهد (d) سرعة استعادة الشفاء [H1]
- [35] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) الفيسولوجية (c) الأثريومترية (d) النفسية [H1]
- [36] تعتبر مؤشر الخوف والقلق من محددات الانتقاء.....
 (a) الأثريومترية (b) الفيسولوجية (c) النفسية (d) البدنية [H1]
- [37] مطوح Fault يعنى....
 (a) تعادل (b) إعادة (c) خطأ (d) كسر تعادل [E1]
- [38] تعتبر الثقة بالنفس من محددات الانتقاء.....
 (a) النفسية (b) الفيسولوجية (c) البدنية (d) الأثريومترية [H1]
- [39] تعتبر مهارة الضربة الأمامية الأرضية مهارة.....
 (a) مستقيمة وقطرية (b) مستقيمة (c) لاشئ مما سبق (d) قطرية [E1]
- [40] يعتبر الجانب البدني من..... الانتقاء
 (a) اهداف (b) أنواع (c) محددات (d) مراحل [H1]
- [41] عند أداء مهارة الضربة الأمامية الأرضية لأطول فترة ممكن فهذا يقيس.....
 (a) تحمل خاص (b) تحمل عام (c) تحمل أداء (d) تحمل سرعة [E2]
- [42] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة ثم عبرت للمستقبل ما قرار الحكم هنا
 (a) نقطة للمرسل (b) نقطة للمستقبل (c) يستمر اللعب (d) اعادة الارسال [F1]
- [43] اختبار دفع الكرة الطيبة يقيس للذراعين
 (a) التحمل (b) قوة مميزة (c) سرعة (d) قوة [D2]
- [44] الانتقاء الخاص يعتبر من الانتقاء
 (a) مراحل (b) اهداف (c) أنواع (d) محددات [H1]
- [45] اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس.....
 (a) قوة عضلات الصدر (b) قوة عضلات البطن (c) قوة عضلات الساعد (d) قوة عضلات الرجلين [D2]
- [46] الانتقاء للمنتخبات القومية من الانتقاء
 (a) اهداف (b) محددات (c) أنواع (d) مراحل [H1]

- [47] مهارة الضرب الساحق تحتاج الى.....
 (a) قوة مميزة
 بالسرعة - دقة -
 توافق
 (b) مرونة - تحمل -
 توازن
 (c) توازن - مرونة -
 رشاقة
 (d) قوة انفجارية -
 توازن - تحمل
 [E1]
- [48] يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الطاولة يقيس.....
 (a) دقة المهارة
 (b) قوة المهارة
 (c) تحمل المهارة
 (d) سرعة المهارة
 [E2]
- [49] تتركز اهداف الانتقاء على.....
 (a) انتقاء تأهيلي
 (b) انتقاء مبدئي
 (c) توفير الوقت
 (d) نمو الاستعدادات
 الخاصة
 [H1]
- [50] يعتبر إختبار الجرى الزجراجي هام لقياس عنصر.....
 (a) الرشاقة
 (b) المرونة
 (c) الدقة
 (d) السرعة
 [D2]
- [51] أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي.....
 (a) المرونة
 (b) التوافق
 (c) التحمل
 (d) التوازن
 [D1]
- [52] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
 (a) لاكتيكي
 (b) فوسفاتي
 (c) اكسجيني
 (d) جلوكوزي
 [C1]
- [53] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء
 (a) محددات
 (b) مراحل
 (c) اهداف
 (d) أنواع
 [H1]
- [54] مهارة الارسال مهارة.....
 (a) لاشئ مما سبق
 (b) هجومية دفاعية
 (c) دفاعية
 (d) هجومية
 [E1]
- [55] اختبار الانبطاح المائل ثم الثبات يقيس تحمل.....
 (a) القوة
 (b) الدورى التنفسى
 (c) التحمل
 (d) السرعة
 [D2]
- [56] اختبار ضرب الكرة القادمة بسرعة من جهاز قاذف الكرات يقيس.....
 (a) تحمل قوة
 (b) قوة
 (c) دقة
 (d) سرعة الاستجابة
 [E2]
- [57] التدريب المهار المركب هو.....
 (a) ب و ج معا
 (b) تدريب ع أكثر
 من مهارة
 (c) تدريب ع ثلاث
 مهارات
 (d) تدريب ع مهارة
 واحدة
 [E1]
- [58] اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس.....
 (a) ب و ج معا
 (b) توافق عين ويد
 (c) لاش مما سبق
 (d) دقة المهارة
 [E2]
- [59] التدريب المهارى الفردى هو.....
 (a) تدريب ع ثلاث
 (b) تدريب ع مهارة
 (c) تدريب ع اربع
 (d) تدريب ع مهارتين
 [E1]

	مهارات	واحدة	مهارات
[C1]		يعنبر نظام الطاقة الفوسفاتي أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك	[60]
	✓ (b)		X (a)

السؤال الثاني:

تكلم عن الانتقاء موضعا مراحل وأهدافه وأهميته ومحدداته (البدنية – النفسية – الفسيولوجية - الأثروبومترية) كل ذلك في مجال تخصصك.



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

④ ③ ② ① : الفرقة

② ① : الفصل الدراسي

⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني

التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج *4*



كلية التربية الرياضية للبنين

العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات

الدرجة : ٤٥ درجة

كود المقرر :

TATF_TATE

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)

المادة : تخصص رياضات القسم
التطبيقي (تنس طاولة)

السؤال الأول: اقرأ العبارات الآتية جيدا ثم اختر الإجابة الصحيحة

- [E1] [1] التدريب المهار المركب هو.....
- (a) تدريب ع مهارة واحدة
(b) تدريب ع ثلاث مهارات
(c) تدريب ع أكثر من مهارة
(d) ب و ج معا
- [C1] [2] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة الاكسجيني في تخصصك هي%.....
- (a) 10 (b) 50 (c) 70 (d) 20
- [E1] [3] تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر.....
- (a) قوة مميزة بالسرعة
(b) توازن
(c) رشاقة
(d) تحمل
- [D1] [4] لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين.....
- (a) القفز بالحبل
(b) الشد ع العقلة
(c) وقوف ثنى الركبتين
(d) الجلوس من الرقود
- [E1] [5] رد الارسال يستلزم عنصر.....
- (a) قوة
(b) سرعة رد الفعل
(c) دقة
(d) تحمل
- [E1] [6] مصطلح Let يعنى.....
- (a) إعادة
(b) كسر تعادل
(c) تعادل
(d) خطأ
- [E1] [7] مهارة الارسال مهارة.....

- [8] تعتبر مؤشر الخوف والقلق من محددات الانتقاء.....
 (a) هجومية دفاعية (b) هجومية (c) لاشئ مما سبق (d) دفاعية [H1]
- [9] اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس.....
 (a) البدنية (b) النفسية (c) الفيسولوجية (d) الأثريومترية [D2]
- [10] الانتقاء التأهيلي يعتبر من الانتقاء
 (a) قوة عضلات الرجلين (b) قوة عضلات الساعد (c) قوة عضلات البطن (d) قوة عضلات الصدر [H1]
- [11] تتركز أهداف الانتقاء في.....
 (a) اهداف (b) محددات (c) أنواع (d) مراحل [H1]
- [12] تعتبر السعة الحيوية من محددات الانتقاء.....
 (a) تنمية الجانب النفسى (b) تنمية الجانب الفسيولوجى (c) تنمية الجانب البدنى (d) الاكتشاف المبكر [H1]
- [13] نسبة مساهمة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي في تخصصك هي %.....
 (a) 70 (b) 20 (c) 10 (d) 50 [C1]
- [14] الانتقاء للمنتخبات القومية من الانتقاء
 (a) أنواع (b) محددات (c) مراحل (d) اهداف [H1]
- [15] يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الطاولة يقيس.....
 (a) تحمل المهارة (b) سرعة المهارة (c) دقة المهارة (d) قوة المهارة [E2]
- [16] يعتبرالجانب النفسى من الانتقاء
 (a) مراحل (b) محددات (c) اهداف (d) أنواع [H1]
- [17] من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك.....
 (a) توافق عين وقدم (b) توافق عين وجذع (c) توافق عين ويد (d) توافق يد وقدم [D1]
- [18] اختبار الانبطاح المائل ثم الثبات يقيس تحمل.....
 (a) السرعة (b) القوة (c) الدورى التنفسى (d) التحمل [D2]
- [19] اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر.....
 (a) القوة (b) التحمل (c) التوافق (d) الرشاقة [D2]
- [20] اختبارالصندوق المقسم يقيس عنصر.....
 (a) التحمل (b) الرشاقة (c) التوافق (d) السرعة [D2]

- [D1] [21] أكثر أنواع السرعة المستخدمة في تخصصك.....
 (a) المرونة (b) القوة (c) السرعة (d) التحمل
- [H1] [22] الانتقاء الخاص يعتبر من الانتقاء
 (a) تحمل سرعة (b) رد الفعل (c) الإنتقالية (d) الحركية
- [H1] [23] تعتبر العزيمة والإصرار من محددات الانتقاء.....
 (a) اهداف (b) أنواع (c) مراحل (d) محددات
- [E1] [24] تعتبر مهارة الضربة المرفوعة الامامية مهارة.....
 (a) الأثربومترية (b) البدنية (c) النفسية (d) الفيسولوجية
- [H1] [25] تتركز اهداف الانتقاء على.....
 (a) قطرية (b) لاشئ مما سبق (c) مستقيمة وقطرية (d) مستقيمة
- [E1] [26] مصطلع all يعنى.....
 (a) نمو الاستعدادات (b) انتقاء مبدئى (c) توفير الوقت (d) انتقاء تأهيلي
- [H1] [27] الانتقاء المبدئى يعتبر من الانتقاء
 (a) الكلك (b) إعادة (c) خطأ (d) كسر تعادل
- [E1] [28] مهارة الضرب الساحق تحتاج الى.....
 (a) اهداف (b) أنواع (c) مراحل (d) محددات
- [D2] [29] تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر.....
 (a) قوة انفجارية - (b) توازن - مرونة - (c) قوة مميزة (d) مرونة - تحمل -
 توازن - تحمل رشاقة توازن - مرونة - رشاقة
 بالسرعة - دقة - توافق
- [E1] [30] مصطلع stop يعنى.....
 (a) توقف (b) تعادل (c) إعادة (d) خطأ
- [F1] [31] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى ثم عبرت للمستقبل ما قرار الحكم هنا
 (a) نقطة للمستقبل (b) اعادة الارسال (c) يستمر اللعب (d) نقطة للمرسل
- [H1] [32] يعتبر الجانب الفسيولوجى من الانتقاء
 (a) محددات (b) اهداف (c) مراحل (d) أنواع
- [E2] [33] اختبار ضرب الكرة القادمة بسرعة من جهاز قاذف الكرات يقيس.....

- [34] يعتبر طول الذراعين أحد محددات الانتقاء.....
 (a) سرعة الاستجابة (b) قوة (c) تحمل قوة (d) دفعة [H1]
- (a) النفسية (b) الفيسيولوجية (c) الأثربومترية (d) البدنية
- [35] تحتاج مهارة الضربة المرفوعة الامامية على عنصر.....
 (a) قوة مميزة (b) توازن - سرعة (c) تحمل سرعة- تحمل قوة (d) توازن - مرونة [E1]
- [36] تعتبر الثقة بالنفس من محددات الانتقاء.....
 (a) الفيسيولوجية (b) النفسية (c) الأثربومترية (d) البدنية [H1]
- [37] تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر.....
 (a) المرونة (b) السرعة (c) القوة (d) التحمل [D2]
- [38] اختبار عدو 400 م يقيس تحمل.....
 (a) القوة (b) الدورى التنفسى (c) التحمل (d) السرعة [D2]
- [39] الانتقاء للتصعيد للمستوى الأعلى يعتبر من الانتقاء
 (a) مراحل (b) أنواع (c) اهداف (d) محددات [H1]
- [40] مهارة رد الارسال تحتاج الى.....
 (a) سرعة استجابة (b) مرونة (c) توازن (d) تحمل [E1]
- [41] يعتبر اختبار عدو 20 م هام لقياس.....
 (a) سرعة رد الفعل (b) سرعة الاستجابة (c) سرعة انتقالية (d) سرعة حركية [D2]
- [42] يعتبر الجانب البدنى من الانتقاء
 (a) محددات (b) مراحل (c) أنواع (d) اهداف [H1]
- [43] اختبار دفع الكرة الطبية يقيس للذراعين
 (a) سرعة (b) التحمل (c) قوة مميزة (d) قوة بالسرعة [D2]
- [44] تعتبر معدل ضربات القلب من محددات الانتقاء.....
 (a) البدنية (b) الأثربومترية (c) الفيسيولوجية (d) النفسية [H1]
- [45] من المهارات التي تؤدى خارج الطاولة مهارة.....
 (a) الضربة الطائرة (b) الارسال (c) المسقطة (d) الضربة الساحقة [E1]

- [46] لإكساب الكرة دوران خلفي يجب أن يلمس المضرب الكرة من نقطة محيطها
 (a) اسفل (b) اعلى (c) جانب (d) خلف [E1]
- [47] أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في تخصصك هو نظام الطاقة.....
 (a) اكسجينى (b) جلوكوزى (c) لاكتيكي (d) فوسفاتي [C1]
- [48] اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس.....
 (a) ب و ج معا (b) توافق عين ويد (c) لاش مما سبق (d) دقة المهارة [E2]
- [49] يعتبر إختبار الجرى الزجراجى هام لقياس عنصر.....
 (a) السرعة (b) الدقة (c) الرشاقة (d) المرونة [D2]
- [50] مطلح Fault يعنى....
 (a) تعادل (b) إعادة (c) كسر تعادل (d) خطأ [E1]
- [51] لتنمية عنصر المرونة يستخدم تمرين.....
 (a) الجلوس من الرقود (b) الشد ع العقلة (c) الانبطاح المائل (d) جلوس طويل لمس مشط القدم [D1]
- [52] تمرين الإنبطاح المائل يساعد على.....
 (a) قوة عضلات الرجل (b) قوة عضلات الصدر (c) قوة عضلات البطن (d) قوة عضلات الظهر [D2]
- [53] يعتبر الجانب الأثريومتري من الانتقاء
 (a) محددات (b) اهداف (c) أنواع (d) مراحل [H1]
- [54] يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر.....
 (a) التوافق (b) القوة (c) الرشاقة (d) التحمل [D2]
- [55] التدريب المهارى الفردى هو.....
 (a) تدريب ع مهارتين (b) تدريب ع مهارة واحدة (c) تدريب ع اربع مهارات (d) تدريب ع ثلاث مهارات [E1]
- [56] عند أداء مهارة الضربة المرفوعة الأمامية لأطول فترة ممكن فهذا يقيس.....
 (a) تحمل عام (b) تحمل أداء (c) تحمل خاص (d) تحمل سرعة [E2]
- [57] تتركز أهداف الانتقاء على.....
 (a) توفير الجهد (b) انتقاء افضل الناشئين (c) انتقاء مبدئي (d) سرعة استعادة الشفاء [H1]

- [58] أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي.....
- (a) التوافق (b) التوازن (c) التحمل (d) المرونة [D1]
- [59] محيط الخصر من محددات الانتقاء.....
- (a) البدنية (b) الفيسيولوجية (c) الأنتروبومترية (d) النفسية [H1]
- [60] يعتبر نظام الطاقة الفوسفاتي أكثر نظم إنتاج الطاقة إستخداما في رياضة تخصصك
- (a) X (b) ✓ [C1]

السؤال الثاني:

تكلم عن الانتقاء موضحا مراحل وأهدافه وأهميته ومحدداته (البدنية – النفسية – الفيسيولوجية - الأنتروبومترية) كل ذلك في مجال تخصصك.



Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

4 3 2 1 : الفرقة

2 1 : الفصل الدراسي

8 7 6 5 4 3 2 1 : رقم النموذج

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D	٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D	٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D	٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D	٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D	٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D	٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D	٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D	٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D	٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D	٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D	٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D	٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D	٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D	٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D	٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D	٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D	٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D	٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D	٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D	٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D	٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D	٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D	٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D	٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D	٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D	٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D	٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D	٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D	٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D	٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D