



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج \* ١ \*

الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة  
كود المقرر :  
STKI\_DAFS



كلية التربية الرياضية للبنين  
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الفرقة : الرابعة (تدريب)  
المادة : تخصص كرة طائرة

### السؤال الاول : اختر الإجابة الصحيحة

- [١] مراعاة الحالة الطبية والبدنية من مبادئ البرامج التدريبية.  (a)  (b)
- [٢] من مميزات المعد جيد الضرب من جميع المراكز الامامية.  (a)  (b)
- [٣] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب.  (a)  (b)
- [٤] الاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا في درجة الانتباه والإدراك لدى اللاعبين.  (a)  (b)
- [٥] من خصائص عملية الادراك الحدة والتركيز والتوزيع والتحويل.  (a)  (b)
- [٦] علاج الإصابات البسيطة الكتف راحة من ٧ يوم الى ١٥ يوم.  (a)  (b)
- [٧] عدد الفريق ف كره لبطانته ٧ لاعبين.  (a)  (b)
- [٨] الاعداد النفسي طويل المدى هو الذي يهدف إلى التوجيه والإرشاد بهدف الارتقاء بقدرات اللاعبين على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة.  (a)  (b)
- [٩] في نظم الهجوم الارقام ٣-٣ تشير الي ( ٣ ضاربين-٣معديين )  (a)  (b)
- [١٠] هل يوجد انواع للتدريب بالمقاومة.  (a)  (b)
- [١١] تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى.  (a)  (b)
- [١٢] ثاني معد يرمز له بالرمز S٢  (a)  (b)
- [١٣] يحتاج لاعب الكرة الطائرة نحو ٦٨ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه.  (a)  (b)
- [١٤] من مميزات الطريقة الزوجية تحديد المسئولية بالنسبة للمعد والضارب.  (a)  (b)
- [١٥] لا يوجد جدل حول استخدام الاطفال للتدريب بالمقاومة.  (a)  (b)

- [١٦] يجب وضع شروط للبطولة. **X (a)**  
[١٦]د] **✓ (b)**
- [١٧] اول ثلاثة ايام من اسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية البروتينات خاصة الحيوانية. **✓ (a)**  
[١٧]د] **X (b)**
- [١٨] حائط صد متخصص يرمز له بالرمز. Q **✓ (a)**  
[١٨]د] **X (b)**
- [١٩] لاعب سريع يرمز له بالرمز. S **✓ (a)**  
[١٩]د] **X (b)**
- [٢٠] التدريب بالمقاومة هو تأثر تقل او مقاومه معينه على عمل مجموعات عضلية معينه. **X (a)**  
[٢٠]د] **✓ (b)**
- [٢١] ضارب ارسال ساحق يرمز له بالرمز. A **✓ (a)**  
[٢١]د] **X (b)**
- [٢٢] علاج اصابة الركبة المتوسطة وضع الركبة والساق في الجبس لمدة شهرين. **X (a)**  
[٢٢]د] **✓ (b)**
- [٢٣] عرفت الكرة الطائرة في العصور الوسطي عن طريق الايطاليين. **✓ (a)**  
[٢٣]د] **X (b)**
- [٢٤] الكرة المعلقة هي عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنتصف الحبل مع مراعاة ربط الكرة من طرف لها بحيث ان تكون الكرة بها حريه الحركة ولف الكرة حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة. **X (a)**  
[٢٤]د] **✓ (b)**
- [٢٥] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب. **✓ (a)**  
[٢٥]د] **X (b)**
- [٢٦] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بخمس لاعبين نستخدم شكل. ( line ) **X (a)**  
[٢٦]د] **✓ (b)**
- [٢٧] الكرة المطاطية هي عبارة عن ربط الكرة باستيك مقوى وربط طرفي الاستيك بقدمي اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكانها كرة مستقبلة او دفاعية. **X (a)**  
[٢٧]د] **✓ (b)**
- [٢٨] من أعراض اصابة الركبة البسيطة الم قد يظهر بعد المجهود وعجز بسيط في المشي. **✓ (a)**  
[٢٨]د] **X (b)**
- [٢٩] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بثلاث لاعبين نستخدم شكل. ( line ) **X (a)**  
[٢٩]د] **✓ (b)**
- [٣٠] الساعد الخشبي وهي تتكون من خشبه او اى مادة صلبه اخرى ويثبت على طرفها قطعة من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفى هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى اثناء فى المرفق. **X (a)**  
[٣٠]د] **✓ (b)**
- [٣١] الادوات اللازمة لتنمية المرونة القرص الدوار والحواجز. **X (a)**  
[٣١]د] **✓ (b)**
- [٣٢] ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها معدل الانتباه وشدته. **X (a)**  
[٣٢]د] **✓ (b)**
- [٣٣] في مرحله ٣ ايام ما قبل المباراة يفضل الإقلال من البروتينات والدهون. **X (a)**  
[٣٣]د] **✓ (b)**
- [٣٤] اول ثلاثة ايام من اسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية كبيرة من السوائل. **X (a)**  
[٣٤]د] **✓ (b)**
- [٣٥] لا يجب تحت شروط المسابقة وعدد الافراد. **✓ (a)**  
[٣٥]د] **X (b)**
- [٣٦] من اهمية الاعداد النفسي التقليل من الجهد المبذول من جانب اللاعب فقط. **X (a)**  
[٣٦]د] **✓ (b)**
- [٣٧] من مميزات الضارب التحكم في الضرب من المنطقه الخلفيه. **✓ (a)**  
[٣٧]د] **X (b)**

[٣٨] من أعراض إصابات الكتف متوسطة الشدة ورم بسيط والم مصاحب لجميع حركات الكتف.

X (a) ✓ (b)

[٣٩] عند عمل تشكيل استقبال الارسال باربعة لاعبين نستخدم شكل ( diamond )

X (a) ✓ (b)

[٤٠] هل يوجد نوع من التدريبات يسمى تدريب المقاومة.

✓ (a) X (b)

السؤال الثاني :

تناول مقترحات وتعديلات الاتحاد الدولي للكره الطائره FIVB في قانون اللعبه والتي ستطبق في الفتره من ٢٠٢١ الى ٢٠٢٤ خلال دورة الألعاب الاولمبية طوكيو.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ محمد محمد رفعت





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

1	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	61	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	91	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	32	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	62	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	92	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	63	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	93	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	64	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	94	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	65	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	95	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	36	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	66	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	96	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	37	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	67	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	97	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	68	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	98	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	39	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	69	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	99	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	70	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	100	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	41	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	71	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	101	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	42	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	72	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	102	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	73	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	103	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	74	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	104	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	75	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	105	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	76	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	106	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	77	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	107	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	78	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	108	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	79	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	109	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	80	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	110	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	51	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	81	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	111	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	52	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	82	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	112	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	53	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	83	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	113	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	54	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	84	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	114	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	55	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	85	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	115	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	56	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	86	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	116	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	57	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	87	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	117	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	58	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	88	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	118	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	59	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	89	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	119	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	60	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	90	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	120	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

أ.م.د. اسلام خليل



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج \* ٢ \*



كلية التربية الرياضية للبنين  
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة  
كود المقرر :  
STKI\_DAFS

الفرقة : الرابعة (تدريب)  
المادة : تخصص كرة طائرة

### السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة

- [١] عدد الفريق ف كره لبطائره ٧ لاعبين.  
X (a)  
✓ (b)
- [٢] من مميزات الطريقه الزوجيه تحديد المسئوليه بالنسبه للمعد والضارب.  
X (a)  
✓ (b)
- [٣] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب.  
✓ (a)  
X (b)
- [٤] يجب وضع شروط للبطولة.  
X (a)  
✓ (b)
- [٥] ضارب ارسال ساحق يرمز له بالرمز A.  
X (a)  
✓ (b)
- [٦] ثاني معد يرمز له بالرمز S٢.  
✓ (a)  
X (b)
- [٧] مراعاة الحالة الطبية والبدنية من مبادئ البرامج التدريبية.  
X (a)  
✓ (b)
- [٨] علاج الإصابات البسيطة الكتف راحة من ٧ يوم الى ١٥ يوم.  
X (a)  
✓ (b)
- [٩] من مميزات الضارب التحكم في الضرب من المنطقه الخلفيه.  
✓ (a)  
X (b)
- [١٠] التدريب بالمقاومة هو تأثير ثقل او مقاومه معينه على عمل مجموعات عضلية معينه.  
X (a)  
✓ (b)
- [١١] من أعراض اصابة الركبة البسيطة الم قد يظهر بعد المجهود وعجز بسيط في المشي.  
✓ (a)  
X (b)
- [١٢] اول ثلاثه ايام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية كبيرة من السوائل.  
✓ (a)  
X (b)
- [١٣] علاج اصابة الركبة المتوسطة وضع الركبة والساق في الجبس لمدة شهرين.  
✓ (a)  
X (b)
- [١٤] عرفت الكرة الطائرة في العصور الوسطي عن طريق الايطاليون.  
✓ (a)  
X (b)
- [١٥] اول ثلاثه ايام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية البروتينات خاصة الحيوانية.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٦] لا يوجد جدل حول استخدام الاطفال التدريب بالمقاومة.

- [١٧] الكرة المطاطية هي عبارة عن ربط الكرة باستيك مقوى وربط طرفى الاستيك بدمى اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكانها كرة مستقبلة او دفاعية. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [١٨] الاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا في درجة الانتباه والإدراك لدى اللاعبين. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [١٩] الساعد الخشبي وهي تتكون من خشبه او اى مادة صلبه اخرى ويثبت على طرفها قطعه من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفى هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى انثناء فى المرفق. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٢٠] لا يجب تحت شروط المسابقة وعدد الافراد. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٢١] ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها معدل الانتباه وشدته. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٢٢] الاعداد النفسى طويل المدى هو الذي يهدف إلى التوجيه والإرشاد بهدف الارتقاء بقدرات اللاعبين على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٣] الادوات اللازمة لتنمية المرونة القرص الدوار والحواجز. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٤] الكرة المعلقة هي عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنصف الحبل مع مراعاة ربط الكرة من طرف لها بحيث ان تكون الكرة بها حريه الحركة ولف الكرة حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٥] لاعب سريع يرمز له بالرمز S. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٦] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بخمس لاعبين نستخدم شكل ( line ). **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٢٧] من أعراض إصابات الكتف متوسطة الشدة ورم بسيط والم مصاحب لجميع حركات الكتف. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٨] من خصائص عملية الادراك الحدة والتركيز والتوزيع والتحويل. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٢٩] يحتاج لاعب الكرة الطائرة نحو ٦٨ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٠] في مرحله ٣ ايام ما قبل المباراة يفضل الإقلال من البروتينات والدهون. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٣١] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٢] عند عمل تشكيل استقبال الارسال باربعة لاعبين نستخدم شكل ( diamond ). **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٣] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بثلاث لاعبين نستخدم شكل ( line ). **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٤] تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٥] من مميزات المعد جيد الضرب من جميع المراكز الاماميه. **(a) ✓** **(b) X** [د]١
- [٣٦] هل يوجد نوع من التدريبات يسمى تدريب المقاومة. **(a) X** **(b) ✓** [د]١
- [٣٧] هل يوجد انواع للتدريب بالمقاومة. **(a) ✓** **(b) X** [د]١



[٣٨] حائط صد متخصص يرمز له بالرمز Q.

✓ (a)

X (b)

[٣٩] من اهمية الاعداد النفسي التقليل من الجهد المبذول من جانب اللاعب فقط.

X (a)

✓ (b)

[٤٠] في نظم الهجوم الارقام ٣-٣ تشير الي ( ضاربين ٣-معدين. )

✓ (a)

X (b)

السؤال الثاني :

تناول مقترحات وتعديلات الاتحاد الدولي للكره الطائره FIVB في قانون اللعبه والتي ستطبق في الفتره من ٢٠٢١ الى ٢٠٢٤ خلال دورة الألعاب الاولمبية طوكيو.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل



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 \*٣\*



كلية التربية الرياضية للبنين  
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة  
كود المقرر :  
STKI\_DAFS

الفرقة : الرابعة (تدريب)  
المادة : تخصص كرة طائرة

### السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة

- [١] يحتاج لاعب الكرة الطائرة نحو ٦٨ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه.  
X (a)  
✓ (b)
- [٢] الادوات اللازمة لتنمية المرونة القرص الدوار والحواجز.  
X (a)  
✓ (b)
- [٣] لا يجب تحت شروط المسابقة وعدد الافراد.  
X (a)  
✓ (b)
- [٤] عدد الفريق ف كره لبطائره ٧ لاعبين.  
X (a)  
✓ (b)
- [٥] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بخمس لاعبين نستخدم شكل ( line )  
X (a)  
✓ (b)
- [٦] الساعد الخشبي وهي تتكون من خشبه او اى مادة صلبه اخرى ويثبت على طرفها قطعه من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفى هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى انثناء فى المرفق.  
X (b)  
✓ (a)
- [٧] علاج اصابة الركبة المتوسطة وضع الركبة والساق فى الجبس لمدة شهرين.  
X (a)  
✓ (b)
- [٨] حائط صد متخصص يرمز له بالرمز Q.  
X (b)  
✓ (a)
- [٩] من مميزات الضارب التحكم فى الضرب من المنطقه الخلفيه.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٠] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب.  
X (a)  
✓ (b)
- [١١] الاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا فى درجة الانتباه والإدراك لدى اللاعبين.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٢] اول ثلاثه ايام من اسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية البروتينات خاصة الحيوانية.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٣] علاج الإصابات البسيطة الكتف راحة من ٧ يوم الى ١٥ يوم.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٤] ثاني معد يرمز له بالرمز S٢  
X (b)  
✓ (a)
- [١٥] تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى.  
X (b)  
✓ (a)

- [١٦] لاعب سريع يرمز له بالرمز S. X (a) ✓ (b)
- [١٧] من خصائص عملية الإدراك الحدة والتركيز والتوزيع والتحويل. X (a) ✓ (b)
- [١٨] الكرة المطاطية هي عبارة عن ربط الكرة باستيك مقوى وربط طرفي الاستيك بقدمي اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكانها كرة مستقبله او دفاعية. X (a) ✓ (b)
- [١٩] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بثلاث لاعبين نستخدم شكل ( line ). X (a) ✓ (b)
- [٢٠] في مرحله ٣ ايام ما قبل المباراة يفضل الإقلال من البروتينات والدهون. X (a) ✓ (b)
- [٢١] لا يوجد جدل حول استخدام الاطفال التدريب بالمقاومة. X (a) ✓ (b)
- [٢٢] ضارب ارسال ساحق يرمز له بالرمز A. X (a) ✓ (b)
- [٢٣] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب. X (a) ✓ (b)
- [٢٤] هل يوجد انواع للتدريب بالمقاومة. X (a) ✓ (b)
- [٢٥] في نظم الهجوم الارقام ٣-٣ تشير الي ( ٣ ضاربين ٣-معدين ). X (a) ✓ (b)
- [٢٦] من أعراض إصابة الركبة البسيطة الم قد يظهر بعد المجهود وعجز بسيط في المشي. X (a) ✓ (b)
- [٢٧] يجب وضع شروط للبطولة. X (a) ✓ (b)
- [٢٨] من مميزات الطريقة الزوجية تحديد المسئوليه بالنسبه للمعد والضارب. X (a) ✓ (b)
- [٢٩] التدريب بالمقاومة هو تأثر تقل او مقاومه معينه على عمل مجموعات عضلية معينه. X (a) ✓ (b)
- [٣٠] هل يوجد نوع من التدريبات يسمى تدريب المقاومة. X (a) ✓ (b)
- [٣١] الاعداد النفسي طويل المدى هو الذي يهدف إلى التوجيه والإرشاد بهدف الارتقاء بقدرات اللاعبين على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة. X (a) ✓ (b)
- [٣٢] اول ثلاثه ايام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية كبيرة من السوائل. X (a) ✓ (b)
- [٣٣] عرفت الكرة الطائرة في العصور الوسطي عن طريق الايطاليون. X (a) ✓ (b)
- [٣٤] مراعاة الحالة الطبية والبدنية من مبادئ البرامج التدريبية. X (a) ✓ (b)
- [٣٥] عند عمل تشكيل استقبال الارسال باربعة لاعبين نستخدم شكل ( diamond ). X (a) ✓ (b)
- [٣٦] الكرة المعلقة هي عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنصف الحبل مع مراعاة ربط الكرة من طرف لها بحيث ان تكون الكرة بها حريه الحركة ولف الكرة حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة. X (a) ✓ (b)
- [٣٧] من أعراض إصابات الكتف متوسطة الشدة ورم بسيط والم مصاحب لجميع حركات الكتف. X (a) ✓ (b)

[٣٨] من اهمية الاعداد النفسي التقليل من الجهد المبذول من جانب اللاعب فقط.

✓ (a)

X (b)

[٣٩] من مميزات المعد جيد الضرب من جميع المراكز الاماميه.

✓ (a)

X (b)

[٤٠] ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها معدل الانتباه و شدته.

✓ (a)

X (b)

السؤال الثاني :

تناول مقترحات وتعديلات الاتحاد الدولي للكره الطائره FIVB في قانون اللعبه والتي ستطبق في الفتره من ٢٠٢١ الى ٢٠٢٤ خلال دورة الألعاب الاولمبية طوكيو.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل



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

الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة  
كود المقرر :  
STKI\_DAFS



كلية التربية الرياضية للبنين  
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الفرقة : الرابعة (تدريب)  
المادة : تخصص كرة طائرة

### السؤال الاول : اختر الاجابة الصحيحة

- [١] من مميزات الضارب التحكم في الضرب من المنطقه الخلفيه.  
X (a)  
✓ (b)
- [٢] الادوات اللازمة لتنمية المرونة القرص الدوار والحواجز.  
X (a)  
✓ (b)
- [٣] يجب وضع شروط للبطولة.  
✓ (a)  
X (b)
- [٤] مراعاة الحالة الطبية والبدنية من مبادئ البرامج التدريبية.  
X (a)  
✓ (b)
- [٥] ضارب ارسال ساحق يرمز له بالرمز A.  
X (a)  
✓ (b)
- [٦] اول ثلاثة ايام من اسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية كبيرة من السوائل.  
X (b)  
✓ (a)
- [٧] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بثلاث لاعبين نستخدم شكل ( line ).  
X (b)  
✓ (a)
- [٨] من أعراض إصابة الركبة البسيطة الم قد يظهر بعد المجهود وعجز بسيط في المشي.  
X (b)  
✓ (a)
- [٩] هل يوجد نوع من التدريبات يسمى تدريب المقاومة.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٠] ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها معدل الانتباه و شدته.  
X (b)  
✓ (a)
- [١١] هل يوجد انواع للتدريب بالمقاومة.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٢] الكرة المطاطية هي عبارة عن ربط الكرة باستنيك مقوى وربط طرفي الاستنيك بقدمي اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكانها كرة مستقبلة او دفاعية.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٣] علاج الإصابات البسيطة الكتف راحة من ٧ يوم الى ١٥ يوم.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٤] لا يوجد جدل حول استخدام الاطفال للتدريب بالمقاومة.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٥] من خصائص عمليه الادراك الحدة والتركيز والتوزيع و التحويل.  
X (a)  
✓ (b)

- [١٦] عدد الفريق ف كره لبطائره ٧ لاعبين. **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [١٧] الاعداد النفسي طويل المدى هو الذي يهدف إلى التوجيه والإرشاد بهدف الارتقاء بقدرات اللاعبين على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة. **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [١٨] اول ثلاثة ايام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية البروتينات خاصة الحيوانية. **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [١٩] ثاني معد يرمز له بالرمز. S٢ **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [٢٠] حائط صد متخصص يرمز له بالرمز. Q **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [٢١] تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى. **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [٢٢] الكرة المعلقة هي عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنتصف الحبل مع مراعاة ربط الكرة من طرف لها بحيث ان تكون الكرة بها حريه الحركة ولف الكرة حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٢٣] لاعب سريع يرمز له بالرمز. S **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [٢٤] لا يجب تحت شروط المسابقة وعدد الافراد. **X (a)** **✓ (b)** د-]١
- [٢٥] الاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا في درجة الانتباه والإدراك لدى اللاعبين. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٢٦] في مرحلة ٣ ايام ما قبل المباراة يفضل الإقلال من البروتينات والدهون. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٢٧] في نظم الهجوم الارقام ٣-٣ تشير الي( ٣ ضاربين-٣معدين. ) **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٢٨] يحتاج لاعب الكرة الطائرة نحو ٦٨ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٢٩] من مميزات المعد جيد الضرب من جميع المراكز الامامية. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٠] علاج اصابة الركبة المتوسطة وضع الركبة والساق في الجبس لمدة شهرين. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣١] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٢] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٣] من اهمية الاعداد النفسي التقليل من الجهد المبذول من جانب اللاعب فقط. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٤] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بخمس لاعبين نستخدم شكل. ( line ) **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٥] من مميزات الطريقة الزوجية تحديد المسئوليه بالنسبه للمعد والضارب. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٦] من أعراض إصابات الكتف متوسطة الشدة ورم بسيط والم مصاحب لجميع حركات الكتف. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٧] التدريب بالمقاومة هو تأثر نقل او مقاومه معينه على عمل مجموعات عضلية معينه. **✓ (a)** **X (b)** د-]١
- [٣٨] عند عمل تشكيل استقبال الارسال باربعة لاعبين نستخدم شكل. ( diamond ) **✓ (a)** **X (b)** د-]١



[٣٩] **✓ (a)** الساعد الخشبي وهي تتكون من خشبه او اى مادة صلبه اخرى ويثبت على طرفها قطعه من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفى هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى انثناء فى المرفق. [د]١

[٤٠] **✓ (a)** عرفت الكرة الطائرة في العصور الوسطي عن طريق الايطاليون. [د]١

**✓ (a)**  
**X (b)** السؤال الثاني :

تناول مقترحات وتعديلات الاتحاد الدولي للكره الطائره FIVB في قانون اللعبه والتي ستطبق في الفتره من ٢٠٢١ الى ٢٠٢٤ خلال دورة الألعاب الاولمبية طوكيو.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ محمد محمد رفعت





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

1	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	31	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input checked="" type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	61	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	91	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
2	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	32	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	62	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	92	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
3	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	33	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	63	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	93	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
4	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	34	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	64	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	94	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
5	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	35	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input checked="" type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	65	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	95	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
6	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	36	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	66	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	96	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
7	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	37	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input checked="" type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	67	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	97	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
8	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	38	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	68	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	98	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
9	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	39	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	69	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	99	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
10	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	40	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input checked="" type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	70	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	100	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
11	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	41	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	71	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	101	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
12	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	42	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	72	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	102	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
13	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	43	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	73	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	103	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
14	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	44	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	74	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	104	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
15	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	45	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	75	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	105	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
16	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	46	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	76	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	106	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
17	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	47	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	77	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	107	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
18	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	48	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	78	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	108	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
19	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	49	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	79	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	109	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
20	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	50	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	80	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	110	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
21	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	51	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	81	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	111	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
22	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	52	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	82	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	112	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
23	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	53	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	83	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	113	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
24	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	54	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	84	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	114	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
25	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	55	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	85	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	115	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
26	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	56	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	86	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	116	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
27	<input type="radio"/>	A	<input checked="" type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	57	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	87	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	117	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
28	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	58	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	88	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	118	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
29	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	59	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	89	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	119	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D
30	<input checked="" type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	60	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	90	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D	120	<input type="radio"/>	A	<input type="radio"/>	B	<input type="radio"/>	C	<input type="radio"/>	D

أ.م.د. اسلام خليل



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢١/٦/٢٧

نموذج \*٥\*



كلية التربية الرياضية للبنين  
العام الجامعي : ٢٠٢٠ / ٢٠٢١

الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ٤٥ درجة  
كود المقرر :  
STKI\_DAFS

الفرقة : الرابعة (تدريب)  
المادة : تخصص كرة طائرة

### السؤال الاول : اختر الإجابة الصحيحة

- [١] مراعاة الحالة الطبية والبدنية من مبادئ البرامج التدريبية.  
X (a)  
✓ (b)
- [٢] اول ثلاثة ايام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية كبيرة من السوائل.  
X (a)  
✓ (b)
- [٣] من مميزات المعد جيد الضرب من جميع المراكز الامامية.  
X (b)  
✓ (a)
- [٤] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بثلاث لاعبين نستخدم شكل ( line )  
X (a)  
✓ (b)
- [٥] هل يوجد نوع من التدريبات يسمى تدريب المقاومة.  
X (b)  
✓ (a)
- [٦] ضارب ارسال ساحق يرمز له بالرمز A.  
X (a)  
✓ (b)
- [٧] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب.  
X (a)  
✓ (b)
- [٨] علاج اصابة الركبة المتوسطة وضع الركبة والساق في الجبس لمدة شهرين.  
X (a)  
✓ (b)
- [٩] ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها معدل الانتباه و شدته.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٠] من مميزات الضارب التحكم في الضرب من المنطقة الخلفية.  
X (a)  
✓ (b)
- [١١] الكرة المطاطية هي عبارة عن ربط الكرة باستيك مقوى وربط طرفى الاستيك بقدمى اللاعب للعب المستمر وعدم التوقف وكانها كرة مستقبلة او دفاعية.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٢] لاعب سريع يرمز له بالرمز S.  
X (a)  
✓ (b)
- [١٣] من أعراض إصابات الكتف متوسطة الشدة ورم بسيط والم مصاحب لجميع حركات الكتف.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٤] في مرحله ٣ ايام ما قبل المباراة يفضل الإقلال من البروتينات والدهون.  
X (b)  
✓ (a)
- [١٥] يؤثر الأداء والقياس المرتبط بالزمن تأثيرا كبيرا على المتغيرات النفسية للاعب.  
X (b)  
✓ (a)

- [١٦] تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [١٧] يجب وضع شروط للبطولة. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [١٨] الكرة المعلقة هي عبارة عن ربط الكرة بالعصا الهوائية للشبكة من الجهتين ووضع الكرة بمنتصف الحبل مع مراعاة ربط الكرة من طرف لها بحيث ان تكون الكرة بها حرية الحركة ولف الكرة حول محورها لتكرير التمرين بدون فقد الكرة. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [١٩] لا يوجد جدل حول استخدام الاطفال التدريب بالمقاومة. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٢٠] حائط صد متخصص يرمز له بالرمز Q. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٢١] من مميزات الطريقة الزوجية تحديد المسئوليه بالنسبه للمعد والضارب. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٢٢] عند عمل تشكيل استقبال الارسال باربعة لاعبين نستخدم شكل ( diamond ). **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٢٣] الساعد الخشبي وهي تتكون من خشبه او اى مادة صلبه اخرى ويثبت على طرفها قطعه من المعدن الخفيف القوى ويرسم حرفى هذا المعدن على شكل الساعدين لوضعها على الذراعين كما بالشكل وذلك لعدم حدوث اى اثناء فى المرفق. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٢٤] الادوات اللازمه لتنمية المرونة القرص الدوار والحواجز. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٢٥] من أعراض إصابة الركبة البسيطة الم قد يظهر بعد المجهود وعجز بسيط في المشي. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٢٦] علاج الإصابات البسيطة الكتف راحة من ٧ يوم الى ١٥ يوم. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٢٧] عند عمل تشكيل استقبال الارسال بخمس لاعبين نستخدم شكل ( line ). **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٢٨] لا يجب تحت شروط المسابقة وعدد الافراد. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٢٩] من خصائص عمليه الادراك الحدة والتركيز والتوزيع والتحويل. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣٠] من اهمية الاعداد النفسي التقليل من الجهد المبذول من جانب اللاعب فقط. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣١] في نظم الهجوم الارقام ٣-٣ تشير الي ( ٣ ضاربين ٣-معددين ). **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣٢] عرفت الكرة الطائرة في العصور الوسطي عن طريق الايطاليون. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٣٣] التدريب بالمقاومة هو تأثر نقل او مقاومه معينه على عمل مجموعات عضلية معينه. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٣٤] عدد الفريق ف كره لبطائره ٧ لاعبين. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣٥] ثاني معد يرمز له بالرمز S٢. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣٦] الاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا في درجة الانتباه والإدراك لدى اللاعبين. **(a) X** **(b) ✓** د[١]
- [٣٧] يحتاج لاعب الكرة الطائرة نحو ٦٨ سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. **(a) ✓** **(b) X** د[١]
- [٣٨] هل يوجد انواع للتدريب بالمقاومة. **(a) ✓** **(b) X** د[١]

[٣٩] (a) × الإعداد النفسي طويل المدى هو الذي يهدف إلى التوجيه والإرشاد بهدف الارتقاء بقدرات اللاعبين على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترضهم طوال فترات ممارستهم للرياضة. (b) ✓ [د] ١

[٤٠] (a) × أول ثلاثة أيام من أسبوع ما قبل المباراة يفضل زيادة كمية البروتينات خاصة الحيوانية. (b) ✓ [د] ١

(a) ✓ (b) × السؤال الثاني :

تناول مقترحات وتعديلات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB في قانون اللعبة والتي ستطبق في الفتره من ٢٠٢١ الى ٢٠٢٤ خلال دورة الألعاب الاولمبية طوكيو.

مع اطيب التمنيات بالتوفيق

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.م.د/ اسلام خليل



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