



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢٢/١/١٨  
الزمن: ثلاث ساعات  
الدرجة: ٤٥ درجة

كود المقرر: Bu\_FPED\_TSTS\_BADM

\*1\*



كلية التربية الرياضية  
العام الجامعي: ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
الفرقة: الرابعة (تدريب)  
المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي  
(تنس)

رقم الجلوس: .....

الاسم: .....

أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول ( ٣٠ درجة )

- [A1] [1] مهارة الارسال مهارة .....  
(a) هجومية دفاعية (b) دفاعية (c) جميع الإجابات (d) هجومية خاطئة
- [A1] [2] ..... اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر  
(a) القوة (b) الرشاقة (c) التحمل (d) التوافق
- [A1] [3] أى من الإختبارات الآتية يصلح لقياس عنصر تحمل القوة  
(a) جميع الإجابات (b) العدو 30م (c) الشكل السداسي (d) انبطاح مائل صحيحة
- [A1] [4] ..... ما هو قرارك كحكم في حالة ضرب اللاعب الكرة بوجهه بجزء من جسده  
(a) نقطة للمنافس (b) عدم الاهتمام (c) ترك اللاعب (d) إعادة اللعب
- [A1] [5] ..... من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك  
(a) توافق عين ويد (b) توافق عين وجذع (c) توافق يد وقدم (d) توافق عين وقدم
- [A1] [6] ارتفاع قائم الشبكة ..... متر  
(a) 1.04 (b) 1.07 (c) 1.06 (d) 1.05
- [A1] [7] يستخدم اللاعب في التنس اداته (المضرب) والكرة لذا لا بد من توافر عنصر  
(a) التوافق (b) المرونة (c) القوة (d) التوازن
- [A1] [8] ..... أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي  
(a) التوافق (b) التحمل (c) التوازن (d) المرونة
- [A1] [9] ..... أداء الارسال في مكان مخصص في الملعب هذا يقيس  
(a) دقة الارسال (b) سرعة الارسال (c) طول الارسال (d) قوة الارسال
- [A1] [10] .... يعنى Fault مطلق  
(a) كسر تعادل (b) إعادة (c) خطأ (d) تعادل
- [A1] [11] ..... اللاعب الفائز بالقرعة له حق اختيار  
(a) الاستقبال (b) جانب الملعب (c) جميع الإجابات (d) الارسال صحيحة
- [A1] [12] ..... تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر  
(a) القوة (b) السرعة (c) التحمل (d) الرشاقة
- [A1] [13] ..... يعتبر اختبار الشكل اسداسي يقيس عنصر  
(a) الرشاقة (b) القوة (c) التوافق (d) التحمل
- [A1] [14] في نهاية المرحلة التمهيدية في مهارة الإرسال تشكل ذراعين اللاعب علامة  
(a) Puma (b) Adidas (c) Active (d) Nike
- [A1] [15] ارتفاع شبكة التنس .....سم  
(a) 95 (b) 91 (c) 81 (d) 85

- [16] الذراع الحرة في مهارة الإرسال تقوم بعمل  
جميع الإجابات (a) Shoot (b) Toss (c) Hit (d) صحيحة
- [17] ..... تعتبر مهارة الضربة الأمامية الأرضية مهارة  
مستقيمة (a) مستقيمة وقطرية (b) قطرية (c) جميع الإجابات خاطئة (d)
- [18] ..... اذا قام الحكم بإيقاف اللعب تحسب الكرة  
إعادة اللعب (a) نقطة للمنافس (b) لاشئ (c) نقطة للاعب (d)
- [19] ..... رد الارسال يستلزم عنصر  
سرعة رد الفعل (a) تحمل (b) قوة (c) دقة (d)
- [20] ..... مرحلة المتابعة تسمى بـ  
Contentinal (a) Back Swing (b) Follow Through (c) Contact (d)
- [21] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو موضح بالصورة ثم عبرت مربع الارسال المقصود للمستقبل ما قرار الحكم هنا  
نقطة للمرسل (a) نقطة للمستقبل (b) يستمر اللعب (c) إعادة الارسال (d)
- [22] ..... اختبارالصندوقو المقسم يقيس عنصر  
المرونة (a) القوة (b) التحمل (c) السرعة (d)
- [23] ..... مهارة الضرب الساحق تحتاج الى  
مرونة - تحمل (a) مرونة - توازن (b) مرونة - رشاقة (c) قوة مميزة - بالسرعة - دقة توافق (d)
- [24] عند بدء أداء اللاعب لمهارة الإرسال تكون القدمين في وضعية  
Sime Open (a) Open stance (b) Close Stance (c) جميع الإجابات خاطئة (d)
- [25] ..... لكل لاعب الحق في التحدى  
مرتين (a) ثلاث مرات (b) مرة واحدة (c) أربع مرات (d)
- [26] ..... اذا لم يستطيع حكم الخط رؤية الكرة اذا كانت داخل أو خارج الملعب تحسب الكرة  
نقطة للاعب (a) لاشئ (b) إعادة اللعب (c) نقطة للمنافس (d)
- [27] ..... اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس  
جميع الإجابات (a) توافق عين ويد (b) دقة المهارة (c) ب و ج معا (d) خاطئة
- [28] مساحة ملعب التنس الفردى .....متر  
23.77 \* 8.23 (a) 23.77 \* 8.25 (b) 23.77 \* 8.24 (c) 23.77 \* 8.22 (d)
- [29] ..... اذا قام اللاعب برمي ارسال والمنافس غير مستعد فرارك كحكم يكون  
لاشئ (a) إعادة اللعب (b) نقطة للمنافس (c) نقطة للاعب (d)
- [30] ..... Tie break مصطلح  
تعاذل (a) خطأ (b) كسر تعادل (c) إعادة (d)
- [31] اختبار دفع الكرة الطيبة يقيس .....للذراعين  
سرعة (a) قوة مميزة (b) التحمل (c) قوة (d) السرعة
- [32] ..... يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الملعب يقيس  
سرعة المهارة (a) تحمل المهارة (b) دقة المهارة (c) قوة المهارة (d)
- [33] ..... من شروط الارسال في تخصصك  
ضرب الكرة (a) ضرب الارسال والمستقبل بدون دوران (b) ضرب الكرة والمستقبل بدون دوران (c) رفع الكرة بدون دوران (d)

- [34] في حالة لعب الارسال الثاني إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو ثم عادت لنصف الملعب الخاص بالمرسل ما قرار الحكم هنا  
[A1] (a) يستمر اللعب (b) نقطة للمرسل (c) إعادة الارسال (d) نقطة للمستقبل
- [35] ..... لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين  
[A1] (a) الشد ع العقلة (b) وقوف ثنى (c) القفز بالحبل (d) الجلوس من الرقود
- [36] ..... اختبار تنطيط الكرة على المضرب لأكبر عدد ممكن يقيس  
[A1] (a) القدرع التحكم (b) توازن (c) التحمل (d) الدقة بالكرة
- [37] ..... يعتبر اختبار عدو 20م هام لقياس  
[A1] (a) سرعة انتقالية (b) سرعة رد الفعل (c) سرعة الاستجابة (d) سرعة حركية
- [38] ..... ماهو قرارك كحكم في حالة فشل اللاعب في رد الكرة رد سليم  
[A1] (a) نقطة للمنافس (b) ترك اللاعب (c) إعادة اللعب (d) عدم الاهتمام
- [39] ..... التدريب المهارى الفردى هو  
[A1] (a) تدريب ع اربع مهارات (b) تدريب ع مهارة واحدة (c) تدريب ع ثلاث مهارات (d) تدريب ع مهارتين
- [40] ..... اذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين قرارك كحكم يكون  
[A1] (a) ترك اللاعب (b) إعادة اللعب (c) نقطة للمنافس (d) عدم الاهتمام
- [41] ..... مهارة رد الارسال تحتاج الى  
[A1] (a) تحمل (b) توازن (c) مرونة (d) سرعة استجابة
- [42] ..... اختبار عدو 400م يقيس تحمل  
[A1] (a) الدورى التنفسى (b) التحمل (c) السرعة (d) القوة
- [43] ..... تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر  
[A1] (a) التحمل (b) القوة (c) المرونة (d) السرعة
- [44] ..... عند Tie break تطبق  
[A1] (a) بعد الوقت (b) انتهاء الشوط (c) اتفاق الطرفين (d) انتهاء المجموعة المستقطع
- [45] لتوصيل الكرة في أعمق نقطة الملعب لابد أن يتميز اللاعب ب ..... في ضرباته  
[A1] (a) التحمل (b) السرعة (c) القوة (d) التوازن
- [46] ..... تمرين الإنبطاح المائل يساعد على  
[A1] (a) قوة عضلات الرجل (b) قوة عضلات الظهر (c) قوة عضلات الصدر (d) قوة عضلات البطن
- [47] ..... يعتبر إختبار الجرى الزجاجى هام لقياس عنصر  
[A1] (a) السرعة (b) الرشاقة (c) المرونة (d) الدقة
- [48] ..... اذا لمس اللاعب الكرة بيده الحرة قرارك كحكم يكون  
[A1] (a) نقطة للمنافس (b) ترك اللاعب (c) إعادة اللعب (d) عدم الاهتمام
- [49] ..... اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس  
[A1] (a) قوة عضلات الصدر (b) قوة عضلات البطن (c) قوة عضلات الرجلين (d) قوة عضلات الساعد
- [50] لتوصيل الكرة في مكان محدد من الملعب لابد أن يتميز اللاعب ب ..... في ضرباته  
[A1] (a) الدقة (b) القوة (c) التحمل (d) المرونة
- [51] ..... ترمز الى (AD) علامة  
[A1] (a) تعادل (b) نقطة ميزة (c) تحدى (d) كسر تعادل
- [52] ..... ماهو قرارك كحكم في حالة اذا فشل اللاعب في رمى ضربة ارسال سليمة مرتين متتاليتين  
[A1] (a) تحذير اللاعب (b) نقطة للمنافس (c) إعادة ارسال (d) انذار للاعب
- [53] ..... أثناء تبادل الكرة حدث انقطاع في الكهرياء تحسب الكرة  
[A1] (a) نقطة للمنافس (b) لاشئ (c) إعادة اللعب (d) نقطة للاعب

[A1]	..... ترمز الى (AD) علامة	[54]
	(a) تعادل (b) تحدى (c) كسر تعادل (d) نقطة مميزة	
[A1]	.....تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر	[55]
	(a) قوة مميزة (b) رشاقة (c) تحمل (d) توازن	
[A1]	ارتفاع قائم الشبكة .....متر	[56]
	(a) 1.07 (b) 1.05 (c) 1.06 (d) 1.04	
[A1]	عنصر الرشاقة ضرورى للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب	[57]
	(a) ✓ (b) X	
[A1]	يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدورى التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد	[58]
	(a) ✓ (b) X	
[A1]	عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك	[59]
	(a) X (b) ✓	
[A1]	يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته	[60]
	(a) ✓ (b) X	

### السؤال الثانى ( ١٥ درجة )

أذكر تصنيف المهارات الأساسية في تخصصك مع شرح إحداها ثم ضع ٤ إختبارات مهارية مع الشرح؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



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

موقف الطالب	من الخارج	باقي	مستجد
①	②	③	

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

١	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٢	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٣	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٣	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٤	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٤	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٣٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٦	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٧	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٨	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٩	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٣٩	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
١٠	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
١١	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
١٢	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
١٣	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
١٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
١٥	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
١٦	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٦	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
١٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٤٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
١٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٤٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
١٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٤٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
٢٠	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٠	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢١	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥١	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٢	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٥٣	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٤	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٥	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D
٢٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٥٦	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٧	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٧	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input checked="" type="radio"/> D	٥٨	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٢٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input checked="" type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٥٩	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٣٠	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٦٠	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D

٦١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٦٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	٩٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٧٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٠٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١١	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٢	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٣	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٤	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٥	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٦	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٧	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٨	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٨٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١١٩	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
٩٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D	١٢٠	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢٢/١/١٨  
الزمن: ثلاث ساعات  
الدرجة: ٤٥ درجة

كود المقرر: Bu\_FPED\_TSTS\_BADM

\*2\*



كلية التربية الرياضية  
العام الجامعي: ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
الفرقة: الرابعة (تدريب)  
المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي  
(تنس)

رقم الجلوس: .....

الاسم: .....

أجب عن الأسئلة الآتية

### السؤال الأول ( ٣٠ درجة )

- [1] ارتفاع شبكة التنس .....سم  
(a) 81 (b) 85 (c) 91 (d) 95
- [2] .... يعنى Fault مطلع  
(a) إعادة (b) كسر تعادل (c) تعادل (d) خطأ
- [3] ..... من شروط الارسال في تخصصك  
(a) رفع الكرة بدون دوران (b) ضرب الارسال والمستقبل مستعد (c) ضرب الكرة بدون دوران (d) ضرب الكرة بالوجه الامامي
- [4] ..... رد الارسال يستلزم عنصر  
(a) سرعة رد الفعل (b) دقة (c) تحمل (d) قوة
- [5] الذراع الحرة في مهارة الإرسال تقوم بعمل  
(a) Toss (b) Shoot (c) Hit (d) جميع الإجابات صحيحة
- [6] ..... يعتبر اختبار عدو 20م هام لقياس  
(a) سرعة الاستجابة (b) سرعة انتقالية (c) سرعة رد الفعل (d) سرعة حركية
- [7] ..... اختبار عدو 400م يقيس تحمل  
(a) السرعة (b) القوة (c) التحمل (d) الدورى التنفسى
- [8] ..... اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس  
(a) جميع الإجابات خاطئة (b) دقة المهارة (c) ب و د معا (d) توافق عين ويد
- [9] ..... يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الملعب يقيس  
(a) سرعة المهارة (b) تحمل المهارة (c) دقة المهارة (d) قوة المهارة
- [10] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو موضح بالصورة ثم عبرت مربع الارسال المقصود للمستقبل ما قرار الحكم هنا  
(a) نقطة للمرسل (b) يستمر اللعب (c) إعادة الارسال (d) نقطة للمستقبل
- [11] عند بدء أداء اللاعب لمهارة الإرسال تكون القدمين في وضعية  
(a) Sime Open (b) Close Stance (c) Open stance (d) جميع الإجابات خاطئة
- [12] ..... اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس  
(a) قوة عضلات الساعد (b) قوة عضلات البطن (c) قوة عضلات الصدر (d) قوة عضلات الرجلين
- [13] ..... لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين  
(a) وقوف ثنى الركبتين (b) القفز بالحبل (c) الجلوس من الرقود (d) الشد ع العقلة

- [14] ..... اختبار تنطيط الكرة على المضرب لأكبر عدد ممكن يقيس (a) الدقة (b) القدرع التحكم (c) توازن (d) التحمل [A1]
- [15] ..... مرحلة المتابعة تسمى بـ (a) Contenital (b) Follow (c) Contact (d) Back Swing [A1]
- [16] ..... اذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين قرارك كحكم يكون (a) إعادة اللعب (b) ترك اللاعب (c) نقطة للمنافس (d) عدم الاهتمام [A1]
- [17] ..... اذا لمس اللاعب الكرة بيده الحرة قرارك كحكم يكون (a) ترك اللاعب (b) نقطة للمنافس (c) إعادة اللعب (d) عدم الاهتمام [A1]
- [18] ..... اذا لم يستطع حكم الخط رؤية الكرة اذا كانت داخل أو خارج الملعب تحسب الكرة (a) نقطة للمنافس (b) إعادة اللعب (c) لاشئ (d) نقطة للاعب [A1]
- [19] ..... ترمز الى (AD) علامة (a) كسر تعادل (b) تعادل (c) نقطة ميزة (d) تحدى [A1]
- [20] ..... اذا قام الحكم بإيقاف اللعب تحسب الكرة (a) نقطة للمنافس (b) نقطة للاعب (c) إعادة اللعب (d) لاشئ [A1]
- [21] ..... تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر (a) القوة (b) الرشاقة (c) التحمل (d) السرعة [A1]
- [22] ..... اللاعب الفائز بالقرعة له حق اختيار (a) جانب الملعب (b) جميع الإجابات (c) الارسال (d) الاستقبال [A1]
- [23] ..... أى من الإختبارات الأتية يصلح لقياس عنصر تحمل القوة (a) جميع الإجابات (b) العدو 30م (c) الشكل السداسى (d) انبطاح مائل [A1]
- [24] ..... أثناء تبادل الكرة حدث انقطاع في الكهرباء تحسب الكرة (a) إعادة اللعب (b) لاشئ (c) نقطة للاعب (d) نقطة للمنافس [A1]
- [25] ..... فى نهاية المرحلة التمهيدية فى مهارة الإرسال تشكل ذراعين اللاعب علامة (a) Puma (b) Active (c) Nike (d) Adidas [A1]
- [26] ..... ما هو قرارك كحكم فى حالة ضرب اللاعب الكرة بوجهه بجزء من جسده (a) عدم الاهتمام (b) نقطة للمنافس (c) ترك اللاعب (d) إعادة اللعب [A1]
- [27] ..... مهارة الارسال مهارة (a) دفاعية (b) هجومية (c) جميع الإجابات (d) هجومية دفاعية [A1]
- [28] ..... تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر (a) السرعة (b) القوة (c) التحمل (d) المرونة [A1]
- [29] ..... يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر (a) التحمل (b) القوة (c) الرشاقة (d) التوافق [A1]
- [30] ..... ارتفاع قائم الشبكة .....متر (a) 1.05 (b) 1.04 (c) 1.06 (d) 1.07 [A1]
- [31] ..... عند Tie break تطبق (a) اتفاق الطرفين (b) بعد الوقت (c) انتهاء الشوط (d) انتهاء المجموعة [A1]
- [32] ..... ماهو قرارك كحكم فى حالة اذا فشل اللاعب فى رمى ضربة ارسال سليمة مرتين متتاليتين (a) نقطة للمنافس (b) تحذير اللاعب (c) انذار اللاعب (d) إعادة ارسال [A1]
- [33] ..... فى حالة لعب الارسال الثانى إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو ثم عادت لنصف الملعب الخاص بالمرسل ما قرار الحكم هنا (a) نقطة للمستقبل (b) إعادة الارسال (c) يستمر اللعب (d) نقطة للمرسل [A1]

- [A1] [34] ..... اختبار الصندوق المقسم يقيس عنصر (a) المرونة (b) التحمل (c) القوة (d) السرعة
- [A1] [35] ..... Tie break مصطلح (a) إعادة (b) تعادل (c) خطأ (d) كسر تعادل
- [A1] [36] ..... أداء الارسال في مكان مخصص في الملعب هذا يقيس (a) سرعة الارسال (b) طول الارسال (c) دقة الارسال (d) قوة الارسال
- [A1] [37] ..... من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك (a) توافق يد وقدم (b) توافق عين ويد (c) توافق عين وقدم (d) توافق عين وجذع
- [A1] [38] ..... تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر (a) رشاقة (b) تحمل (c) قوة مميزة (d) توازن
- [A1] [39] ..... اختبار لعب الكرة على الحائط ينمي عنصر (a) القوة (b) التوافق (c) الرشاقة (d) التحمل
- [A1] [40] ..... مهارة الضرب الساحق تحتاج الى (a) قوة انفجارية (b) مرونة - تحمل (c) قوة مميزة (d) - توازن - مرونة - رشاقة
- [A1] [41] ..... ماهو قرارك كحكم في حالة فشل اللاعب في رد الكرة رد سليم (a) نقطة للمنافس (b) إعادة اللعب (c) عدم الاهتمام (d) ترك اللاعب
- [A1] [42] ..... ارتفاع قائم الشبكة ..... متر (a) 1.04 (b) 1.05 (c) 1.07 (d) 1.06
- [A1] [43] ..... اختبار دفع الكرة الطبية يقيس ..... للذراعين (a) قوة (b) سرعة (c) قوة مميزة (d) التحمل
- [A1] [44] ..... يعتبر إختبار الجرى الزجاجي هام لقياس عنصر (a) الدقة (b) السرعة (c) المرونة (d) الرشاقة
- [A1] [45] ..... لكل لاعب الحق في التحدى (a) مرة واحدة (b) مرتين (c) أربع مرات (d) ثلاث مرات
- [A1] [46] ..... لتوصيل الكرة في مكان محدد من الملعب لابد أن يتميز اللاعب ب ..... في ضرباته (a) المرونة (b) القوة (c) الدقة (d) التحمل
- [A1] [47] ..... مساحة ملعب التنس الفردي ..... متر (a) 23.77 \* 8.23 (b) 23.77 \* 8.25 (c) 23.77 \* 8.22 (d) 23.77 \* 8.24
- [A1] [48] ..... يستخدم اللاعب في التنس اداته (المضرب والكرة لذا لابد من توافر عنصر (a) التوازن (b) التوافق (c) المرونة (d) القوة
- [A1] [49] ..... اذا قام اللاعب برمي ارسال والمنافس غير مستعد فرارك كحكم يكون (a) إعادة اللعب (b) لاشئ (c) نقطة للمنافس (d) نقطة للاعب
- [A1] [50] ..... تعتبر مهارة الضربة الأمامية الأرضية مهارة (a) مستقيمة (b) قطرية (c) جميع الإجابات (d) مستقيمة وقطرية
- [A1] [51] ..... مهارة رد الارسال تحتاج الى (a) سرعة استجابة (b) توازن (c) مرونة (d) تحمل
- [A1] [52] ..... التدريب المهارى الفردي هو (a) تدريب ع اربع (b) تدريب ع ثلاث (c) تدريب ع مهارة واحدة (d) تدريب ع مهارتين
- [A1] [53] ..... ترمز الى (AD) علامة (a) كسر تعادل (b) نقطة ميزة (c) تعادل (d) تحدى
- [A1] [54] ..... لتوصيل الكرة في أعرق نقطة الملعب لابد أن يتميز اللاعب ب ..... في ضرباته (a) القوة (b) السرعة (c) التحمل (d) التوازن

[A1]	قوة عضلات الرجل	(d)	قوة عضلات الصدر	(c)	قوة عضلات الظهر	(b)	قوة عضلات البطن	(a)	تمارين الإنبطاح المائل يساعد على	[55]
[A1]	التحمل	(d)	التوافق	(c)	التوازن	(b)	المرونة	(a)	أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي	[56]
[A1]									عنصر الرشاقة ضروري للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب	[57]
[A1]									X (b) ✓ (a)	
[A1]									يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته	[58]
[A1]									✓ (b) X (a)	
[A1]									يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدوري التنفسي نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد	[59]
[A1]									✓ (b) X (a)	
[A1]									عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعب تخصصك	[60]
[A1]									X (b) ✓ (a)	

### السؤال الثاني (١٥ درجة)

أذكر أهم عناصر اللياقة البدنية في تخصصك موضحا نسبة مساهمة كل عنصر ثم أختتر ٤ عناصر منهم وضع اختبار لكل عنصر ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



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

موقف الطالب	من الخارج	باقي	مستجد
1	2	3	

..... : إسم الطالب

..... : إسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

١	A	B	C	D	٣١	A	B	C	D
٢	A	B	C	D	٣٢	A	B	C	D
٣	A	B	C	D	٣٣	A	B	C	D
٤	A	B	C	D	٣٤	A	B	C	D
٥	A	B	C	D	٣٥	A	B	C	D
٦	A	B	C	D	٣٦	A	B	C	D
٧	A	B	C	D	٣٧	A	B	C	D
٨	A	B	C	D	٣٨	A	B	C	D
٩	A	B	C	D	٣٩	A	B	C	D
١٠	A	B	C	D	٤٠	A	B	C	D
١١	A	B	C	D	٤١	A	B	C	D
١٢	A	B	C	D	٤٢	A	B	C	D
١٣	A	B	C	D	٤٣	A	B	C	D
١٤	A	B	C	D	٤٤	A	B	C	D
١٥	A	B	C	D	٤٥	A	B	C	D
١٦	A	B	C	D	٤٦	A	B	C	D
١٧	A	B	C	D	٤٧	A	B	C	D
١٨	A	B	C	D	٤٨	A	B	C	D
١٩	A	B	C	D	٤٩	A	B	C	D
٢٠	A	B	C	D	٥٠	A	B	C	D
٢١	A	B	C	D	٥١	A	B	C	D
٢٢	A	B	C	D	٥٢	A	B	C	D
٢٣	A	B	C	D	٥٣	A	B	C	D
٢٤	A	B	C	D	٥٤	A	B	C	D
٢٥	A	B	C	D	٥٥	A	B	C	D
٢٦	A	B	C	D	٥٦	A	B	C	D
٢٧	A	B	C	D	٥٧	A	B	C	D
٢٨	A	B	C	D	٥٨	A	B	C	D
٢٩	A	B	C	D	٥٩	A	B	C	D
٣٠	A	B	C	D	٦٠	A	B	C	D

٦١	A	B	C	D	٩١	A	B	C	D
٦٢	A	B	C	D	٩٢	A	B	C	D
٦٣	A	B	C	D	٩٣	A	B	C	D
٦٤	A	B	C	D	٩٤	A	B	C	D
٦٥	A	B	C	D	٩٥	A	B	C	D
٦٦	A	B	C	D	٩٦	A	B	C	D
٦٧	A	B	C	D	٩٧	A	B	C	D
٦٨	A	B	C	D	٩٨	A	B	C	D
٦٩	A	B	C	D	٩٩	A	B	C	D
٧٠	A	B	C	D	١٠٠	A	B	C	D
٧١	A	B	C	D	١٠١	A	B	C	D
٧٢	A	B	C	D	١٠٢	A	B	C	D
٧٣	A	B	C	D	١٠٣	A	B	C	D
٧٤	A	B	C	D	١٠٤	A	B	C	D
٧٥	A	B	C	D	١٠٥	A	B	C	D
٧٦	A	B	C	D	١٠٦	A	B	C	D
٧٧	A	B	C	D	١٠٧	A	B	C	D
٧٨	A	B	C	D	١٠٨	A	B	C	D
٧٩	A	B	C	D	١٠٩	A	B	C	D
٨٠	A	B	C	D	١١٠	A	B	C	D
٨١	A	B	C	D	١١١	A	B	C	D
٨٢	A	B	C	D	١١٢	A	B	C	D
٨٣	A	B	C	D	١١٣	A	B	C	D
٨٤	A	B	C	D	١١٤	A	B	C	D
٨٥	A	B	C	D	١١٥	A	B	C	D
٨٦	A	B	C	D	١١٦	A	B	C	D
٨٧	A	B	C	D	١١٧	A	B	C	D
٨٨	A	B	C	D	١١٨	A	B	C	D
٨٩	A	B	C	D	١١٩	A	B	C	D
٩٠	A	B	C	D	١٢٠	A	B	C	D



الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ: ٢٠٢٢/١/١٨  
الزمن: ثلاث ساعات  
الدرجة: ٤٥ درجة

كود المقرر: Bu\_FPED\_TSTS\_BADM

\*3\*



كلية التربية الرياضية  
العام الجامعي: ٢٠٢٠ / ٢٠٢١  
الفرقة: الرابعة (تدريب)  
المادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي  
(تنس)

رقم الجلوس: .....

الاسم: .....

أجب عن الأسئلة الآتية

**السؤال الأول ( ٣٠ درجة )**

- [A1] [1] ..... أثناء تبادل الكرة حدث انقطاع في الكهرباء تحسب الكرة  
(a) نقطة للمنافس (b) إعادة اللعب (c) لاشئ (d) نقطة للاعب
- [A1] [2] ..... اختبار لعب الكرة على الحائط ينمى عنصر  
(a) القوة (b) التحمل (c) التوافق (d) الرشاقة
- [A1] [3] ..... مهارة الارسال مهارة  
(a) هجومية (b) دفاعية (c) هجومية دفاعية (d) جميع الإجابات خاطئة
- [A1] [4] ..... مهارة رد الارسال تحتاج الى  
(a) مرونة (b) توازن (c) تحمل (d) سرعة استجابة
- [A1] [5] ..... يعتبر اختبار ضرب الكرة في مناطق محددة ع الملعب يقيس  
(a) دقة المهارة (b) قوة المهارة (c) تحمل المهارة (d) سرعة المهارة
- [A1] [6] ..... رد الارسال يستلزم عنصر  
(a) تحمل (b) دقة (c) قوة (d) سرعة رد الفعل
- [A1] [7] ..... لكل لاعب الحق في التحدى  
(a) مرتين (b) ثلاث مرات (c) أربع مرات (d) مرة واحدة
- [A1] [8] ..... التدريب المهارى الفردى هو  
(a) تدريب ع مهارتين (b) تدريب ع ثلاث مهارات (c) تدريب ع مهارة واحدة (d) تدريب ع اربع مهارات
- [A1] [9] ..... ماهو قرارك كحكم في حالة اذا فشل اللاعب في رمى ضربة ارسال سليمة مرتين متتاليتين  
(a) انذار للاعب (b) تحذير اللاعب (c) نقطة للمنافس (d) إعادة ارسال
- [A1] [10] ..... يعتبر إختبار الجرى الزجراجى هام لقياس عنصر  
(a) السرعة (b) الرشاقة (c) المرونة (d) الدقة
- [A1] [11] لتوصيل الكرة في مكان محدد من الملعب لابد أن يتميز اللاعب ب ..... في ضرباته  
(a) المرونة (b) القوة (c) التحمل (d) الدقة
- [A1] [12] أى من الإختبارات الآتية يصلح لقياس عنصر تحمل القوة  
(a) جميع الإجابات صحيحة (b) العدو 30م (c) انبطاح مائل (d) الشكل السداسى
- [A1] [13] ارتفاع قائم الشبكة ..... متر  
(a) 1.04 (b) 1.05 (c) 1.06 (d) 1.07
- [A1] [14] ..... تحتاج مهارة الارسال في تخصصك الى عنصر  
(a) قوة مميزة (b) رشاقة (c) تحمل (d) توازن  
بالسرعة

- [15] ..... اللاعب الفائز بالقرعة له حق اختيار  
 (a) جميع الإجابات (b) جانب الملعب (c) الارسال (d) الاستقبال  
 صحيحة
- [16] ..... يعتبر اختبار عدو 20م هام لقياس  
 (a) سرعة حركية (b) سرعة رد الفعل (c) سرعة انتقالية (d) سرعة الاستجابة
- [17] ..... أكثر عناصر اللياقة البدنية أهمية في تخصصك هي  
 (a) المرونة (b) التحمل (c) التوازن (d) التوافق
- [18] ..... عند Tie break تطبق  
 (a) بعد الوقت (b) انتهاء الشوط (c) انتهاء المجموعة (d) اتفاق الطرفين  
 المستقطع
- [19] ..... تمرين الشد لأعلى على العقلة يساعد على تنمية عنصر  
 (a) القوة (b) التحمل (c) المرونة (d) السرعة
- [20] ارتفاع قائم الشبكة .....متر  
 (a) 1.06 (b) 1.07 (c) 1.04 (d) 1.05
- [21] ..... اذا لمس اللاعب الكرة بيده الحرة قرارك كحكم يكون  
 (a) ترك اللاعب (b) عدم الاهتمام (c) نقطة للمنافس (d) إعادة اللعب
- [22] ..... لتنمية عنصر التحمل الدورى التنفس يستخدم تمرين  
 (a) الشد ع العقلة (b) القفز بالحبل (c) وقوف ثنى الركبتين (d) الجلوس من الرقود
- [23] ..... تعتبر مهارة الضربة الأمامية الأرضية مهارة  
 (a) مستقيمة وقطرية (b) مستقيمة خاطئة (c) جميع الإجابات (d) قطرية
- [24] ..... ماهو قرارك كحكم في حالة فشل اللاعب في رد الكرة رد سليم  
 (a) إعادة اللعب (b) نقطة للمنافس (c) عدم الاهتمام (d) ترك اللاعب
- [25] ..... ترمز الى (AD) علامة  
 (a) تحدى (b) تعادل (c) كسر تعادل (d) نقطة ميزة
- [26] ..... ما هو قرارك كحكم في حالة ضرب اللاعب الكرة بوجهه بجزء من جسده  
 (a) عدم الاهتمام (b) إعادة اللعب (c) نقطة للمنافس (d) ترك اللاعب
- [27] ..... Tie break مصطلح  
 (a) إعادة (b) خطأ (c) كسر تعادل (d) تعادل
- [28] ..... مهارة الضرب الساحق تحتاج الى  
 (a) مرونة - تحمل (b) قوة مميزة (c) توازن - مرونة (d) قوة انفجارية  
 توازن - مرونة - بالسرعة - دقة توازن - تحمل
- [29] ..... تمرين الإنبطاح المائل يساعد على  
 (a) قوة عضلات الظهر (b) قوة عضلات الصدر (c) قوة عضلات البطن (d) قوة عضلات الرجل
- [30] ..... يعتبر اختبار الشكل اسداسى يقيس عنصر  
 (a) التحمل (b) الرشاقة (c) القوة (d) التوافق
- [31] ..... اذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين قرارك كحكم يكون  
 (a) نقطة للمنافس (b) إعادة اللعب (c) عدم الاهتمام (d) ترك اللاعب
- [32] ..... اذا لم يستطع حكم الخط رؤية الكرة اذا كانت داخل أو خارج الملعب تحسب الكرة  
 (a) إعادة اللعب (b) لاشئ (c) نقطة للاعب (d) نقطة للمنافس
- [33] ..... من شروط الارسال في تخصصك  
 (a) ضرب الكرة بالوجه الامامى (b) رفع الكرة بدون دوران (c) ضرب الارسال والمستقبل مستعد (d) ضرب الكرة بدون دوران

- [34] الذراع الحرة في مهارة الإرسال تقوم بعمل  
Toss (a) Hit (b) Shoot (c) جميع الإجابات صحيحة (d) [A1]
- [35] .... يعني Fault مطلح  
(a) كسر تعادل (b) تعادل (c) خطأ (d) إعادة [A1]
- [36] في نهاية المرحلة التمهيدية في مهارة الإرسال تشكل ذراعين اللاعب علامة  
(a) Nike (b) Active (c) Puma (d) Adidas [A1]
- [37] ..... من أنواع التوافق المستخدمة في تخصصك  
(a) توافق عين وقدم (b) توافق عين وجذع (c) توافق يد وقدم (d) توافق عين ويد [A1]
- [38] لتوصيل الكرة في أعمق نقطة الملعب لا بد أن يتميز اللاعب بـ ..... في ضرباته  
(a) القوة (b) السرعة (c) التحمل (d) التوازن [A1]
- [39] ..... مرحلة المتابعة تسمى بـ  
(a) Follow (b) Contact (c) Back Swing (d) Contenintal [A1]
- [40] ..... اذا قام الحكم بإيقاف اللعب تحسب الكرة  
(a) إعادة اللعب (b) نقطة للاعب (c) نقطة للمنافس (d) لاشئ [A1]
- [41] ..... اختبار عدو 400م يقيس تحمل  
(a) السرعة (b) القوة (c) الدورى التنفسى (d) التحمل [A1]
- [42] مساحة ملعب التنس الفردى .....متر  
(a) 23.77 \* 8.25 (b) 23.77 \* 8.23 (c) 23.77 \* 8.22 (d) 23.77 \* 8.24 [A1]
- [43] في حالة لعب الارسال الثانى إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو ثم عادت لنصف الملعب الخاص بالمرسل ما قرار الحكم هنا  
(a) نقطة للمرسل (b) يستمر اللعب (c) إعادة الارسال (d) نقطة للمستقبل [A1]
- [44] اختبار دفع الكرة الطبية يقيس ..... للذراعين  
(a) التحمل (b) قوة مميزة (c) سرعة (d) قوة [A1]
- [45] ..... اذا قام اللاعب برعى ارسال والمنافس غير مستعد فرارك كحكم يكون  
(a) نقطة للمنافس (b) لاشئ (c) نقطة للاعب (d) إعادة اللعب [A1]
- [46] في حالة لعب الارسال إذا لمست الكرة طرف الشبكة العلوى كما هو موضح بالصورة ثم عبرت مربع الارسال المقصود للمستقبل ما قرار الحكم هنا  
(a) يستمر اللعب (b) نقطة للمستقبل (c) إعادة الارسال (d) نقطة للمرسل [A1]
- [47] ..... اختبار ضرب الكرة في دوائر محددة ع الحائط يقيس  
(a) دقة المهارة (b) أ و ج معا (c) توافق عين ويد (d) جميع الإجابات خاطئة [A1]
- [48] ..... اختبار الصندوق المقسم يقيس عنصر  
(a) السرعة (b) التحمل (c) القوة (d) المرونة [A1]
- [49] ..... اختبار الجلوس من الرقود هام لقياس  
(a) قوة عضلات الساعد (b) قوة عضلات الصدر (c) قوة عضلات الرجلين (d) قوة عضلات البطن [A1]
- [50] ارتفاع شبكة التنس .....سم  
(a) 95 (b) 85 (c) 81 (d) 91 [A1]
- [51] عند بدء أداء اللاعب لمهارة الإرسال تكون القدمين في وضعية  
(a) Open stance (b) Sime Open (c) جميع الإجابات خاطئة (d) Close Stance [A1]
- [52] ..... تمرين الوقوف ثنى الركبتين كاملا يساهم في تنمية عنصر  
(a) القوة (b) السرعة (c) الرشاقة (d) التحمل [A1]

- [53] ..... اختبار تنطيط الكرة على المضرب لأكبر عدد ممكن يقيس  
 (a) القدرع التحكم (b) الدقة (c) توازن (d) التحمل [A1]
- [54] ..... أداء الارسال في مكان مخصص في الملعب هذا يقيس  
 (a) قوة الارسال (b) طول الارسال (c) سرعة الارسال (d) دقة الارسال [A1]
- [55] يستخدم اللاعب في التنس اداته (المضرب والكرة لذا لابد من توافر عنصر  
 (a) التوافق (b) التوازن (c) المرونة (d) القوة [A1]
- [56] ..... ترمز الى (AD) علامة  
 (a) نقطة ميزة (b) تعادل (c) تحدى (d) كسر تعادل [A1]
- [57] يستخدم لاعب تخصصك عنصر القوة المميزة بالسرعة في معظم ضرباته  
 (a) X (b) ✓ [A1]
- [58] يحتاج لاعب تخصصك إلى عنصر التحمل الدوري التنفسى نظرا لعدم إرتباط مباراة تخصصك بزمن محدد  
 (a) ✓ (b) X [A1]
- [59] عنصر التوافق من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعبى تخصصك  
 (a) X (b) ✓ [A1]
- [60] عنصر الرشاقة ضرورى للاعب تخصصك نظرا لتغيير اتجاهه أثناء اللعب  
 (a) X (b) ✓ [A1]

### السؤال الثانى ( ١٥ درجة )

تكلم عن أحدث الأدوات المستخدمة في تعليم وتدريب مهارات تخصصك ثم وضح أهم المستجدات في قانون تخصصك ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



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

موقف الطالب	من الخارج	باقي	مستجد
1	2	3	

..... : اسم الطالب

..... : اسم المادة

① ② ③ ④ : الفرقة

① ② : الفصل الدراسي

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ : رقم النموذج

توقيع المراقب		توقيع الملاحظ			حالة الطالب
حضور	غياب	حرمان	شغب	غش	
①	②	③	④	⑤	

1	A	B	C	D	31	A	B	C	D
2	A	B	C	D	32	A	B	C	D
3	A	B	C	D	33	A	B	C	D
4	A	B	C	D	34	A	B	C	D
5	A	B	C	D	35	A	B	C	D
6	A	B	C	D	36	A	B	C	D
7	A	B	C	D	37	A	B	C	D
8	A	B	C	D	38	A	B	C	D
9	A	B	C	D	39	A	B	C	D
10	A	B	C	D	40	A	B	C	D
11	A	B	C	D	41	A	B	C	D
12	A	B	C	D	42	A	B	C	D
13	A	B	C	D	43	A	B	C	D
14	A	B	C	D	44	A	B	C	D
15	A	B	C	D	45	A	B	C	D
16	A	B	C	D	46	A	B	C	D
17	A	B	C	D	47	A	B	C	D
18	A	B	C	D	48	A	B	C	D
19	A	B	C	D	49	A	B	C	D
20	A	B	C	D	50	A	B	C	D
21	A	B	C	D	51	A	B	C	D
22	A	B	C	D	52	A	B	C	D
23	A	B	C	D	53	A	B	C	D
24	A	B	C	D	54	A	B	C	D
25	A	B	C	D	55	A	B	C	D
26	A	B	C	D	56	A	B	C	D
27	A	B	C	D	57	A	B	C	D
28	A	B	C	D	58	A	B	C	D
29	A	B	C	D	59	A	B	C	D
30	A	B	C	D	60	A	B	C	D

61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
90	A	B	C	D	120	A	B	C	D