

٢٠١٢ / صيف حنة
دا محمد عبده
ص ١٢



رقم الجلوس
(.....)



كلية التربية الرياضية للبين

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 : إيمان كوندج (١)
المادة : كرة الماء
الفرقة : الفرقة الثانية
رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

- يتم تظليل رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار . - يتم تظليل دائرة واحدة فقط للإجابة ● لكي تحسب الدرجة .

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----|----------------------------------|----------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|
| 1 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 26 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 51 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 76 | A | B | C | D |
| 2 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 27 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 52 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 77 | A | B | C | D |
| 3 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 28 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 53 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 78 | A | B | C | D |
| 4 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 29 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 54 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 79 | A | B | C | D |
| 5 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 30 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 55 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 80 | A | B | C | D |
| 6 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 31 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 56 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 81 | A | B | C | D |
| 7 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 32 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 57 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 82 | A | B | C | D |
| 8 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 33 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 58 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 83 | A | B | C | D |
| 9 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 34 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 59 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 84 | A | B | C | D |
| 10 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 35 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 60 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 85 | A | B | C | D |
| 11 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 36 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 61 | A | B | C | D | 86 | A | B | C | D |
| 12 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 37 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 62 | A | B | C | D | 87 | A | B | C | D |
| 13 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 38 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 63 | A | B | C | D | 88 | A | B | C | D |
| 14 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 39 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 64 | A | B | C | D | 89 | A | B | C | D |
| 15 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 40 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 65 | A | B | C | D | 90 | A | B | C | D |
| 16 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 41 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 66 | A | B | C | D | 91 | A | B | C | D |
| 17 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 42 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 67 | A | B | C | D | 92 | A | B | C | D |
| 18 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 43 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 68 | A | B | C | D | 93 | A | B | C | D |
| 19 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 44 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 69 | A | B | C | D | 94 | A | B | C | D |
| 20 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 45 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 70 | A | B | C | D | 95 | A | B | C | D |



رقم الجلوس

(.....)

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

أدراك هيمنة
دا محمود
دا عثمان



كلية التربية الرياضية للبين

اسم الطالب : إحسانة نموذج (٢)

المادة : كرة الماء

الفرقة : الفرقة الثانية

رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

- يتم تظليل رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار . - يتم تظليل دائرة واحدة فقط للإجابة ● لكي تحسب الدرجة .

1	A	B	C	●	26	A	B	C	●	51	A	●	C	D	76	A	B	C	D
2	A	B	C	●	27	A	B	●	D	52	A	●	C	D	77	A	B	C	D
3	●	B	C	D	28	A	B	C	●	53	●	B	C	D	78	A	B	C	D
4	A	B	●	D	29	A	●	C	D	54	●	B	C	D	79	A	B	C	D
5	●	B	C	D	30	●	B	C	D	55	A	●	C	D	80	A	B	C	D
6	A	●	C	D	31	●	B	C	D	56	●	B	C	D	81	A	B	C	D
7	A	●	C	D	32	A	●	C	D	57	A	●	C	D	82	A	B	C	D
8	A	B	●	D	33	●	B	C	D	58	●	B	C	D	83	A	B	C	D
9	●	B	C	D	34	●	B	C	D	59	A	●	C	D	84	A	B	C	D
10	●	B	C	D	35	A	●	C	D	60	●	B	C	D	85	A	B	C	D
11	A	B	●	D	36	●	B	C	D	61	A	B	C	D	86	A	B	C	D
12	A	B	●	D	37	A	●	C	D	62	A	B	C	D	87	A	B	C	D
13	A	B	C	●	38	A	●	C	D	63	A	B	C	D	88	A	B	C	D
14	A	B	●	D	39	A	●	C	D	64	A	B	C	D	89	A	B	C	D
15	A	B	C	●	40	●	B	C	D	65	A	B	C	D	90	A	B	C	D
16	A	●	C	D	41	●	B	C	D	66	A	B	C	D	91	A	B	C	D
17	A	B	●	D	42	●	B	C	D	67	A	B	C	D	92	A	B	C	D
18	A	B	●	D	43	●	B	C	D	68	A	B	C	D	93	A	B	C	D



رقم الجلوس

(.....)

اد/صبح صبي
 دار محمود
 دار صناعي



كلية التربية الرياضية للبنين

- 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

اسم الطالب : إطية عوزج (ع)
 المادة : كرة الطائرة
 الفرقة : الفرقة الثانية
 رقم النموذج : 1 2 3 4 5 6 7 8

- يتم تظليل رقم الجلوس وفقاً لترتيب الرقم من اليسار - يتم تظليل دائرة واحدة فقط للإجابة - لكي تحسب الدرجة -

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----|----------------------------------|----------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|
| 1 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 26 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 51 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 76 | A | B | C | D |
| 2 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 27 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 52 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 77 | A | B | C | D |
| 3 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 28 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 53 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 78 | A | B | C | D |
| 4 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 29 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 54 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 79 | A | B | C | D |
| 5 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 30 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 55 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 80 | A | B | C | D |
| 6 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 31 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 56 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 81 | A | B | C | D |
| 7 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 32 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 57 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 82 | A | B | C | D |
| 8 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 33 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 58 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 83 | A | B | C | D |
| 9 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 34 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 59 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 84 | A | B | C | D |
| 10 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 35 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 60 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 85 | A | B | C | D |
| 11 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 36 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 61 | A | B | C | D | 86 | A | B | C | D |
| 12 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 37 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 62 | A | B | C | D | 87 | A | B | C | D |
| 13 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 38 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 63 | A | B | C | D | 88 | A | B | C | D |
| 14 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 39 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 64 | A | B | C | D | 89 | A | B | C | D |
| 15 | A | B | C | <input checked="" type="radio"/> | 40 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 65 | A | B | C | D | 90 | A | B | C | D |
| 16 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 41 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 66 | A | B | C | D | 91 | A | B | C | D |
| 17 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 42 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 67 | A | B | C | D | 92 | A | B | C | D |
| 18 | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | 43 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 68 | A | B | C | D | 93 | A | B | C | D |
| 19 | A | B | <input checked="" type="radio"/> | D | 44 | <input checked="" type="radio"/> | B | C | D | 69 | A | B | C | D | 94 | A | B | C | D |



الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020/2019م
تاريخ الامتحان : 2020/1/19م
زمن الإمتحان: ساعتان
الدرجة : 30 درجة

نموذج
(1)



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
امتحان مادة : كرة الماء
الفرقة : الثانية

إسم الطالب/

رقم الجلوس/

قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط بورقة الإجابة

(15 درجة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) يتكون كل فريق داخل أرض المباراة..... لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى

Ⓐ من 5 لاعبين Ⓑ من 6 لاعبين Ⓒ من 7 لاعبين Ⓓ من 8 لاعبين

2) ليست من المهارات الأساسية باستخدام كرة الماء هي

Ⓐ مهارة التمويه Ⓑ مهارة التمرير Ⓒ مهارة التهديد المزدوج Ⓓ الوقوف في الماء

3) يكون طول ملعب كرة الماء للرجال

Ⓐ من 20 متر Ⓑ من 25 متر Ⓒ من 30 متر Ⓓ من 35 متر

4) "يقوم اللاعب بأداء ضربة رجلين صدر قوية وسريعة أسفل الماء وخروج أحد الذراعين بكامل إمتدادها لأعلى في إتجاه

المكان المراد الوصول إليه وتؤدي الذراع الأخرى حركة شد تجاه الرجلين لمساندتها"

ما سبق وصف لمهارة

Ⓐ حائط الصد Ⓑ المهاجمة وإعتراض الكرة Ⓒ احد مهارات حارس المرمى Ⓓ الجزء التمهيدي لمهارة تمرير الكرة

5) تتكون عدد الأشواط في مباراة كرة الماء

Ⓐ من شوطين Ⓑ من 4 أشواط Ⓒ من 5 أشواط Ⓓ من 6 أشواط

6) تعتبر مهارة الإستحواذ تحت الضغط من المهارات

Ⓐ الدفاعية Ⓑ الهجومية Ⓒ الدفاعية والهجومية في نفس الوقت Ⓓ ليست من مهارات كرة الماء

7) يلبس حراس المرمى أغطية الرأس ذات اللون

Ⓐ أحمر Ⓑ أزرق Ⓒ مشابه لأغطية رأس الفريق Ⓓ أي لون يختاره

8) ليست من أنواع التصويب بالكرة الميتلة هي

Ⓐ الضربة المروحية Ⓑ الضربة المشابهة لحرف T Ⓒ الضربة الساحقة Ⓓ الضربة الرصاصية

9) مدة الشوط في كرة الماء

Ⓐ من 5 دقائق Ⓑ من 6 دقائق Ⓒ من 8 دقائق Ⓓ من 9 دقائق

10) تكون العلامة التي تميز خط المرمى باللون

Ⓐ أصفر Ⓑ أحمر Ⓒ أبيض Ⓓ اسود

11) تكون العلامة التي تميز خط المنتصف باللون

Ⓐ أصفر Ⓑ أحمر Ⓒ أبيض Ⓓ اسود

12) تكون العلامة التي تميز خط المترين من خط المرمى باللون

Ⓐ أصفر Ⓑ أحمر Ⓒ أبيض Ⓓ اسود

13) تكون العلامة التي تميز خط الأربعة أمتار من خط المرمى باللون

Ⓐ أصفر Ⓑ أحمر Ⓒ أبيض Ⓓ اسود



- 14) إرتفاع عارضة المرمى من الداخل سم
A) من 60 سم B) من 70 سم C) من 80 سم D) من 90 سم
- 15) يتكون كل فريق
- 16) أول ظهور لكرة الماء وفقاً للمراجع والمصادر كان في القرن
- 17) يعتبر مسك حارس المرمى الكرة باليدين
- 18) يجوز للحكم أن يغير قراره على أن يكون ذلك
- 19) يعتبر مسك الكرة باليدين
- 20) يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع في الوقت الأصلي للمباراة
- 21) تاريخياً كان أول ظهور لكرة الماء في دولة
- 22) في حالة الوقت الإضافي للمباراة يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع
- 23) عند حصول اللاعب على ثلاثة أخطاء شخصية يعاقب
- 24) لا يسمح لأي لاعب استخدام في أي موقف من اللعب من حارس المرمى فقط.
- 25) تعتبر مهارة التصويب من المهارات الهامة جداً ولذلك يخصص لها من الوحدة التدريبية
- 26) تغطيس الكرة في الماء
- 27) كان يطلق على لعبة كرة الماء قديماً اسم
- 28) طول ملعب كرة الماء للسيدات
- 29) مدة الإستراحة بين الأشواط
- 30) تواجدت كرة الماء بشكل رسمي لأول مرة من خلال دورة الألعاب الأولمبية الحديثة



السؤال الثاني: صواب أم خطأ . حيث (A) تعني صواب ✓ و (B) تعني خطأ X (15 درجة)

31) لاعبي المستويات العليا في كرة الماء يسبحون حوالي 2000 – 3000 متر خلال المباراة الواحدة.

(A) (B)

32) تمارس مباريات كرة الماء في حمام سباحة مستوى العمق 2 متر.

(A) (B)

33) في كرة الماء لا تتوقف الساعة أثناء الشوط ويضيف الحكم الوقت الضائع بما يراه مناسب.

(A) (B)

34) لا يوجد وقت مستقطع في كرة الماء.

(A) (B)

35) تعتبر سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة خارج الماء هي الطريقة الرئيسية المستخدمة من اللاعبين معظم فترات المباراة.

(A) (B)

36) الوقوف في الماء هي واحدة من المهارات التي يجب على كل سباح إتقانها عند بداية تعلم السباحة.

(A) (B)

37) يجب على المدربين خلال مرحلة تعليم مهارات كرة الماء العمل على إتقان تلك المهارات لإستكمال مشوار اللاعب التدريبي على أساس قوي.

(A) (B)

38) حركات الذراعين أقصر في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo) عن الحرة العادية.

(A) (B)

39) كرة الماء من الرياضات التي لا تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية حيث أن وزن اللاعب يكاد يكون معدوم داخل الماء.

(A) (B)

40) حركات الرجلين قوية وطويلة وعميقة في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo).

(A) (B)

41) الأداء المثالي للوقوف في الماء يكون الرأس خارج الماء مع بقاء وضع الجسم في الشكل الأفقي داخل الماء.

(A) (B)

42) يعتبر تغير الإتجاه أثناء الحركة من المهارات المركبة والتي تستخدم في تنفيذ الخطط الهجومية فقط.

(A) (B)

43) في مهارة الوقوف في الماء، تعد ضربات الرجلين الدائرية مع حركات الذراعين وبالتحديد كفوف اليدين للداخل والخارج هم القوة الدافعة الرئيسية لتلك المهارة.

(A) (B)

44) في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة، يمكن استبدال ضربات رجلين الحرة بأخرى مقصية او رجلين صدر للحصول على دفعة كبيرة للأمام مرة واحدة في حالة الرغبة في ذلك.

(A) (B)

45) في مهارة الوقوف في الماء، فإن حركة الرجل اليسرى تكون في اتجاه عقارب الساعة بينما الرجل اليمنى بعكس اتجاه عقارب الساعة.

(A) (B)

46) تختلف سباحة الظهر المستخدمة أثناء لعب كرة الماء بأن الرأس خارج الماء على عكس سباحة الظهر العادية.

(A) (B)

47) تعتبر ضربات رجلين سباحة الصدر من المهارات الأساسية للاعب كرة الماء.

(A) (B)

48) تتشابه تمامًا ضربات رجلين الصدر خلال مباريات كرة الماء عن أدائها خلال سباحة الصدر العادية.

(A) (B)



(49) تؤدي مهارة التقدم بالكرة باستخدام طريقة السباحة الحرة والرأس خارج الماء والمحافظة على الكرة بين الذراعين.

(A) (B)

(50) الوقوف في الماء باستخدام ضربات رجليين الصدر هي المهارة الأهم على الإطلاق لحارس المرمي في رياضة كرة الماء.

(A) (B)

(51) تتكون مهارة التمير من جزئيتين هما: رمي الكرة ومسك الكرة وهي من مقدمة المهارات التي يجب تعليمها للاعبين.

(A) (B)

(52) المبدء الأساسي لضمان نجاح عملية إستلام الكرة هي إنسيابية الحالة التي عليها الذراع لحظة مقابلة الكرة.

(A) (B)

(53) يغلب على مهارة تحويل الكرة الطابع الدفاعي.

(A) (B)

(54) عرض ملعب كرة الماء للرجال 30 متر.

(A) (B)

(55) محيط كرة الماء للرجال 68 – 71 سم

(A) (B)

(56) وزن كرة الماء للرجال 300 – 350 جم

(A) (B)

(57) يتم إضافة مادة دهنية على كرة الماء لمنع تسرب الماء داخلها.

(A) (B)

(58) تصنع قوائم المرمي وعارضته من الخشب أو البلاستيك أو المعادن وتدهن باللون الأبيض.

(A) (B)

(59) تبلغ المسافة بين قائمي المرمي من الداخل 4 أمتار.

(A) (B)

(60) يسمح للاعبين بوضع شحم او زيت أو أي مادة دهنية للحد من الإصابة الناجمة عن الإلتحام والمسك من قبل اللاعب المنافس.

(A) (B)

إنتهت الأسئلة

بالتوفيق

أ.م.د/ هيثم حسنين

د/ محمد جودة

د/ هشام عمر



الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020/2019م
تاريخ الامتحان : 2020/1/19م
زمن الإمتحان: ساعتان
الدرجة : 30 درجة

نموذج
(2)



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
امتحان مادة : كرة الماء
الفرقة : الثانية

إسم الطالب/

رقم الجلوس/

قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط بورقة الإجابة

(15 درجة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- 1) يعتبر مسك حارس المرمى الكرة باليدين
A) خطأ قانوني B) خطأ فني C) مسموح به في بعض الحالات فقط D) مسموح به
- 2) عند حصول اللاعب على ثلاثة أخطاء شخصية يعاقب
A) بالحصول على إيقاف 45 ثانية B) الحصول على بطاقة صفراء C) يكتفي الحكم بالتحذير الشفهي D) بالطرده نهائياً من الملعب
- 3) يلبس حراس المرمى أغطية الرأس ذات اللون
A) أحمر B) مشابه لأغطية رأس الفريق C) أزرق D) أي لون يختاره
- 4) تعتبر مهارة التصويب من المهارات الهامة جداً ولذلك يخصص لها..... من الوحدة التدريبية
A) تقريباً 15% B) تقريباً 10% C) تقريباً 20% D) تقريباً 25%
- 5) تكون العلامة التي تميز خط الأربعة أمتار من خط المرمى باللون
A) أصفر B) أبيض C) أحمر D) اسود
- 6) لا يسمح لأي لاعب إستخدام في أي موقف من اللعب عدا حارس المرمى فقط.
A) قفازات لليد B) قبضة اليد C) غطاء رأس D) الرأس
- 7) تغطيس الكرة في الماء
A) خطأ فني B) خطأ قانوني C) مسموح به في بعض الحالات فقط D) مسموح به
- 8) يكون طول ملعب كرة الماء للرجال
A) من 20 متر B) من 25 متر C) من 30 متر D) من 35 متر
- 9) كان يطلق على لعبة كرة الماء قديماً اسم
A) رجبي الماء B) كرة يد الماء C) كرة سلة الماء D) كرة البحر
- 10) يتكون كل فريق داخل أرض المباراة..... لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى
A) من 6 لاعبين B) من 7 لاعبين C) من 5 لاعبين D) من 8 لاعبين
- 11) طول ملعب كرة الماء للسيدات
A) من 15 متر B) من 20 متر C) من 25 متر D) من 30 متر
- 12) مدة الإستراحة بين الأشواط
A) ثلاثون ثانية B) دقيقة C) دقيقتان D) ثلاث دقائق
- 13) في حالة الوقت الإضافي للمباراة يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع
A) اربعة B) مدتين وقت مستقطع C) ثلاثة D) واحد
- 14) مدة الشوط في كرة الماء
A) من 5 دقائق B) من 6 دقائق C) من 8 دقائق D) من 9 دقائق



15) ليست من المهارات الأساسية باستخدام كرة الماء هي

A) مهارة التمويه B) مهارة التمرير C) مهارة التهديد المزدوج D) الوقوف في الماء

16) تاريخياً كان أول ظهور لكرة الماء في دولة

A) فرنسا B) بريطانيا C) الهند D) هولندا

17) ليست من أنواع التصويب بالكرة المبتلة هي

A) الضربة المروحية B) الضربة المشابهة لحرف T C) الضربة الساحقة D) الضربة الرصاصية

T -

18) تكون العلامة التي تميز خط المنتصف باللون

A) أصفر B) أحمر C) أبيض D) اسود

19) تكون العلامة التي تميز خط المرمى باللون

A) أصفر B) أحمر C) أبيض D) اسود

20) تتكون عدد الأشواط في مباراة كرة الماء

A) من شوطين B) من 4 أشواط C) من 5 أشواط D) من 6 أشواط

21) يسمح لكل فريق عدد

A) مدتين وقت مستقطع B) ثلاثة C) واحد D) اربعة

22) "يقوم اللاعب بأداء ضربة رجلين صدر قوية وسريعة أسفل الماء وخروج أحد الذراعين بكامل إمتدادها لأعلى في إتجاه المكان المراد الوصول إليه وتؤدي الذراع الأخرى حركة شد تجاه الرجلين لمساندتها"
ما سبق وصف لمهارة

A) حائط الصد B) المهاجمة وإعتراض الكرة C) احد مهارات حارس المرمى D) الجزء التمهيدي لمهارة تمرير الكرة

23) يعتبر مسك الكرة باليدين

A) خطأ فني B) خطأ قانوني C) مسموح به في بعض الحالات فقط D) مسموح به

24) يجوز للحكم أن يغير قراره على أن يكون ذلك

A) قبل استئناف اللعب B) أثناء اللعب C) بعد المباراة D) في أي وقت

25) تعتبر مهارة الإستحواذ تحت الضغط من المهارات

A) الدفاعية B) الهجومية C) الدفاعية والهجومية في نفس الوقت D) ليست من مهارات كرة الماء

26) أول ظهور لكرة الماء وفقاً للمراجع والمصادر كان في القرن

A) السادس عشر B) السابع عشر C) الثامن عشر D) التاسع عشر

27) يتكون كل فريق

A) من 11 لاعب B) من 12 لاعب C) من 13 لاعب D) من 14 لاعب

28) إرتفاع عارضة المرمى من الداخل

A) من 60 سم B) من 70 سم C) من 80 سم D) من 90 سم

29) تكون العلامة التي تميز خط المترين من خط المرمى باللون

A) أصفر B) أحمر C) أبيض D) اسود

30) تواجدت كرة الماء بشكل رسمي لأول مرة من خلال دورة الألعاب الأولمبية الحديثة

A) عام 1900 B) عام 1898 C) عام 1888 D) عام 1926



السؤال الثاني: صواب أم خطأ . حيث (A) تعني صواب ✓ و(B) تعني خطأ X (15 درجة)

(31) لاعبي المستويات العليا في كرة الماء يسبحون حوالي 2000 – 3000 متر خلال المباراة الواحدة.

(A) (B)

(32) يعتبر تغير الإتجاه أثناء الحركة من المهارات المركبة والتي تستخدم في تنفيذ الخطط الهجومية فقط.

(A) (B)

(33) في مهارة الوقوف في الماء، تعد ضربات الرجلين الدائرية مع حركات الذراعين وبالتحديد كفوف اليدين للداخل والخارج هم القوة الدافعة الرئيسية لتلك المهارة.

(A) (B)

(34) تتكون مهارة التمرير من جزئيتين هما: رمي الكرة ومسك الكرة وهي من مقدمة المهارات التي يجب تعليمها للاعبين.

(A) (B)

(35) حركات الرجلين قوية وطويلة وعميقة في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo).

(A) (B)

(36) المبدء الأساسي لضمان نجاح عملية إستلام الكرة هي إنسيابية الحالة التي عليها الذراع لحظة مقابلة الكرة.

(A) (B)

(37) يسمح للاعبين بوضع شحم او زيت أو أي مادة دهنية للحد من الإصابة الناجمة عن الإلتحام والمسك من قبل اللاعب المنافس.

(A) (B)

(38) الأداء المثالي للوقوف في الماء يكون الرأس خارج الماء مع بقاء وضع الجسم في الشكل الأفقي داخل الماء.

(A) (B)

(39) تبلغ المسافة بين قائمي المرمي من الداخل 4 أمتار.

(A) (B)

(40) في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة، يمكن استبدال ضربات رجلين الحرة بأخرى مقصية أو رجلين صدر للحصول على دفعة كبيرة للأمام مرة واحدة في حالة الرغبة في ذلك.

(A) (B)

(41) تؤدي مهارة التقدم بالكرة باستخدام طريقة السباحة الحرة والرأس خارج الماء والمحافظة على الكرة بين الذراعين.

(A) (B)

(42) تمارس مباريات كرة الماء في حمام سباحة مستوى العمق 2 متر.

(A) (B)

(43) الوقوف في الماء باستخدام ضربات رجلين الصدر هي المهارة الأهم على الإطلاق لحارس المرمي في رياضة كرة الماء.

(A) (B)

(44) يغلب على مهارة تحويل الكرة الطابع الدفاعي.

(A) (B)

(45) في مهارة الوقوف في الماء، فإن حركة الرجل اليسرى تكون في اتجاه عقارب الساعة بينما الرجل اليمنى بعكس اتجاه عقارب الساعة.

(A) (B)

(46) عرض ملعب كرة الماء 30 للرجال متر.

(A) (B)

(47) تعتبر سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة خارج الماء هي الطريقة الرئيسية المستخدمة من اللاعبين معظم فترات المباراة.

(A) (B)

(48) يتم إضافة مادة دهنية على كرة الماء لمنع تسرب الماء داخلها.

(A) (B)

(49) تصنع قوائم المرمي وعارضته من الخشب أو البلاستيك أو المعادن وتدهن باللون الأبيض.

(A) (B)

(50) تختلف سباحة الظهر المستخدمة أثناء لعب كرة الماء بأن الرأس خارج الماء على عكس سباحة الظهر العادية.

(A) (B)



(51) وزن كرة الماء للرجال 300 – 350 جم

(B)

(A)

(52) في كرة الماء لا تتوقف الساعة أثناء الشوط ويضيف الحكم الوقت الضائع بما يراه مناسب.

(B)

(A)

(53) محيط كرة الماء للرجال 68 – 71 سم

(B)

(A)

(54) تعتبر ضربات رجلين سباحة الصدر من المهارات الأساسية للاعب كرة الماء.

(B)

(A)

(55) لا يوجد وقت مستقطع في كرة الماء.

(B)

(A)

(56) الوقوف في الماء هي واحدة من المهارات التي يجب على كل سباح إتقانها عند بداية تعلم السباحة.

(B)

(A)

(57) تتشابه تمامًا ضربات رجلين الصدر خلال مباريات كرة الماء عن آدائها خلال سباحة الصدر العادية.

(B)

(A)

(58) يجب على المدربين خلال مرحلة تعليم مهارات كرة الماء العمل على إتقان تلك المهارات لإستكمال مشوار اللاعب التدريبي على أساس قوي.

(B)

(A)

(59) كرة الماء من الرياضات التي لا تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية حيث أن وزن اللاعب يكاد يكون معدوم داخل الماء.

(B)

(A)

(60) حركات الذراعين أقصر في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo) عن الحرة العادية.

(B)

(A)

إنتهت الأسئلة

بالتوفيق

أ.م.د/ هيثم حسنين

د/ محمد جودة

د/ هشام عمر



الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020/2019م
تاريخ الامتحان : 2020/1/19م
زمن الإمتحان: ساعتان
الدرجة : 30 درجة

نموذج
(3)



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
امتحان مادة : كرة الماء
الفرقة : الثانية

إسم الطالب/.....
رقم الجلوس/.....

قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط بورقة الإجابة

(15 درجة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- 1) تكون العلامة التي تميز خط المترين من خط المرمى باللون
(A) أبيض (B) أصفر (C) أحمر (D) اسود
- 2) ارتفاع عارضة المرمى من الداخل سم
(A) من 60 سم (B) من 70 سم (C) من 80 سم (D) من 90 سم
- 3) يتكون كل فريق داخل أرض المباراة..... لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى
(A) من 5 لاعبين (B) من 6 لاعبين (C) من 7 لاعبين (D) من 8 لاعبين
- 4) تواجدت كرة الماء بشكل رسمي لأول مرة من خلال دورة الألعاب الأولمبية الحديثة
(A) عام 1900 (B) عام 1898 (C) عام 1888 (D) عام 1926
- 5) تكون العلامة التي تميز خط المنتصف باللون
(A) أصفر (B) أحمر (C) أبيض (D) اسود
- 6) تعتبر مهارة الإستحواذ تحت الضغط من المهارات
(A) الدفاعية (B) الهجومية (C) الدفاعية والهجومية في نفس الوقت (D) ليست من مهارات كرة الماء
- 7) أول ظهور لكرة الماء وفقاً للمراجع والمصادر كان في القرن
(A) التاسع عشر (B) السابع عشر (C) الثامن عشر (D) السادس عشر
- 8) تعتبر مهارة التصويب من المهارات الهامة جداً ولذلك يخصص لها..... من الوحدة التدريبية
(A) تقريباً 10% (B) تقريباً 15% (C) تقريباً 20% (D) تقريباً 25%
- 9) يتكون كل فريق
(A) من 13 لاعب (B) من 12 لاعب (C) من 11 لاعب (D) من 14 لاعب
- 10) تكون العلامة التي تميز خط المرمى باللون
(A) أصفر (B) أحمر (C) أبيض (D) اسود
- 11) "يقوم اللاعب بأداء ضربة رجلين صدر قوية وسريعة أسفل الماء وخروج أحد الذراعين بكامل إمتدادها لأعلى في إتجاه المكان المراد الوصول إليه وتؤدي الذراع الأخرى حركة شد تجاه الرجلين لمساندتها"
ما سبق وصف لمهارة
(A) حائط الصد (B) المهاجمة وإعتراض الكرة (C) احد مهارات حارس المرمى (D) الجزء التمهيدي لمهارة تمرير الكرة
- 12) تتكون عدد الأشواط في مباراة كرة الماء
(A) من 5 أشواط (B) من 6 أشواط (C) من شوطين (D) من 4 أشواط



13) طول ملعب كرة الماء للسيدات

- Ⓐ من 15 متر Ⓑ من 20 متر Ⓒ من 25 متر Ⓓ من 30 متر

14) يجوز للحكم أن يغير قراره على أن يكون ذلك

- Ⓐ قبل استئناف اللعب Ⓑ أثناء اللعب Ⓒ بعد المباراة Ⓓ في أي وقت

15) يعتبر مسك الكرة باليدين.....

- Ⓐ مسموح به Ⓑ خطأ قانوني Ⓒ مسموح به في بعض Ⓓ خطأ فني

الحالات فقط

16) يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع في الوقت الأصلي للمباراة

- Ⓐ مدتين وقت مستقطع Ⓑ اربعة Ⓒ واحد Ⓓ ثلاثة

17) يعتبر مسك حارس المرمى الكرة باليدين

- Ⓐ مسموح به في بعض Ⓑ خطأ فني Ⓒ خطأ قانوني Ⓓ مسموح به

الحالات فقط

18) يكون طول ملعب كرة الماء للرجال

- Ⓐ من 20 متر Ⓑ من 25 متر Ⓒ من 30 متر Ⓓ من 35 متر

19) كان يطلق على لعبة كرة الماء قديماً اسم

- Ⓐ رجبي الماء Ⓑ كرة يد الماء Ⓒ كرة سلة الماء Ⓓ كرة البحر

20) تغطيس الكرة في الماء

- Ⓐ خطأ فني Ⓑ خطأ قانوني Ⓒ مسموح به في بعض Ⓓ مسموح به

الحالات فقط

21) في حالة الوقت الإضافي للمباراة يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع

- Ⓐ واحد Ⓑ مدتين وقت مستقطع Ⓒ ثلاثة Ⓓ اربعة

22) تكون العلامة التي تميز خط الأربعة أمتار من خط المرمى باللون

- Ⓐ أبيض Ⓑ أحمر Ⓒ أصفر Ⓓ اسود

23) ليست من المهارات الأساسية باستخدام كرة الماء هي

- Ⓐ مهارة التميرير Ⓑ مهارة التمويه Ⓒ مهارة التهديد المزدوج Ⓓ الوقوف في الماء

24) تاريخياً كان أول ظهور لكرة الماء في دولة

- Ⓐ بريطانيا Ⓑ هولندا Ⓒ الهند Ⓓ فرنسا

25) يلبس حراس المرمى أغطية الرأس ذات اللون

- Ⓐ أحمر Ⓑ أزرق Ⓒ مشابه لأغطية رأس Ⓓ أي لون يختاره

الفريق

26) ليست من أنواع التصويب بالكرة المبتلة هي

- Ⓐ الضربة المروحية Ⓑ الضربة المشابهة لحرف Ⓒ الضربة الساحقة Ⓓ الضربة الرصاصية

الـ T

27) مدة الإستراحة بين الأشواط

- Ⓐ ثلاث دقائق Ⓑ ثلاثون ثانية Ⓒ دقيقتان Ⓓ دقيقة

28) مدة الشوط في كرة الماء

- Ⓐ من 5 دقائق Ⓑ من 6 دقائق Ⓒ من 8 دقائق Ⓓ من 9 دقائق



(29) عند حصول اللاعب على ثلاثة أخطاء شخصية يعاقب

- (A) بالطرده نهائياً من الملعب (B) الحصول على بطاقة (C) يكتفي بالحكم بالتحذير (D) بالحصول على إيقاف 45 ثانية صفراء الشفهي

(30) لا يسمح لأي لاعب إستخدام في أي موقف من اللعب عدا حارس المرمى فقط.

- (A) قبضة اليد (B) قفزات لليد (C) غطاء رأس (D) الرأس

السؤال الثاني: صواب أم خطأ . حيث (A) تعني صواب ✓ و (B) تعني خطأ X (15 درجة)

(31) في مهارة الوقوف في الماء، تعد ضربات الرجلين الدائرية مع حركات الذراعين وبالتحديد كوقوف اليدين للداخل والخارج هم القوة الدافعة الرئيسية لتلك المهارة.

- (A) (B)

(32) تبلغ المسافة بين قائمي المرمى من الداخل 4 أمتار.

- (A) (B)

(33) في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة، يمكن استبدال ضربات رجلين الحرة بأخرى مقصية أو رجلين صدر للحصول على دفعة كبيرة للأمام مرة واحدة في حالة الرغبة في ذلك.

- (A) (B)

(34) لاعبي المستويات العليا في كرة الماء يسبحون حوالي 2000 – 3000 متر خلال المباراة الواحدة.

- (A) (B)

(35) في كرة الماء لا تتوقف الساعة أثناء الشوط ويضيف الحكم الوقت الضائع بما يراه مناسب.

- (A) (B)

(36) تؤدي مهارة التقدم بالكرة باستخدام طريقة السباحة الحرة والرأس خارج الماء والمحافظة على الكرة بين الذراعين.

- (A) (B)

(37) الوقوف في الماء باستخدام ضربات رجلين الصدر هي المهارة الأهم على الإطلاق لحارس المرمى في رياضة كرة الماء.

- (A) (B)

(38) حركات الرجلين قوية وطويلة وعميقة في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo).

- (A) (B)

(39) المبدء الأساسي لضمان نجاح عملية إستلام الكرة هي إنسيابية الحالة التي عليها الذراع لحظة مقابلة الكرة.

- (A) (B)

(40) يغلب على مهارة تحويل الكرة للطابع الدفاعي.

- (A) (B)

(41) تمارس مباريات كرة الماء في حمام سباحة مستوى العمق 2 متر.

- (A) (B)

(42) تتكون مهارة التميرير من جزئيتين هما: رمي الكرة ومسك الكرة وهي من مقدمة المهارات التي يجب تعليمها للاعبين.

- (A) (B)

(43) وزن كرة الماء للرجال 300 – 350 جم

- (A) (B)

(44) يسمح للاعبين بوضع شحم أو زيت أو أي مادة دهنية للحد من الإصابة الناجمة عن الإلتحام والمسك من قبل اللاعب المنافس.

- (A) (B)



45) الأداء المثالي للوقوف في الماء يكون الرأس خارج الماء مع بقاء وضع الجسم في الشكل الأفقي داخل الماء.

(A) (B)

46) يعتبر تغير الإتجاه أثناء الحركة من المهارات المركبة والتي تستخدم في تنفيذ الخطط الهجومية فقط.

(A) (B)

47) حركات الذراعين أقصر في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo) عن الحرة العادية.

(A) (B)

48) تختلف سباحة الظهر المستخدمة أثناء لعب كرة الماء بأن الرأس خارج الماء على عكس سباحة الظهر العادية.

(A) (B)

49) تعتبر ضربات رجلين سباحة الصدر من المهارات الأساسية للاعب كرة الماء.

(A) (B)

50) كرة الماء من الرياضات التي لا تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية حيث أن وزن اللاعب يكاد يكون معدوم داخل الماء.

(A) (B)

51) محيط كرة الماء للرجال 68 – 71 سم

(A) (B)

52) يجب على المدربين خلال مرحلة تعليم مهارات كرة الماء العمل على إتقان تلك المهارات لإستكمال مشوار اللاعب التدريبي على أساس قوي.

(A) (B)

53) الوقوف في الماء هي واحدة من المهارات التي يجب على كل سباح إتقانها عند بداية تعلم السباحة.

(A) (B)

54) في مهارة الوقوف في الماء، فإن حركة الرجل اليسرى تكون في اتجاه عقارب الساعة بينما الرجل اليمنى بعكس اتجاه عقارب الساعة.

(A) (B)

55) تتشابه تمامًا ضربات رجلين الصدر خلال مباريات كرة الماء عن آدائها خلال سباحة الصدر العادية.

(A) (B)

56) عرض ملعب كرة الماء للرجال 30 متر.

(A) (B)

57) لا يوجد وقت مستقطع في كرة الماء.

(A) (B)

58) تصنع قوائم المرمى وعارضتة من الخشب أو البلاستيك أو المعادن وتدهن باللون الأبيض.

(A) (B)

59) تعتبر سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة خارج الماء هي الطريقة الرئيسية المستخدمة من اللاعبين معظم فترات المباراة.

(A) (B)

60) يتم إضافة مادة دهنية على كرة الماء لمنع تسرب الماء داخلها.

(A) (B)

أ.م.د/ هيثم حسنين

د/ محمد جودة

د/ هشام عمر

إنتهت الأسئلة

بالتوفيق



الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي 2020/2019م
تاريخ الامتحان : 2020/1/19م
زمن الإمتحان: ساعتان
الدرجة : 30 درجة

نموذج
(4)



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
امتحان مادة : كرة الماء
الفرقة : الثانية

إسم الطالب/

رقم الجلوس/

قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط بورقة الإجابة

(15 درجة)

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- 1) تعتبر مهارة الإستحواذ تحت الضغط من المهارات
A) الدفاعية B) الهجومية C) الدفاعية والهجومية في نفس الوقت D) ليست من مهارات كرة الماء
- 2) تكون العلامة التي تميز خط المترين من خط المرمى باللون
A) أصفر B) أحمر C) أبيض D) اسود
- 3) عند حصول اللاعب على ثلاثة أخطاء شخصية يعاقب
A) بالطرده نهائياً من الملعب B) الحصول على بطاقة صفراء C) يكتفي بالحكم بالتحذير الشفهي D) بالحصول على إيقاف 45 ثانية
- 4) تواجدت كرة الماء بشكل رسمي لأول مرة من خلال دورة الألعاب الأولمبية الحديثة
A) عام 1900 B) عام 1898 C) عام 1888 D) عام 1926
- 5) أول ظهور لكرة الماء وفقاً للمراجع والمصادر كان في القرن
A) السادس عشر B) السابع عشر C) الثامن عشر D) التاسع عشر
- 6) يعتبر مسك حارس المرمى الكرة باليدين
A) خطأ فني B) خطأ قانوني C) مسموح به في بعض الحالات فقط D) مسموح به
- 7) يتكون كل فريق
A) من 11 لاعب B) من 12 لاعب C) من 13 لاعب D) من 14 لاعب
- 8) تكون العلامة التي تميز خط الأربعة أمتار من خط المرمى باللون
A) أصفر B) أحمر C) أبيض D) اسود
- 9) في حالة الوقت الإضافي للمباراة يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع
A) واحد B) مدتين وقت مستقطع C) ثلاثة D) اربعة
- 10) إرتفاع عارضة المرمى من الداخل سم
A) من 60 سم B) من 70 سم C) من 80 سم D) من 90 سم
- 11) تعتبر مهارة التصويب من المهارات الهامة جداً ولذلك يخصص لها من الوحدة التدريبية
A) تقريباً 10% B) تقريباً 15% C) تقريباً 20% D) تقريباً 25%
- 12) كان يطلق على لعبة كرة الماء قديماً إسم
A) رجبي الماء B) كرة يد الماء C) كرة سلة الماء D) كرة البحر
- 13) يسمح لكل فريق عدد وقت مستقطع في الوقت الأصلي للمباراة
A) واحد B) مدتين وقت مستقطع C) ثلاثة D) اربعة
- 14) يلبس حراس المرمى أغطية الرأس ذات اللون
A) أحمر B) أزرق C) مشابه لأغطية رأس الفريق D) أي لون يختاره



15) يتكون كل فريق داخل أرض المباراة..... لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى

Ⓐ من 5 لاعبين Ⓑ من 8 لاعبين Ⓒ من 7 لاعبين Ⓓ من 6 لاعبين

16) "يقوم اللاعب بأداء ضربة رجلين صدر قوية وسريعة أسفل الماء وخروج أحد الذراعين بكامل إمتدادها لأعلى في إتجاه المكان المراد الوصول إليه وتؤدي الذراع الأخرى حركة شد تجاه الرجلين لمساندتها"
ما سبق وصف لمهارة

Ⓐ حائط الصد Ⓑ احد مهارات حارس المرمى Ⓒ المهاجمة وإعتراض الكرة Ⓓ الجزء التمهيدي لمهارة تمرير الكرة

17) لا يسمح لأي لاعب إستخدام في أي موقف من اللعب عدا حارس المرمى فقط.

Ⓐ قبضة اليد Ⓑ قفازات لليد Ⓒ غطاء رأس Ⓓ الرأس

18) يكون طول ملعب كرة الماء للرجال

Ⓐ من 35 متر Ⓑ من 30 متر Ⓒ من 25 متر Ⓓ من 20 متر

19) تتكون عدد الأشواط في مباراة كرة الماء

Ⓐ من شواطين Ⓑ من 5 أشواط Ⓒ من 4 أشواط Ⓓ من 6 أشواط

20) ليست من المهارات الأساسية بإستخدام كرة الماء هي

Ⓐ مهارة التهديد المزدوج Ⓑ مهارة التمير Ⓒ مهارة التمويه Ⓓ الوقوف في الماء

21) تكون العلامة التي تميز خط المرمى باللون

Ⓐ أصفر Ⓑ أحمر Ⓒ أبيض Ⓓ اسود

22) تغطيس الكرة في الماء

Ⓐ مسموح به في بعض Ⓑ خطأ قانوني Ⓒ خطأ فني Ⓓ مسموح به
الحالات فقط

23) تاريخياً كان أول ظهور لكرة الماء في دولة

Ⓐ فرنسا Ⓑ الهند Ⓒ بريطانيا Ⓓ هولندا

24) ليست من أنواع التصويب بالكرة المبتلة هي

Ⓐ الضربة المروحية Ⓑ الضربة المشابهة لحرف T Ⓒ الضربة الساحقة Ⓓ الضربة الرصاصية

T

25) مدة الشوط في كرة الماء

Ⓐ من 5 دقائق Ⓑ من 8 دقائق Ⓒ من 6 دقائق Ⓓ من 9 دقائق

26) يجوز للحكم أن يغير قراره على أن يكون ذلك

Ⓐ بعد المباراة Ⓑ أثناء اللعب Ⓒ قبل استئناف اللعب Ⓓ في أي وقت

27) مدة الإستراحة بين الأشواط

Ⓐ دقيقتان Ⓑ دقيقة Ⓒ ثلاثون ثانية Ⓓ ثلاث دقائق

28) يعتبر مسك الكرة باليدين.....

Ⓐ مسموح به Ⓑ خطأ قانوني Ⓒ خطأ فني Ⓓ مسموح به في بعض
الحالات فقط

29) تكون العلامة التي تميز خط المنتصف باللون

Ⓐ اسود Ⓑ أبيض Ⓒ أحمر Ⓓ أصفر

30) طول ملعب كرة الماء للسيدات

Ⓐ من 15 متر Ⓑ من 20 متر Ⓒ من 25 متر Ⓓ من 30 متر



السؤال الثاني: صواب أم خطأ . حيث (A) تعني صواب ✓ و (B) تعني خطأ X (15 درجة)

31) تعتبر سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة خارج الماء هي الطريقة الرئيسية المستخدمة من اللاعبين معظم فترات المباراة.

(A) (B)

32) حركات الذراعين أقصر في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo) عن الحرة العادية.

(A) (B)

33) كرة الماء من الرياضات التي لا تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية حيث أن وزن اللاعب يكاد يكون معدوم داخل الماء.

(A) (B)

34) في مهارة الوقوف في الماء، تعد ضربات الرجلين الدائرية مع حركات الذراعين وبالتحديد كفوف اليدين للداخل والخارج هم القوة الدافعة الرئيسية لتلك المهارة.

(A) (B)

35) في كرة الماء لا تتوقف الساعة أثناء الشوط ويضيف الحكم الوقت الضائع بما يراه مناسب.

(A) (B)

36) في مهارة الوقوف في الماء، فإن حركة الرجل اليسرى تكون في اتجاه عقارب الساعة بينما الرجل اليمنى بعكس اتجاه عقارب الساعة.

(A) (B)

37) وزن كرة الماء للرجال 300 – 350 جم

(A) (B)

38) يتم إضافة مادة دهنية على كرة الماء لمنع تسرب الماء داخلها.

(A) (B)

39) لاعبي المستويات العليا في كرة الماء يسبحون حوالي 2000 – 3000 متر خلال المباراة الواحدة.

(A) (B)

40) حركات الرجلين قوية وطويلة وعميقة في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة (water polo).

(A) (B)

41) تصنع قوائم المرمى وعارضتها من الخشب أو البلاستيك أو المعادن وتدهن باللون الأبيض.

(A) (B)

42) عرض ملعب كرة الماء للرجال 30 متر.

(A) (B)

43) تختلف سباحة الظهر المستخدمة أثناء لعب كرة الماء بأن الرأس خارج الماء على عكس سباحة الظهر العادية.

(A) (B)

44) تتكون مهارة التمرير من جزئيتين هما: رمي الكرة ومسك الكرة وهي من مقدمة المهارات التي يجب تعليمها للاعبين.

(A) (B)

45) الوقوف في الماء باستخدام ضربات رجلين الصدر هي المهارة الأهم على الإطلاق لحارس المرمى في رياضة كرة الماء.

(A) (B)

46) تتشابه تماماً ضربات رجلين الصدر خلال مباريات كرة الماء عن آذانها خلال سباحة الصدر العادية.

(A) (B)

47) يعتبر تغير الإتجاه أثناء الحركة من المهارات المركبة والتي تستخدم في تنفيذ الخطط الهجومية فقط.

(A) (B)

48) يغلب على مهارة تحويل الكرة الطابع الدفاعي.

(A) (B)

49) يجب على المدربين خلال مرحلة تعليم مهارات كرة الماء العمل على إتقان تلك المهارات لإستكمال مشوار اللاعب التدريبي على أساس قوي.

(A) (B)



(50) محيط كرة الماء للرجال 68 – 71 سم

- (A) (B) (51) المبدء الأساسي لضمان نجاح عملية إستلام الكرة هي إنسيابية الحالة التي عليها الذراع لحظة مقابلة الكرة.
- (A) (B) (52) تؤدي مهارة التقدم بالكرة باستخدام طريقة السباحة الحرة والرأس خارج الماء والمحافظة على الكرة بين الذراعين.
- (A) (B) (53) تمارس مباريات كرة الماء في حمام سباحة مستوى العمق 2 متر.
- (A) (B) (54) تعتبر ضربات رجلين سباحة الصدر من المهارات الأساسية للاعب كرة الماء.
- (A) (B) (55) الأداء المثالي للوقوف في الماء يكون الرأس خارج الماء مع بقاء وضع الجسم في الشكل الأفقي داخل الماء.
- (A) (B) (56) لا يوجد وقت مستقطع في كرة الماء.
- (A) (B) (57) تبلغ المسافة بين قائمي المرمي من الداخل 4 أمتار.
- (A) (B) (58) الوقوف في الماء هي واحدة من المهارات التي يجب على كل سباح إتقانها عند بداية تعلم السباحة.
- (A) (B) (59) يسمح للاعبين بوضع شحم او زيت أو أي مادة دهنية للحد من الإصابة الناجمة عن الإلتحام والمسك من قبل اللاعب المنافس.
- (A) (B) (60) في سباحة الحرة بوضعية الرأس الثابتة، يمكن استبدال ضربات رجلين الحرة بأخرى مقصية أو رجلين صدر للحصول على دفعة كبيرة للأمام مرة واحدة في حالة الرغبة في ذلك.
- (A) (B)

إنتهت الأسئلة

بالتوفيق

أ.م.د/ هيثم حسنين

د/ محمد جودة

د/ هشام عمر