



الفرقة : الثانية  
الفصل الدراسي الثاني  
التاريخ : ٦ / ٦ / ٢٠١٣ م  
الزمن : ساعتان  
الدرجة : ٣٠ درجة

كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية ورياضات المضرب  
المقرر : تنس وكرة سرعة  
العام الجامعي : ٢٠١٢ / ٢٠١٣

## نموذج إجابة امتحان

### التنس وكرة السرعة

#### الفرقة الثانية

الخميس : ٦ / ٦ / ٢٠١٣

أول التنس :  
إجابة السؤال : أ : أكمل :

١- ١٢ - ٢ - ١٦ - ٣ - ١٣ - ٤ - ١٤ - ٥ - الولايات المتحدة الأمريكية ٦ - ١٩٢٠

إجابة السؤال : ب :

١ - أهم اربع بطولات تنس  
رولان جاروس - ويمبلدون - الولايات المتحدة - استراليا المفتوحة

٢ - المهارات الاساسية :

- القبضة - وقفة الاستعداد - تحركات القدمين - الضربات

٣ - انواع الضربات فى التنس :

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| .forehand  | - الضربة الامامية    |
| backhand   | - الضربة الخلفية     |
| volley     | - الضربة الطائفة     |
| halfvolley | - الضربة النصف طائفة |
| lob        | - الضربة المرفوعة    |
| drob shot  | - الضربة الساقطة     |
| smash      | - الضربة الساحقة     |
| serve      | - الارسال            |

إجابة السؤال : ج :

١ - ٣،٥ - ٢ - ٢،٣ - ٣ - ٦ أشواط، ٢ شوط - ٤ - ٨١،٣ سم ، ٥٦،٧ : ٥٨،٤٧ جم

إجابة السؤال : د :

ملعب التنس :



## ثانيا كرة السرعة :

### إجابة السؤال : أ :

#### ١- تعريف رياضة كرة السرعة ؟

هي لعبة من ألعاب الكرة و المضرب وهي الرياضة المصرية التي تمارس بالكرة والمضرب باستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صانعة دوائر مركزها مكان تثبيت ( البكرة ) فى دورانات أفقية ورأسية

#### ٢- فوائد رياضة كرة السرعة ؟

١. إكساب عناصر اللياقة البدنية (سرعة - قوة - مرونة - رشاقة - تحمل - دقة)
٢. إكساب التوافق العصبي العضلي
٣. تزيد من سرعة رد الفعل
٤. تزيد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
٥. لا تتسبب فى حدوث أي تشوهات قواميه

#### ٣- المراحل السنوية فى رياضة كرة السرعة ؟

- العمومي ( رجال ، سيدات )  
تحت ١٨ سنة ( ذكور ، إناث )  
تحت ١٦ سنة ( ذكور ، إناث )  
الناشئين  
تحت ١٤ سنة ( ذكور ، إناث )  
تحت ١٢ سنة ( ذكور ، إناث )  
تحت ١٠ سنة ( ذكور ، إناث )  
تحت ٨ سنة ( ذكور ، إناث )  
مرحلة المبني سبيد ( Mini Speed ) : تحت ٦ سنة ( ذكور ، إناث )

#### ٤- تكلم عن طرق اللعب الفردي برياضة كرة السرعة ؟

##### أ - أوضاعه :

- ١ - باليد اليمنى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليمنى بضرب الكرة بوجهي المضرب
- ٢ - باليد اليسرى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليسرى بضرب الكرة بوجهي المضرب
- ٣ - اللعب بالمضربين بالوجهين الامامى : يتم ضرب الكرة بالوجه الامامى بكلا المضربين
- ٤ - اللعب بالمضربين بالوجهين الخلفيين : يتم ضرب الكرة بالوجه الخلفي بكلا المضربين

##### ب - زمن اللعب :

- ١ - يحدد (١) دقيقة لكل وضع من الأوضاع الأربعة يفصل بينهم فترة راحة ( ٣٠ ث )
- ٢ يحدد ( ٣٠ ث ) لأقل من مرحلة الناشئين
- ٣ فى حالة حدوث اى تمزق او قطع فى الكرة يقوم اللاعب باستبدال الكرة خلال مده أقصاها ( ٣٠ ث )

##### ج - احتساب الضربات :

- ١ - يعطى الحكم إشارة بدأ اللعب .
- ٢ يقوم اللاعب باللعب ويسجل الحكم جميع الضربات عدا الضربات الغير صحيحة .

#### ٥- شروط الإرسال الصحيح فى رياضة كرة السرعة ؟

١. يقف اللاعب الضارب ( المرسل ) واضعا أحد القدمين على خط الإرسال .
  ٢. أداء الضربة بعد سماع إشارة الحكم .
  ٣. أداء الإرسال فى اتجاه عقارب الساعة .
- يكون فى مستوى أفقى لا يعلو ولا ينخفض عن مستوى البكرة

## إجابة السؤال : ب :

### ١ – المهارات الأساسية فى رياضة كرة السرعة :

- ١ - مهارات هجومية :
  - ☺ مسك المضرب .
  - ☺ الإرسال ( الساحق – الثابت – الزوجى )
  - ☺ التحرك فى الملعب ( فى اللعب الزوجى – اللعب الفردى )
  - ☺ الضربات أ : هجومية ( ضرب الكرة أفقيا – لاعلى – لاسفل )
  - ب : دفاعية / الصد ( صد الكرة أفقيا – لاعلى – لاسفل )
- ٢ – مهارات دفاعية :
  - وقفة الاستعداد
  - صد الكرة

### ٢ – عناصر اللياقة البدنية الخاصة ب ( اللعب الفردى – اللعب الزوجى )

عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعب الفردى :

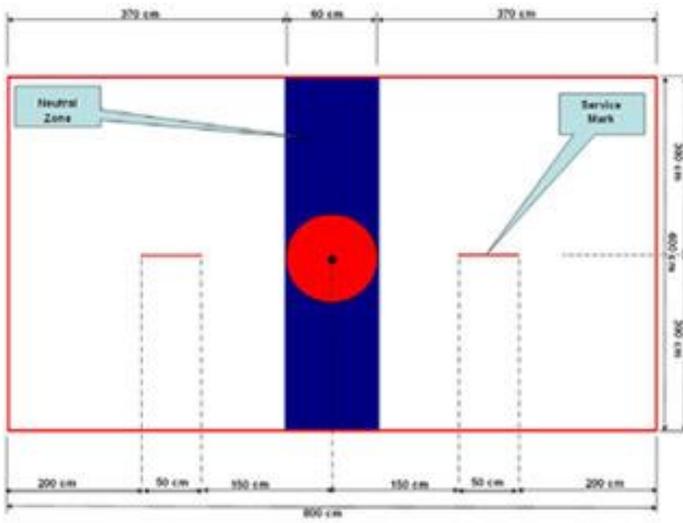
- ☺ السرعة ☺ تحمل السرعة ☺ المرونة ☺ القوة العضلية ☺ الدقة ☺ التوافق العضلى العصبى

عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعب الزوجى :

- ☺ التحمل ☺ الدقة ☺ الرشاقة ☺ التوافق  
☺ التوازن ☺ القوة المميزة بالسرعة ☺ سرعة الاستجابة ☺ السرعة الحركية ( سرعة الانتقال)

### ٣ – أهم ما يميز رياضة كرة السرعة عن باقى ألعاب المضرب :

- انها يمكن ان يمارسها اللاعب بمفرده دون منافس
- الرياضة الوحيدة التى تمارس ب (الزمن - النقاط)
- الرياضة الوحيدة فى رياضات المضرب التى يمكن ممارستها بمضربين



إجابة السؤال : ج :

**ملعب كرة السرعة :**

**الملعب :**

مادة ١ :

- ✓ مساحة الملعب ( ٦.٦ م ) طولاً ، ( ٦ م ) عرضاً ( فى الملعب الزوجى )
- ✓ فى حالة الصالات المغطاه لا يقل الارتفاع عن ( ٥.٣ م )
- ✓ مساحة الملعب الفردى ( ٤ × ٤ م )
- ✓ مساحة ملعب تتابع الفردى ( ٦ × ٤ م )
- ✓ منطقة أمان فى حالة وجود أكثر من ملعب داخل الصاله تكون ( ٢ م ) بين كل ملعبين

مادة ٢ :

- ✓ المنطقة المحايدة ( المحرمة ) تفصل بين نصفى الملعب وتكون ( ٦٠ سم ) طول وتكون بعرض الملعب وتحدد بلون مختلف .

مادة ٣ :

- ✓ خط الإرسال يكون فى كل نصف ملعب على بعد ( ١٢٥ سم ) من القائم وطولها ( ٥٠ سم ) وعرضها ( ٥ سم ) فى الملعب الزوجى والفردى .

مادة ٤ :

- ✓ الإضاءة تكون رأسية من أعلى لأسفل .