

# الفرقة الثانية

## أستاذ المادة

أ.م.د/ أحمد أنور السيد

• إجابة السؤال الأول ( : التنس )

أ أكمل العبارات الآتية:

- 1- أول ظهور في للتنس في مصر عام 1910 ( م )
  - 2- هناك أرضيات متنوعة لملاعب التنس مثل ( الصلبة أو الحمراء أو العشبية )
  - 3- من أشهر اللاعبين الرجال على الساحة الدولية للتنس ( رفايل نادال أو روجر فيدرر أو نوفاك ديوكوفيتش )
  - 4- يعتبر اللاعب ( محمد صفوت ) المصنف الأول على مصر
  - 5- عرض ملعب التنس الفردي 8.23 ( م )
  - 6- أسس الأتحاد المصري للتنس عام 1925 ( م )
  - 7- طول ملعب التنس 23.77 ( م )
  - 8- من أنواع القبضات في مسكة المضرب للتنس هي ( القارية أو الشرقية أو الأوروبية )
  - 9- عرض ملعب التنس الزوجي 10.97 ( م )
  - 10- الإتحاد العربي للتنس تأسس عام 1974 ( م )
- ب ضع علامة ( صح ) أو ( خطأ ) مع التصحيح:
- 1- من الأخطاء الشائعة في الضربة الأمامية الأرضية المستقيمة حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف √
  - 2- قطر كرة التنس لا يقل عن 6.35 سم ولا يزيد عن 6.75 سم √
  - 3- كان يقتصر تصنيع المضرب من الخشب الخفيف √
  - 4- عند أداء ضربة الأرسال يجب أن تكون القدمين خلف خط القاعدة √
  - 5- كلمة صفر في مباريات التنس تعني √ Love
  - 6- يمكن لعب الإرسال مرتين متتاليتين وفي نفس الجانب من الملعب √
  - 7- تعتبر الضربات الطائرة من الضربات المتقدمة في التنس √
  - 8- تتكون مباراة التنس من 5 مجموعات √
  - 9- تعتبر بطولة أستراليا المفتوحة للتنس من ضمن بطولات الجرانند سلام √
  - 10- من أنواع الأرسال في التنس ( المستقيم والقاطع والتويست √ )
- ج رتب مراحل الأداء الفني الآتية لمهارة الضربة الأمامية الأرضية المستقيمة
- 1- يقوم اللاعب بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح
  - 2- تنثنى الركبتين قليلا والمضرب للأمام في إتجاه اللاعب المنافس
  - 3- يبرى اللاعب الكرة تتجه بإتجاهه
  - 4- يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للخلف
  - 5- يركز اللاعب على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وبأتجاه الكرة

- 6 يقوم اللاعب بأداء المرجحة الأمامية عن طريق التقدم بالقدم اليمنى للأمام  
7 بعد إرتداد الكرة من الارض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة أمام القدم اليسرى وعلى  
بعد سنتيمترات منها  
8 تتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق أخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى  
9 تتثنى القدم اليمنى قليلا بعد الضرب بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلا  
10 تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة

3

السؤال الثاني : كرة السرعة 15 ( درجة )

أ ضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) ( أو ) X ( مع تصحيح الخطأ :

- 1 تم إنشاء إتحاد رياضة كرة السرعة بمصر عام 1984 ( X . ) 1970 - م  
2 يرجع الفضل فى إنشاء رياضة كرة السرعة إلى السيد / حسين لطفى- (  $\sqrt{\quad}$  ) .  
3 يصل وزن مضرب كرة السرعة من 350 - إلى 500 جم 480 400 X ( . ) جم  
4 يبلغ وزن قاعدة الجهاز حوالى 80 - كجم ) X ( . ) لا يقل عن 60 جم  
5 يبلغ إرتفاع قاعدة الجهاز عن الأرض حوالى 10 - سم )  $\sqrt{\quad}$  ( . )  
6 من مميزات رياضة كرة السرعة سهولة ممارستها فى الملاعب المكشوفة والمغطاة  $\sqrt{\quad}$  ( . )  
- )  
7 من فوائد رياضة كرة السرعة سهولة ممارستها بأقل تكلفة- (  $\sqrt{\quad}$  ) .  
8 تبدأ المراحل السنوية لدى الناشئين من سن 10 - سنوات ) X ( . ) تحت 6 سنوات  
9 يصنع مضرب كرة السرعة من الأخشاب عالية الجودة ) X ( . ) من اللدائن البلاستيكية  
10 الارسلال فى كرة السرعة لابد أن يكون عكس إتجاه عقارب الساعة ) X ( . ) فى اتجاه  
عقارب الساعة

ب أكمل العبارات الآتية :

- 1 يحدد زمن قدره 1 دقيقة لكل وضع من الأوضاع الأربعة يفصل بينهم فترة راحة 30 ثانية  
2 فى حالة تمزق أو قطع الكرة يتم استبدال الكرة خلال مده أقصاها 30 ثانية  
3 يسجل الحكم جميع الضربات عدا الضربات الغير صحيحة.  
4 الكرة بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط ومفرغة ووزنها لا يقل عن 50 جم ولا يزيد  
عن 60 جم

5 مساحة الملعب 6.6 م طولاً ، 6 م عرضاً ( فى الملعب الزوجى )

ج تناول بالشرح التفصيلى طرق اللعب الفردي برياضة كرة السرعة ؟  
أ أوضاعه- :

- 1 . باليد اليمنى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليمنى بضرب الكرة بوجهي المضرب  
2 . باليد اليسرى : يقوم اللاعب باللعب باليد اليسرى بضرب الكرة بوجهي المضرب  
3 . اللعب بالمضربين بالوجهين الامامى : يتم ضرب الكرة بالوجه الامامى بكلا المضربين  
4 . اللعب بالمضربين بالوجهين الخلفيين : يتم ضرب الكرة بالوجه الخلفي بكلا المضربين  
ب زمن اللعب- :

1 . يحدد ( 1 ) دقيقة لكل وضع من الأوضاع الأربعة يفصل بينهم فترة راحة 30 ( ث )

2 . يحدد 30 ( ث ) لأقل من مرحلة الناشئين

3 . فى حالة حدوث اى تمزق او قطع فى الكرة يقوم اللاعب باستبدال الكرة خلال مده

أقصاها 30 ( ث )

ج احتساب الضربات- :

1 . يعطى الحكم إشارة بدأ اللعب.

