

المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الاختبار: اختبار فكري 1447
إدارة التعليم	وزارة التعليم	الصف: ثاني متوسط
مدرسة:	Ministry of Education	الزمن: ساعتان
		الفترة: الثاني ١٤٤٧

اسم الطالب	درجة الطالب	١٨٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٣٠ درجات	
١- كيف تكون وضعية الإبهام عند مسك المضرب لأداء الإرسال الخلفي؟	
(أ) يوضع الإبهام على السطح العريض لمقبض المضرب	(ب) يوضع الإبهام على السطح الجانبي الضيق للمقبض
(ج) يلتف الإبهام حول المقبض بشكل كامل	(د) يوضع الإبهام فوق السبابة
٢- عند أداء مسكة المضرب (شكل 7)، يجب أن يتشكل رقم 7 (أو حرف ٧) بين إصبعين هما:	
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى
(ج) الإبهام والبنصر	(د) الوسطى والبنصر
٣- وضع الرأس الصحيح أثناء الارتكاز على اليدين يكون:	
(أ) مرفوعاً عالياً جداً	(ب) بين الذراعين
(ج) ملامساً للصدر	(د) مائلاً للجانب
٤- تتشابه البداية الحركية لضربة الإسقاط مع بداية حركة:	
(أ) الإرسال القصير	(ب) الضربة الساحقة وضربة الإبعاد
(ج) الصد الدفاعي من الأسفل	(د) الإرسال الطويل فقط
٥- ما هي القبضة المستخدمة عند أداء ضربة الإسقاط من فوق الرأس؟	
(أ) قبضة المصافحة (الأمامية)	(ب) القبضة الخلفية فقط
(ج) قبضة المطرقة	(د) القبضة المقلوبة
٦- أين يفضل أن تسقط الريشة عند أداء الإرسال الخلفي القصير؟	
(أ) في نهاية الملعب الخلفية	(ب) خلف خط الإرسال القصير مباشرة
(ج) في منتصف الملعب	(د) خارج حدود الملعب
٧- الخطوة التي تسبق وضع اليدين على الأرض مباشرة في هذه المهارة تسمى:	
(أ) الدوران	(ب) الحجل (خطوة الارتقاء)
(ج) الزحف	(د) الوقوف
٨- كيف تكون حركة المضرب بعد ضرب الريشة في مهارة الإسقاط (المتابعة)؟	
(أ) متابعة طويلة وسريعة جداً	(ب) متابعة قصيرة في اتجاه مسار الريشة
(ج) متابعة دائرية كاملة حول الجسم	(د) لا توجد متابعة، يتوقف المضرب فوراً
٩- تعتبر المحاولة فاشلة في رمي القرص إذا:	
(أ) سقط القرص داخل مقطع الرمي	(ب) خرج اللاعب من النصف الخلفي للدائرة بعد استقرار القرص
(ج) لمس اللاعب الحد العلوي للإطار الحديدي للدائرة	(د) حافظ اللاعب على توازنه داخل الدائرة
١٠- يستند الإبهام عند مسك القرص على:	
(أ) حافة القرص المعدنية	(ب) سطح القرص لضبط التوازن
(ج) أسفل القرص	(د) بجانب الإصبع الخنصر
١١- عند مسك القرص، تتركز حافة القرص على:	
(أ) راحة اليد كاملة	(ب) السلاميات الأخيرة للأصابع (أطراف الأصابع)
(ج) مفصل الرسغ	(د) الإبهام فقط
١٢- ما هي القدم التي تتقدم للأمام عند أداء الإرسال الخلفي للاعب الأيمن؟	
(أ) القدم اليسرى (العكسية)	(ب) القدم اليمنى (نفس جهة المضرب)
(ج) القدمان متوازيتان تماماً	(د) الوقوف على قدم واحدة
١٣- يكون الهبوط الصحيح في نهاية المهارة على:	
(أ) مشطي القدمين ثم العقبين	(ب) الكعبين فقط
(ج) ركبة واحدة	(د) المقعدة

١٤- كم يبلغ قطر دائرة رمي القرص القانونية؟			
(أ) 2.50 متر	(ب) 2.135 متر	(ج) 3.00 أمتار	(د) 1.50 متر
١٥- أين يجب أن تسقط الريشة عند أداء ضربة الإسقاط بشكل صحيح؟			
(أ) في نهاية المنطقة الخلفية للملعب	(ب) في المنطقة الجانبية للملعب	(ج) خلف الشبكة مباشرة وقريبة جداً	(د) في منتصف ملعب المنافس
١٦- ما هو أول جزء يلامس الأرض بعد مرحلة الطيران؟			
(أ) الرأس	(ب) الكتفان	(ج) الكفان	(د) الظهر
١٧- تختلف الدرجة الأمامية الطائرة عن الدرجة الأمامية المتكورة بوجود مرحلة:			
(أ) الجلوس	(ب) الطيران	(ج) الزحف	(د) التسلق
١٨- يشير الرقم 7 المتكون بين الإبهام والسبابة في هذه المسكة إلى:			
(أ) حافة إطار المضرب (السيف)	(ب) وجه المضرب المسطح	(ج) أسفل مقبض المضرب	(د) بطن كف اليد
١٩- ما هو الإجراء الصحيح لحماية الرقبة أثناء الهبوط والدوران؟			
(أ) ضم الذقن إلى الصدر	(ب) رفع الرأس لأعلى	(ج) إغلاق العينين	(د) تثبيت الرقبة للخلف
٢٠- في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، توضع اليدين على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما:			
(أ) باتساع الصدر	(ب) مضمومتين تماماً	(ج) أوسع من الكتفين بكثير	(د) متقاطعتين
٢١- إلى أين يجب أن يشير رأس المضرب في وضع الاستعداد للإرسال الخلفي؟			
(أ) إلى الأعلى	(ب) إلى الجانب	(ج) إلى الأسفل	(د) إلى الخلف
٢٢- ما هي الطريقة الصحيحة للارتقاء في مهارة الدرجة الأمامية الطائرة؟			
(أ) الارتقاء بقدم واحدة	(ب) الارتقاء بكلتا القدمين معاً	(ج) الارتقاء من وضع الثبات	(د) الارتقاء بالارتكاز على الركبتين
٢٣- في وقفة الاستعداد لرمي القرص، يكون اللاعب:			
(أ) مواجهاً لمقطع الرمي	(ب) بجانبه لمقطع الرمي	(ج) ظهره مواجه لمقطع الرمي	(د) خارج الدائرة تماماً
٢٤- أثناء مرحلة الطيران في الشقلبة الأمامية، يجب أن يكون وضع الجسم:			
(أ) منتصباً لأقصى حد	(ب) مكوراً	(ج) مفروداً ومقوساً قليلاً	(د) جالساً
٢٥- في المسكة الأمامية الصحيحة (شكل 7)، يجب أن يكون ضغط الأصابع على مقبض المضرب:			
(أ) قوياً جداً ومشدوداً	(ب) مرتجفاً وغير ثابت	(ج) مسترخياً وغير متوتر	(د) على طرف المقبض فقط
٢٦- ما هو الارتفاع القانوني المسموح به لضرب الريشة أثناء الإرسال؟			
(أ) فوق مستوى الكتف	(ب) بمحاذاة الصدر	(ج) أعلى من مستوى الشبكة	(د) أسفل مستوى الخصر
٢٧- كيف يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء؟			
(أ) مكوياً تماماً	(ب) منتصباً من الحوض	(ج) مفروداً ومقوساً قليلاً	(د) في وضع الجلوس
٢٨- تُعرف مسكة المضرب (شكل 7) في الريشة الطائرة أيضاً باسم:			
(أ) مسكة المطرقة	(ب) مسكة المصافحة	(ج) مسكة القلم	(د) المسكة المقلوبة
٢٩- تُستخدم مسكة المضرب (شكل 7) بشكل أساسي لأداء:			
(أ) الضربات الخلفية فقط	(ب) الضربات الأمامية ومن فوق الرأس	(ج) ضربات الشبكة الجانبية فقط	(د) الإرسال الخلفي القصير

٣٠- ما هو الهدف الرئيسي من مهارة الإسقاط (Drop Shot) في الريشة الطائرة؟

(أ) إبعاد المنافس إلى نهاية الملعب	(ب) سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب	(ج) تسجيل نقطة بقوة ساحقة	(د) إجبار المنافس على البقاء في منتصف الملعب
------------------------------------	---	---------------------------	--

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

#	العبرة	الإجابة
١	يستخدم الإرسال الخلفي غالباً في منافسات الزوجي لمنع المنافس من الهجوم.	()
٢	يجب أن يكون الجسم في وضع جانبي تجاه الشبكة عند الاستعداد لضربة الإسقاط.	()
٣	تعتبر مسكة (شكل 7) هي المسكة الأساسية لجميع ضربات الريشة الطائرة دون استثناء.	()
٤	تُصنف ضربة الإسقاط من فوق الرأس ضمن الضربات الخداعية في الريشة الطائرة.	()
٥	تبدأ المهارة بجرية اقتراب مناسبة لاكتساب السرعة المطلوبة.	()
٦	يجب رفع إحدى القدمين عن الأرض تماماً لحظة ضرب الريشة.	()
٧	يتم مسك الريشة من القاعدة الفلينية عند الاستعداد للإرسال الخلفي.	()
٨	يجب أن تغادر أداة القرص يد الرامي وهي تدور في اتجاه عقارب الساعة (للرامي الأيمن).	()
٩	يتم الخروج من دائرة الرمي من النصف الأمامي للدائرة بعد سقوط القرص.	()
١٠	يجب أن يكون الهبوط على الرأس مباشرة دون استخدام اليدين.	()
١١	يساعد التلويح الوهمي السريع بالمضرب قبل التبطين في خداع المنافس.	()
١٢	تؤدي ضربة الإسقاط بضرب الريشة بأقصى قوة ممكنة لإيصالها لنهاية الملعب.	()
١٣	عند الهبوط، يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً ومتصلبتين دون أي انثناء.	()
١٤	يجب أن يلتف الإبهام والسبابة حول المقبض ليشكل معاً شكل الرقم 7 أو حرف V.	()
١٥	نقطة ضرب الريشة في مهارة الإسقاط تكون خلف الجسم وليس أمامه.	()
١٦	تنتهي المهارة بالوصول إلى وضع الوقوف.	()
١٧	القبض بشدة وتوتر على المضرب يساعد في حرية حركة الرسغ أثناء الضرب.	()

#	العبرة	الإجابة
١٨	تسمى مسكة المضرب (شكل 7) بمسكة المصافحة لأنها تشبه طريقة مصافحة اليد.	()
١٩	يسمح القانون بضرب الريشة وهي أعلى من مستوى الخصر أثناء الإرسال.	()
٢٠	تعمل الذراعان على امتصاص صدمة الهبوط من خلال ثني المرفقين قليلاً.	()
٢١	يعتمد نجاح الشقبة الأمامية على قوة دفع اليدين للأرض ومرجحة الرجل الحرة.	()
٢٢	يكون الجسم في وضع التكور الكامل لحظة الطيران في الهواء.	()
٢٣	من مواصفات الأداء الصحيح أن تكون الذراعان مثنيتين أثناء الارتكاز على الأرض.	()
٢٤	تساعد المرجحة التمهيدية في إكساب القرص سرعة أولية والاستعداد للدوران.	()
٢٥	يعتمد الإرسال الخلفي على حركة دفع قصيرة باستخدام الرسغ والإبهام.	()
٢٦	يجب وضع راحة اليد خلف مقبض المضرب مباشرة عند أداء المسكة الأمامية.	()
٢٧	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من خلال الجري والارتقاء بالقدمين معاً.	()
٢٨	عند مسك القرص، تكون الأصابع مضمومة بجانب بعضها البعض.	()
٢٩	يتم الارتقاء في هذه المهارة بقدم واحدة (ارتقاء مفرد).	()
٣٠	يسمح للاعب بلمس الأرض خارج الدائرة بأي جزء من جسمه أثناء الرمي.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(أ)	(ب)
١. ثني الذراعين ينتج عنه عدم استكمال الدوران
٢. ضم الرجلين مبكراً خطأ يؤدي لسقوط الجسم
٣. الهبوط على الكعبين يسبب تقوساً خاطئاً في الرقبة
٤. الرأس للخارج يؤدي لفقدان التوازن للخلف
٥. ضعف الدفع يعيق الوصول للارتفاع المناسب

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مفرد ومقوس قليلاً	الرأس
للأمام والأسفل	الذراعان
مفردتان تماماً	الجذع
بين الذراعين	الرجل الحرة
تُمرجح بقوة للخلف	النظر

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يستقبلان الأرض أولاً	الكفان
يكون مفرداً ومقوساً	الذقن
يُضم إلى الصدر	الجسم في الهواء
تستخدمان للارتقاء	الركبتان
تُضمان إلى الصدر أثناء الدوران	القدمان

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
المكان الذي تؤدي منه الضربة عادة	الريشة الطائرة
الحاجز الذي تعبره الريشة	الشبكة
أداة اللعب	المنطقة الخلفية
تتشابه في الإعداد مع الإسقاط	الخداع
عنصر أساسي في نجاح الإسقاط	الضربة الساحقة

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الاسم الآخر لمسكة شكل 7	الإبهام والسبابة
يشكلان رقم 7 أو حرف V	المصافحة
المكان الذي يشير إليه شكل 7	حافة المضرب
يحتاج إلى مرونة أثناء المسكة	باقي الأصابع

(ب)	(أ)
تلتف حول المقبض براحة	٥. الرسغ

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجزء الذي تمسكه اليد	١. وضع الاستعداد
أحد طرفي شكل 7	٢. الإبهام
حافة رأس المضرب	٣. السبابة
الجسم في حالة تيقظ قبل اللعب	٤. المقبض
الطرف الآخر لشكل 7	٥. الإطار

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تؤدي بمسكة المصافحة	١. المسكة المشدودة
اسم الرياضة	٢. المسكة المسترخية
تسمح بحرية الحركة	٣. شكل 7
علامة الأداء الصحيح للمسكة	٤. الضربة الأمامية
تعيق حركة الرسغ	٥. الريشة الطائرة

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يكون مسترخياً عند مسك القرص	١. الرسغ
يشارك في الدوران ونقل الحركة	٢. الركبتان
تساعد في حفظ توازن الجسم	٣. الجذع
يكون للأمام وللأفق	٤. النظر
تكونان مثنيتين قليلاً عند الاستعداد	٥. الذراع الحرة

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
فترة بقاء الجسم في الهواء مفروداً	١. الاقتراب
ملامسة الكفين للأرض لامتناس الصدمة	٢. الارتقاء

(ب)	(أ)
..... مرجحة الجسم على الظهر بتكور	٣. الطيران
..... الدفع بالقدمين معاً	٤. الهبوط
..... الجري المتزايد السرعة	٥. الدوران

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... أمام الجسم وأعلى الرأس	١. الاستعداد
..... في اتجاه مسار الريشة	٢. المرجحة الخلفية
..... دوران جهة اليد الضاربة	٣. نقطة الضرب
..... عودة المضرب للخلف وللأعلى	٤. المتابعة
..... وقفة جانبية	٥. الجذع

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... قطر دائرة رمي القرص	١. 2.50 متر
..... المكان الصحيح للخروج من الدائرة	٢. مقطع الرمي
..... المنطقة المحددة لسقوط الأداة	٣. النصف الخلفي
..... جسم عدسي الشكل بحافة معدنية	٤. الإطار الحديدي
..... يحيط بدائرة الرمي	٥. القرص

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
..... انتشار الأصابع على حافة القرص	١. المسكة
..... تغيير القدمين لعدم الخروج من الدائرة	٢. وقفة الاستعداد
..... الوقوف والظهر مواجه لمقطع الرمي	٣. المرجحة التمهيدية
..... انطلاق القرص بالزاوية الصحيحة	٤. التخلص (الرمي)
..... حركة بندولية للذراع لاكتساب الزخم	٥. المتابعة (الاتزان)

هـ درجات	السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)
(ب)	(أ)
الوقوف مواجهاً للشبكة بتقديم قدم المضرب	١. وضع الاستعداد
دفع قصير ومحكوم للأمام	٢. مسك الريشة
الثبات وعدم التحرك أثناء الضرب	٣. حركة المضرب
من طرف الريش (الذيل)	٤. قانون القدمين
بدء اللعب بوضع الريشة في ملعب الخصم	٥. الهدف من المهارة

هـ درجات	السؤال السادس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)
(ب)	(أ)
الحد الأقصى لارتفاع ضرب الريشة قانونياً	١. القبضة الخلفية
المكان الذي يقف خلفه المرسل	٢. الإرسال القصير
المفصل المسؤول عن توجيه المضرب بدقة	٣. مستوى الخصر
وضع الإبهام على السطح العريض للمقبض	٤. خط الإرسال الأمامي
توجيه الريشة لتسقط خلف الشبكة مباشرة	٥. الرسغ

هـ درجات	السؤال السابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)
(ب)	(أ)
للأمام	١. وضع الاستعداد
الوقوف	٢. الخطأ الشائع
ثني الذراعين	٣. امتصاص الصدمة
حركية (جهاز)	٤. مسار الحركة
الهبوط على الرأس	٥. نوع المهارة

٣٠ درجات	السؤال الثامن عشر: أكمل الفراغات التالية:
١	لضمان الهبوط الآمن، يجب ثني ____ قليلاً لامتناع صدمة الهبوط.
٢	يتم ركل الرجل ____ بقوة للخلف وللأعلى للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
٣	توضع اليدين على الأرض في مهارة الشقبة الأمامية بحيث تشير الأصابع إلى ____.
٤	يتم استقبال الأرض باليدين وثني ____ لامتناع الصدمة.
٥	بعد مرحلة الطيران ولمس اليدين للأرض، يتحول الجسم إلى وضع ____ للدوران.
٦	الهدف الرئيسي من مهارة قذف القرص هو تحقيق أبعد ____ ممكنة قانونياً.

٧	تعتمد قوة ضربة الإرسال الخلفي بشكل رئيسي على دفع ____ للمضرب.
٨	عند الرمي، تنتقل قوة الدفع من القدمين إلى الجذع ثم إلى ____.
٩	يجب أن يسقط القرص داخل خطي ____ لكي تُحتسب الرمية صحيحة.
١٠	تعتبر خطوة ____ هي الحركة التمهيدية التي تربط بين الجري والارتكاز على اليدين.
١١	من مواصفات الأداء الصحيح أن تسقط الريشة ____ فوق حافة الشبكة.
١٢	تبدأ مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بالجري ثم ____ بكلتا القدمين.
١٣	عند أداء المسكة الصحيحة، يشير رأس الشكل 7 (V) نحو ____ المضرب.
١٤	يجب ضم ____ إلى الصدر أثناء الدوران لحماية الفقرات العنقية.
١٥	يقوم اللاعب بضرب الريشة بخفة عن طريق تقليل سرعة ____ قبل التلامس مع الريشة.
١٦	عند أداء ضربة الإسقاط من فوق الرأس، يتم ضرب الريشة من ____ وأمام الجسم.
١٧	يجب أن يكون رأس المضرب متجهًا ل ____ عند بداية حركة الإرسال.
١٨	عند أداء الإرسال الخلفي، يتم مسك الريشة بأطراف الأصابع من منطقة ____.
١٩	يتكون الشكل 7 في المسكة الأمامية عن طريق التقاء إصبعي ____ والسبابة.
٢٠	في وضع الاستعداد، تكون القدمان متباعدتين باتساع ____.
٢١	أثناء مرحلة الطيران، يكون الجسم في وضع ____ تمامًا.
٢٢	تشبه طريقة الإمساك بالمضرب في مسكة شكل 7 طريقة ____ باليد.
٢٣	تُستخدم ضربة الإسقاط لخداع المنافس وتغيير ____ اللعب.
٢٤	في وضع الاستعداد للإرسال الخلفي، يقف اللاعب بالقرب من خط ____.
٢٥	تستخدم مسكة شكل 7 بشكل رئيسي في أداء الضربات ____ في الريشة الطائرة.
٢٦	تهدف ضربة الإسقاط إلى إسقاط الريشة في المنطقة ____ من ملعب المنافس.
٢٧	بعد مرحلة الطيران، يتم الهبوط في وضع الوقوف والذراعان ____.
٢٨	تُصنع دائرة رمي القرص من الحديد وتكون الأرضية داخلها من ____.
٢٩	من الأخطاء الشائعة في الإرسال الخلفي المبالغة في ثني ____.
٣٠	يجب أن تكون المسكة ____ لتسمح بحرية حركة الرسغ وتوجيه الضربة.

٢٠ درجات

السؤال التاسع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

اذكر فرقاً واحداً بين ضربة الإسقاط وضربة الإبعاد (Clear).

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر استخداماً واحداً لمسكة المضرب (شكل 7).

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

صف وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران.

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

صف وضعية القدمين الصحيحة عند أداء الإرسال الخلفي للاعب يستخدم اليد اليمنى.

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

متى يُسمح للاعب بالخروج من دائرة الرمي؟

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

ما هو المسار الحركي للمضرب أثناء ضرب الريشة في الإرسال الخلفي؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي وظيفة اليدين لحظة الهبوط على الأرض؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

كيف يتم توليد القوة اللازمة لقلب الجسم في الهواء؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

ما هو وضع القدمين الصحيح عند الاستعداد لهذه المهارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

لماذا يقف اللاعب وظهره لمقطع الرمي في البداية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الحادي عشر.

متى يلجأ اللاعب لاستخدام ضربة الإسقاط؟

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا يجب ضم الذقن للصدر أثناء الدوران؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث عشر.

كيف يتم الارتقاء في الدرجة الأمامية الطائرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع عشر.

أين يجب أن يكون موقع الرأس أثناء أداء المهارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس عشر.

كيف تتم عملية مسك الريشة باليد الحرة قبل الإرسال الخلفي؟

.....

.....

.....

.....

.....

السادس عشر.

عدد مراحل الأداء الفني الرئيسية للشقبة الأمامية على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا يفضل توجيه الريشة لتمر قريبة جداً من حافة الشبكة في الإرسال الخلفي القصير؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن عشر.

عَرِّف مهارة الإسقاط من فوق الرأس باختصار.

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع عشر.

ما أهمية عدم القبض بشدة وتوتر على مقبض المضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

العشرون.

ما هما الإصبعان اللذان يشكلان الرقم 7 في مسكة المضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
وزارة التعليم		الاختبار: اختبار فكري 1447
إدارة التعليم	وزارة التعليم	الصف: ثاني متوسط
مدرسة:	Ministry of Education	الزمن: ساعتان
		الفترة: الثاني ١٤٤٧

اسم الطالب	درجة الطالب	١٨٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات
١- كيف تكون وضعية الإبهام عند مسك المضرب لأداء الإرسال الخلفي؟	
(أ) يوضع الإبهام على السطح العريض لمقبض المضرب	(ب) يوضع الإبهام على السطح الجانبي الضيق للمقبض
(ج) يلتف الإبهام حول المقبض بشكل كامل	(د) يوضع الإبهام فوق السبابة
٢- عند أداء مسكة المضرب (شكل 7)، يجب أن يتشكل رقم 7 (أو حرف ٧) بين إصبعين هما:	
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى
(ج) الإبهام والبنصر	(د) الوسطى والبنصر
٣- وضع الرأس الصحيح أثناء الارتكاز على اليدين يكون:	
(أ) مرفوعاً عالياً جداً	(ب) بين الذراعين
(ج) ملامساً للصدر	(د) مائلاً للجانب
٤- تتشابه البداية الحركية لضربة الإسقاط مع بداية حركة:	
(أ) الإرسال القصير	(ب) الضربة الساحقة وضربة الإبعاد
(ج) الصد الدفاعي من الأسفل	(د) الإرسال الطويل فقط
٥- ما هي القبضة المستخدمة عند أداء ضربة الإسقاط من فوق الرأس؟	
(أ) قبضة المصافحة (الأمامية)	(ب) القبضة الخلفية فقط
(ج) قبضة المطرقة	(د) القبضة المقلوبة
٦- أين يفضل أن تسقط الريشة عند أداء الإرسال الخلفي القصير؟	
(أ) في نهاية الملعب الخلفية	(ب) خلف خط الإرسال القصير مباشرة
(ج) في منتصف الملعب	(د) خارج حدود الملعب
٧- الخطوة التي تسبق وضع اليدين على الأرض مباشرة في هذه المهارة تسمى:	
(أ) الدوران	(ب) الحجل (خطوة الارتقاء)
(ج) الزحف	(د) الوقوف
٨- كيف تكون حركة المضرب بعد ضرب الريشة في مهارة الإسقاط (المتابعة)؟	
(أ) متابعة طويلة وسريعة جداً	(ب) متابعة قصيرة في اتجاه مسار الريشة
(ج) متابعة دائرية كاملة حول الجسم	(د) لا توجد متابعة، يتوقف المضرب فوراً
٩- تعتبر المحاولة فاشلة في رمي القرص إذا:	
(أ) سقط القرص داخل مقطع الرمي	(ب) خرج اللاعب من النصف الخلفي للدائرة بعد استقرار القرص
(ج) لمس اللاعب الحد العلوي للإطار الحديدي للدائرة	(د) حافظ اللاعب على توازنه داخل الدائرة
١٠- يستند الإبهام عند مسك القرص على:	
(أ) حافة القرص المعدنية	(ب) سطح القرص لضبط التوازن
(ج) أسفل القرص	(د) بجانب الإصبع الخنصر
١١- عند مسك القرص، تتركز حافة القرص على:	
(أ) راحة اليد كاملة	(ب) السلاميات الأخيرة للأصابع (أطراف الأصابع)
(ج) مفصل الرسغ	(د) الإبهام فقط
١٢- ما هي القدم التي تتقدم للأمام عند أداء الإرسال الخلفي للاعب الأيمن؟	
(أ) القدم اليسرى (العكسية)	(ب) القدم اليمنى (نفس جهة المضرب)
(ج) القدمان متوازيتان تماماً	(د) الوقوف على قدم واحدة
١٣- يكون الهبوط الصحيح في نهاية المهارة على:	
(أ) مشطي القدمين ثم العقبين	(ب) الكعبين فقط
(ج) ركبة واحدة	(د) المقعدة

١٤- كم يبلغ قطر دائرة رمي القرص القانونية؟			
(أ) 2.50 متر	(ب) 2.135 متر	(ج) 3.00 أمتار	(د) 1.50 متر
١٥- أين يجب أن تسقط الريشة عند أداء ضربة الإسقاط بشكل صحيح؟			
(أ) في نهاية المنطقة الخلفية للملعب	(ب) في المنطقة الجانبية للملعب	(ج) خلف الشبكة مباشرة وقريبة جداً منها	(د) في منتصف ملعب المنافس
١٦- ما هو أول جزء يلامس الأرض بعد مرحلة الطيران؟			
(أ) الرأس	(ب) الكتفان	(ج) الكفان	(د) الظهر
١٧- تختلف الدرجة الأمامية الطائرة عن الدرجة الأمامية المتكورة بوجود مرحلة:			
(أ) الجلوس	(ب) الطيران	(ج) الزحف	(د) التسلق
١٨- يشير الرقم 7 المتكون بين الإبهام والسبابة في هذه المسكة إلى:			
(أ) حافة إطار المضرب (السيف)	(ب) وجه المضرب المسطح	(ج) أسفل مقبض المضرب	(د) بطن كف اليد
١٩- ما هو الإجراء الصحيح لحماية الرقبة أثناء الهبوط والدوران؟			
(أ) ضم الذقن إلى الصدر	(ب) رفع الرأس لأعلى	(ج) إغلاق العينين	(د) تثبيت الرقبة للخلف
٢٠- في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، توضع اليدين على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما:			
(أ) باتساع الصدر	(ب) مضمومتين تماماً	(ج) أوسع من الكتفين بكثير	(د) متقاطعتين
٢١- إلى أين يجب أن يشير رأس المضرب في وضع الاستعداد للإرسال الخلفي؟			
(أ) إلى الأعلى	(ب) إلى الجانب	(ج) إلى الأسفل	(د) إلى الخلف
٢٢- ما هي الطريقة الصحيحة للارتقاء في مهارة الدرجة الأمامية الطائرة؟			
(أ) الارتقاء بقدم واحدة	(ب) الارتقاء بكلتا القدمين معاً	(ج) الارتقاء من وضع الثبات	(د) الارتقاء بالارتكاز على الركبتين
٢٣- في وقفة الاستعداد لرمي القرص، يكون اللاعب:			
(أ) مواجهاً لمقطع الرمي	(ب) بجانبه لمقطع الرمي	(ج) ظهره مواجه لمقطع الرمي	(د) خارج الدائرة تماماً
٢٤- أثناء مرحلة الطيران في الشقلبة الأمامية، يجب أن يكون وضع الجسم:			
(أ) منتصباً لأقصى حد	(ب) مكوراً	(ج) مفروداً ومقوساً قليلاً	(د) جالساً
٢٥- في المسكة الأمامية الصحيحة (شكل 7)، يجب أن يكون ضغط الأصابع على مقبض المضرب:			
(أ) قوياً جداً ومشدوداً	(ب) مرتجفاً وغير ثابت	(ج) مسترخياً وغير متوتر	(د) على طرف المقبض فقط
٢٦- ما هو الارتفاع القانوني المسموح به لضرب الريشة أثناء الإرسال؟			
(أ) فوق مستوى الكتف	(ب) بمحاذاة الصدر	(ج) أعلى من مستوى الشبكة	(د) أسفل مستوى الخصر
٢٧- كيف يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء؟			
(أ) مكوراً تماماً	(ب) منتصباً من الحوض	(ج) مفروداً ومقوساً قليلاً	(د) في وضع الجلوس
٢٨- تُعرف مسكة المضرب (شكل 7) في الريشة الطائرة أيضاً باسم:			
(أ) مسكة المطرقة	(ب) مسكة المصافحة	(ج) مسكة القلم	(د) المسكة المقلوبة
٢٩- تُستخدم مسكة المضرب (شكل 7) بشكل أساسي لأداء:			
(أ) الضربات الخلفية فقط	(ب) الضربات الأمامية ومن فوق الرأس	(ج) ضربات الشبكة الجانبية فقط	(د) الإرسال الخلفي القصير

٣٠- ما هو الهدف الرئيسي من مهارة الإسقاط (Drop Shot) في الريشة الطائرة؟

(أ) إبعاد المنافس إلى نهاية الملعب	(ب) سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب	(ج) تسجيل نقطة بقوة ساحقة	(د) إجبار المنافس على البقاء في منتصف الملعب
------------------------------------	---	---------------------------	--

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		الدرجة
#	العبرة	الإجابة
١	يستخدم الإرسال الخلفي غالباً في منافسات الزوجي لمنع المنافس من الهجوم.	(✓)
٢	يجب أن يكون الجسم في وضع جانبي تجاه الشبكة عند الاستعداد لضربة الإسقاط.	(✓)
٣	تعتبر مسكة (شكل 7) هي المسكة الأساسية لجميع ضربات الريشة الطائرة دون استثناء.	(X)
٤	تُصنف ضربة الإسقاط من فوق الرأس ضمن الضربات الخداعية في الريشة الطائرة.	(✓)
٥	تبدأ المهارة بجرية اقتراب مناسبة لاكتساب السرعة المطلوبة.	(✓)
٦	يجب رفع إحدى القدمين عن الأرض تماماً لحظة ضرب الريشة.	(X)
٧	يتم مسك الريشة من القاعدة الفلينية عند الاستعداد للإرسال الخلفي.	(X)
٨	يجب أن تغادر أداة القرص يد الرامي وهي تدور في اتجاه عقارب الساعة (للرامي الأيمن).	(✓)
٩	يتم الخروج من دائرة الرمي من النصف الأمامي للدائرة بعد سقوط القرص.	(X)
١٠	يجب أن يكون الهبوط على الرأس مباشرة دون استخدام اليدين.	(X)
١١	يساعد التلويح الوهمي السريع بالمضرب قبل التبطين في خداع المنافس.	(✓)
١٢	تؤدي ضربة الإسقاط بضرب الريشة بأقصى قوة ممكنة لإيصالها لنهاية الملعب.	(X)
١٣	عند الهبوط، يجب أن تكون الركبتان مفرودتين تماماً ومتصلبتين دون أي انثناء.	(X)
١٤	يجب أن يلتف الإبهام والسبابة حول المقبض ليشكل معاً شكل الرقم 7 أو حرف V.	(✓)
١٥	نقطة ضرب الريشة في مهارة الإسقاط تكون خلف الجسم وليس أمامه.	(X)
١٦	تنتهي المهارة بالوصول إلى وضع الوقوف.	(✓)
١٧	القبض بشدة وتوتر على المضرب يساعد في حرية حركة الرسغ أثناء الضرب.	(X)

#	العبرة	الإجابة
١٨	تسمى مسكة المضرب (شكل 7) بمسكة المصافحة لأنها تشبه طريقة مصافحة اليد.	(✓)
١٩	يسمح القانون بضرب الريشة وهي أعلى من مستوى الخصر أثناء الإرسال.	(X)
٢٠	تعمل الذراعان على امتصاص صدمة الهبوط من خلال ثني المرفقين قليلاً.	(✓)
٢١	يعتمد نجاح الشقبة الأمامية على قوة دفع اليدين للأرض ومرجحة الرجل الحرة.	(✓)
٢٢	يكون الجسم في وضع التكور الكامل لحظة الطيران في الهواء.	(X)
٢٣	من مواصفات الأداء الصحيح أن تكون الذراعان مثنيتين أثناء الارتكاز على الأرض.	(X)
٢٤	تساعد المرجحة التمهيدية في إكساب القرص سرعة أولية والاستعداد للدوران.	(✓)
٢٥	يعتمد الإرسال الخلفي على حركة دفع قصيرة باستخدام الرسغ والإبهام.	(✓)
٢٦	يجب وضع راحة اليد خلف مقبض المضرب مباشرة عند أداء المسكة الأمامية.	(X)
٢٧	تؤدي الدرجة الأمامية الطائرة من خلال الجري والارتقاء بالقدمين معاً.	(✓)
٢٨	عند مسك القرص، تكون الأصابع مضمومة بجانب بعضها البعض.	(X)
٢٩	يتم الارتقاء في هذه المهارة بقدم واحدة (ارتقاء مفرد).	(✓)
٣٠	يسمح للاعب بلمس الأرض خارج الدائرة بأي جزء من جسمه أثناء الرمي.	(X)

٥ درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يعيق الوصول للارتفاع المناسب	١. ثني الذراعين
	يسبب تقوساً خاطئاً في الرقبة	٢. ضم الرجلين مبكراً
	ينتج عنه عدم استكمال الدوران	٣. الهبوط على الكعبين
	يؤدي لفقدان التوازن للخلف	٤. الرأس للخارج
	خطأ يؤدي لسقوط الجسم	٥. ضعف الدفع

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مفرد ومقوس قليلاً	الرأس
بين الذراعين	الذراعان
تُمرّج بقوة للخلف	الجذع
للأمام والأسفل	الرجل الحرة
مفردتان تماماً	النظر

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يستقبلان الأرض أولاً	الكفان
تُضمان إلى الصدر أثناء الدوران	الذقن
يُضم إلى الصدر	الجسم في الهواء
تستخدمان للارتقاء	الركبتان
يكون مفرداً ومقوساً	القدمان

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
المكان الذي تؤدي منه الضربة عادة	الريشة الطائرة
تتشابه في الإعداد مع الإسقاط	الشبكة
عنصر أساسي في نجاح الإسقاط	المنطقة الخلفية
الحاجز الذي تعبره الريشة	الخداع
أداة اللعب	الضربة الساحقة

الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ب

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تلتف حول المقبض براحة	الإبهام والسبابة
الاسم الآخر لمسكة شكل 7	المصافحة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

(ب)	(أ)
..... يحتاج إلى مرونة أثناء المسكة	٣. حافة المضرب
..... يشكلان رقم 7 أو حرف V	٤. باقي الأصابع
..... المكان الذي يشير إليه شكل 7	٥. الرسغ

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... الجسم في حالة تيقظ قبل اللعب	١. وضع الاستعداد
..... حافة رأس المضرب	٢. الإبهام
..... الجزء الذي تمسكه اليد	٣. السبابة
..... أحد طرفي شكل 7	٤. المقبض
..... الطرف الآخر لشكل 7	٥. الإطار

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... اسم الرياضة	١. المسكة المشدودة
..... علامة الأداء الصحيح للمسكة	٢. المسكة المسترخية
..... تؤدي بمسكة المصافحة	٣. شكل 7
..... تعيق حركة الرسغ	٤. الضربة الأمامية
..... تسمح بحرية الحركة	٥. الريشة الطائرة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يشارك في الدوران ونقل الحركة	١. الرسغ
..... يكون مسترخياً عند مسك القرص	٢. الركبتان
..... يكون للأمام وللأفق	٣. الجذع
..... تكونان مثنيتين قليلاً عند الاستعداد	٤. النظر
..... تساعد في حفظ توازن الجسم	٥. الذراع الحرة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	ملامسة الكفين للأرض لامتصاص الصدمة	1. الاقتراب
	الدفع بالقدمين معاً	2. الارتقاء
	مرجحة الجسم على الظهر بتكور	3. الطيران
	فترة بقاء الجسم في الهواء مفرداً	4. الهبوط
	الجري المتزايد السرعة	5. الدوران

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

ه درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	أمام الجسم وأعلى الرأس	1. الاستعداد
	دوران جهة اليد الضاربة	2. المرجحة الخلفية
	في اتجاه مسار الريشة	3. نقطة الضرب
	عودة المضرب للخلف وللأعلى	4. المتابعة
	وقفة جانبية	5. الجذع

الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ب

ه درجات	السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	المنطقة المحددة لسقوط الأداة	1. 2.50 متر
	المكان الصحيح للخروج من الدائرة	2. مقطع الرمي
	قطر دائرة رمي القرص	3. النصف الخلفي
	يحيط بدائرة الرمي	4. الإطار الحديدي
	جسم عدسي الشكل بحافة معدنية	5. القرص

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

ه درجات	السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	الوقوف والظهر مواجه لمقطع الرمي	1. المسكة
	انطلاق القرص بالزاوية الصحيحة	2. وقفة الاستعداد

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

(ب)	(أ)
..... حركة بندولية للذراع لاكتساب الزخم	٣. المرجحة التمهيدية
..... انتشار الأصابع على حافة القرص	٤. التلخص (الرمي)
..... تغيير القدمين لعدم الخروج من الدائرة	٥. المتابعة (الاتزان)

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الخامس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... بدء اللعب بوضع الريشة في ملعب الخصم	١. وضع الاستعداد
..... الثبات وعدم التحرك أثناء الضرب	٢. مسك الريشة
..... الوقوف مواجهاً للشبكة بتقديم قدم المضرب	٣. حركة المضرب
..... من طرف الريش (الذيل)	٤. قانون القدمين
..... دفع قصير ومحكوم للأمام	٥. الهدف من المهارة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السادس عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... توجيه الريشة لتسقط خلف الشبكة مباشرة	١. القبضة الخلفية
..... الحد الأقصى لارتفاع ضرب الريشة قانونياً	٢. الإرسال القصير
..... المكان الذي يقف خلفه المرسل	٣. مستوى الخصر
..... المفصل المسؤول عن توجيه المضرب بدقة	٤. خط الإرسال الأمامي
..... وضع الإبهام على السطح العريض للمقبض	٥. الرسغ

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... ثني الذراعين	١. وضع الاستعداد
..... الوقوف	٢. الخطأ الشائع
..... الهبوط على الرأس	٣. امتصاص الصدمة
..... حركية (جمباز)	٤. مسار الحركة
..... للأمام	٥. نوع المهارة

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

١	لضمان الهبوط الآمن، يجب ثني ____ قليلاً لامتنصاص صدمة الهبوط. الإجابة: الركبتين
٢	يتم ركل الرجل ____ بقوة للخلف وللأعلى للوصول لوضع الوقوف على اليدين. الإجابة: الحرة
٣	توضع اليدان على الأرض في مهارة الشقلبة الأمامية بحيث تشير الأصابع إلى ____. الإجابة: الأمام
٤	يتم استقبال الأرض باليدين وثني ____ لامتنصاص الصدمة. الإجابة: المرفقين
٥	بعد مرحلة الطيران ولمس اليدين للأرض، يتحول الجسم إلى وضع ____ للدوران. الإجابة: التكور
٦	الهدف الرئيسي من مهارة قذف القرص هو تحقيق أبعد ____ ممكنة قانونياً. الإجابة: مسافة
٧	تعتمد قوة ضربة الإرسال الخلفي بشكل رئيسي على دفع ____ للمضرب. الإجابة: الإبهام
٨	عند الرمي، تنتقل قوة الدفع من القدمين إلى الجذع ثم إلى ____. الإجابة: الذراع
٩	يجب أن يسقط القرص داخل خطي ____ لكي تُحتسب الرمية صحيحة. الإجابة: مقطع الرمي
١٠	تعتبر خطوة ____ هي الحركة التمهيدية التي تربط بين الجري والارتكاز على اليدين. الإجابة: الحجل
١١	من مواصفات الأداء الصحيح أن تسقط الريشة ____ فوق حافة الشبكة. الإجابة: بحدّة
١٢	تبدأ مهارة الدرجة الأمامية الطائرة بالجري ثم ____ بكلتا القدمين. الإجابة: الارتقاء
١٣	عند أداء المسكة الصحيحة، يشير رأس الشكل 7 (V) نحو ____ المضرب. الإجابة: إطار
١٤	يجب ضم ____ إلى الصدر أثناء الدوران لحماية الفقرات العنقية. الإجابة: الذقن
١٥	يقوم اللاعب بضرب الريشة بخفة عن طريق تقليل سرعة ____ قبل التلامس مع الريشة. الإجابة: الرسغ
١٦	عند أداء ضربة الإسقاط من فوق الرأس، يتم ضرب الريشة من ____ وأمام الجسم. الإجابة: الأعلى
١٧	يجب أن يكون رأس المضرب متجهًا ل ____ عند بداية حركة الإرسال. الإجابة: الأسفل
١٨	عند أداء الإرسال الخلفي، يتم مسك الريشة بأطراف الأصابع من منطقة ____. الإجابة: الريش
١٩	يتكون الشكل 7 في المسكة الأمامية عن طريق التقاء إصبعي ____ والسبابة. الإجابة: الإبهام
٢٠	في وضع الاستعداد، تكون القدمان متباعدتين باتساع ____. الإجابة: الكتفين

٢١	أثناء مرحلة الطيران، يكون الجسم في وضع ____ تماماً. الإجابة: مفرد
٢٢	تشبه طريقة الإمساك بالمضرب في مسكة شكل 7 طريقة ____ باليد. الإجابة: المصافحة
٢٣	تُستخدم ضربة الإسقاط لخداع المنافس وتغيير ____ اللعب. الإجابة: إيقاع
٢٤	في وضع الاستعداد للإرسال الخلفي، يقف اللاعب بالقرب من خط ____. الإجابة: الإرسال الأمامي
٢٥	تستخدم مسكة شكل 7 بشكل رئيسي في أداء الضربات ____ في الريشة الطائرة. الإجابة: الأمامية
٢٦	تهدف ضربة الإسقاط إلى إسقاط الريشة في المنطقة ____ من ملعب المنافس. الإجابة: الأمامية
٢٧	بعد مرحلة الطيران، يتم الهبوط في وضع الوقوف والذراعان ____. الإجابة: عالياً
٢٨	تُصنع دائرة رمي القرص من الحديد وتكون الأرضية داخلها من ____. الإجابة: الأسمنت
٢٩	من الأخطاء الشائعة في الإرسال الخلفي المبالغة في ثني ____. الإجابة: الرسغ
٣٠	يجب أن تكون المسكة ____ لتسمح بحرية حركة الرسغ وتوجيه الضربة. الإجابة: مسترخية

٢٠ درجات

السؤال التاسع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

اذكر فرقاً واحداً بين ضربة الإسقاط وضربة الإبعاد (Clear).

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: ضربة الإسقاط تسقط الريشة خلف الشبكة، بينما ضربة الإبعاد ترسل الريشة إلى نهاية الملعب.

الثاني.

اذكر استخداماً واحداً لمسكة المضرب (شكل 7).

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تستخدم في أداء الضربات الأمامية أو الضربات من فوق الرأس.

صف وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران.

الإجابة النموذجية: يكون الجسم مفروداً تماماً ومقوساً قليلاً مع مد الذراعين للأمام.

الرابع.

صف وضعية القدمين الصحيحة عند أداء الإرسال الخلفي للاعب يستخدم اليد اليمنى.

الإجابة النموذجية: تتقدم القدم اليمنى (نفس جهة المضرب) للأمام وتكون القدم اليسرى للخلف مع ارتكاز الوزن موزعاً أو مائللاً للأمام قليلاً.

الخامس.

متى يُسمح للاعب بالخروج من دائرة الرمي؟

الإجابة النموذجية: يسمح له بالخروج بعد أن يلمس القرص الأرض وسكونه تماماً.

السادس.

ما هو المسار الحركي للمضرب أثناء ضرب الريشة في الإرسال الخلفي؟

الإجابة النموذجية: حركة دفع قصيرة وسريعة للأمام باستخدام الرسغ والإبهام دون مرجحة واسعة للذراع.

السابع.

ما هي وظيفة اليدين لحظة الهبوط على الأرض؟

الإجابة النموذجية: استقبال الأرض وامتصاص الصدمة وحماية الرأس من الارتطام بالأرض.

كيف يتم توليد القوة اللازمة لقلب الجسم في الهواء؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: من خلال الدفع القوي باليدين ومرجحة الرجل الحرة بقوة للخلف.

التاسع.

ما هو وضع القدمين الصحيح عند الاستعداد لهذه المهارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: القدمان متباعدتان، والكتف الأيسر (للاعب الأيمن) موجه للشبكة (وقفة جانبية).

العاشر.

لماذا يقف اللاعب وظهره لمقطع الرمي في البداية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لزيادة مسافة العمل العضلي (المدى الحركي) والسرعة عند الدوران قبل الرمي.

الحادي عشر.

متى يلجأ اللاعب لاستخدام ضربة الإسقاط؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: عندما يكون المنافس في المنطقة الخلفية للملعب، لإجباره على التقدم للأمام.

الثاني عشر.

لماذا يجب ضم الذقن للصدر أثناء الدوران؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لحماية الرقبة والفتحات العنقية وضمان دوران الجسم بسلاسة على الظهر.

كيف يتم الارتقاء في الدرجة الأمامية الطائرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتم الارتقاء بدفع الأرض بكلتا القدمين معاً بقوة للأعلى وللأمام.

الرابع عشر.

أين يجب أن يكون موقع الرأس أثناء أداء المهارة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يجب أن يكون الرأس في وضعه الطبيعي بين الذراعين.

الخامس عشر.

كيف تتم عملية مسك الريشة باليد الحرة قبل الإرسال الخلفي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتم مسك الريشة بأطراف أصابع الإبهام والسبابة من طرف الريش (الذيل) وليس من القاعدة الفلينية.

السادس عشر.

عدد مراحل الأداء الفني الرئيسية للشقبة الأمامية على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الاقتراب، الحجل (الارتقاء)، الارتكاز والدفع، الطيران، الهبوط.

السابع عشر.

لماذا يفضل توجيه الريشة لتمر قريبة جداً من حافة الشبكة في الإرسال الخلفي القصير؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لإجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى مما يمنع الهجوم ويعطي الفرصة للمرسل للسيطرة.

عَرّف مهارة الإسقاط من فوق الرأس باختصار.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: هي ضربة هجومية خداعية تؤدي من المنطقة الخلفية لتسقط الريشة بحدة خلف الشبكة مباشرة.

التاسع عشر.

ما أهمية عدم القبض بشدة وتوتر على مقبض المضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للسماح بحرية حركة الرسغ وتوجيه الريشة بدقة وسرعة.

العشرون.

ما هما الإصبعان اللذان يشكلان الرقم 7 في مسكة المضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: هما إصبع الإبهام وإصبع السبابة.