

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

اسم الطالب	درجة الطالب	١٦٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٥ درجات
١- في مرحلة الإعداد للضربة الساحقة الأمامية، يقف اللاعب ويكون وضع جسمه:	
(أ) مواجهاً للشبكة تماماً بصدرة	(ب) مواجهاً للخلف بظهره
(ج) بجانبه تجاه الشبكة	(د) جالساً على الأرض
٢- يجب أن يكون مسار الحركة أثناء أداء الشقبة الجانبية في:	
(أ) خط متعرج	(ب) خط مستقيم
(ج) شكل دائري مغلق	(د) شكل مربع
٣- عند أداء الدرجة الأمامية، يجب أن يكون اتجاه أصابع اليدين:	
(أ) للخلف	(ب) للأمام
(ج) للداخل	(د) للخارج
٤- لضمان سلامة الرقبة أثناء أداء الدرجة، يجب أن تتجه الذقن نحو:	
(أ) الصدر	(ب) الكتف الأيمن
(ج) الكتف الأيسر	(د) الأعلى
٥- الرجل التي تبدأ بتعدية الحاجز أولاً وتكون مفرودة للأمام تسمى:	
(أ) الرجل الناهضة	(ب) الرجل الحرة
(ج) رجل الارتكاز	(د) رجل الهبوط
٦- أثناء مرحلة الطيران في الشقبة الجانبية، يجب أن تكون الرجلان:	
(أ) مضمومتين ومثنيتين	(ب) مثنيتين عند الركبتين
(ج) مفرودتين ومفتوحتين	(د) متقاطعتين
٧- مصدر القوة والتوجه الأساسي في الضربة الخلفية يعتمد بشكل كبير على:	
(أ) الضغط بإصبع الخنصر	(ب) الضغط بإصبع الإبهام
(ج) حركة الكتف فقط	(د) ثبات الرسغ تماماً
٨- الجزء الأول من الجسم الذي يلامس الأرض بعد اليدين أثناء الدرجة هو:	
(أ) مقدمة الرأس	(ب) أعلى الظهر والكتفين
(ج) أسفل الظهر	(د) الحوض
٩- أين يجب أن توجه الريشة عند أداء الضربة المقوسة الخلفية؟	
(أ) إلى الشبكة مباشرة	(ب) إلى المنطقة الأمامية لملاعب المنافس
(ج) إلى المنطقة الخلفية لملاعب المنافس	(د) إلى منتصف الملعب
١٠- حركة الذراع الضاربة أثناء أداء الإرسال الأمامي تكون:	
(أ) من الأمام إلى الخلف	(ب) من الأعلى إلى الأسفل
(ج) من الخلف للأمام ولأعلى	(د) حركة دائرية كاملة فوق الرأس
١١- تُصنف الضربة الساحقة الأمامية في ألعاب المضرب على أنها مهارة:	
(أ) دفاعية بحتة	(ب) هجومية قوية
(ج) تمهيدية لبدء اللعب	(د) استعراضية فقط
١٢- عند الهبوط بعد تعدية الحاجز، يلامس الأرض أولاً:	
(أ) كعب القدم	(ب) كامل باطن القدم
(ج) مشط القدم	(د) الركبة
١٣- أثناء الارتكاز على اليدين في منتصف المهارة، يكون الجسم في وضع:	
(أ) الجلوس	(ب) الانبطاح
(ج) الوقوف على اليدين فتحاً	(د) الركوع
١٤- تنتهي مهارة الدرجة المكورة بالوصول إلى وضع:	
(أ) الانبطاح المائل	(ب) الوقوف على اليدين
(ج) الإقعاء ثم الوقوف	(د) الاستلقاء على الظهر

١٥- ما هو الاسم الشائع الذي يُطلق على مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين؟

(أ) القبة	(ب) العجلة	(ج) الميزان	(د) الدرجة
-----------	------------	-------------	------------

١٦- كيف تكون وضعية الجسم في المرحلة التمهيديّة للضربة المقوسة الخلفية؟

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل	(ب) الظهر مواجه للشبكة تماماً دون حركة	(ج) الاستدارة جانباً بحيث يكون الكتف الضارب تجاه الشبكة	(د) الجلوس على الأرض
---------------------------	--	---	----------------------

١٧- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية، يجب أن تكون نقطة ملامسة الكرة (أو الريشة) في:

(أ) مستوى الركبة	(ب) مستوى الحوض	(ج) مستوى الكتف	(د) أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس
------------------	-----------------	-----------------	-------------------------------

١٨- أثناء مرحلة الطيران لتعدية الحاجز، يجب أن يكون وضع الجذع:

(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً وعمودياً	(ج) مائلاً للأمام	(د) مائلاً للجانب
------------------	------------------------------	-------------------	-------------------

١٩- الغرض الرئيسي من مرحلة (الاقتراب) في الوثب الثلاثي هو:

(أ) أخذ قسط من الراحة قبل الوثب	(ب) الوصول إلى أقصى سرعة يمكن التحكم فيها	(ج) الجري ببطء للحفاظ على الطاقة	(د) قياس المسافة بالنظر
---------------------------------	---	----------------------------------	-------------------------

٢٠- تستخدم مسكة المضرب الخلفية لضرب الريشة عندما تكون في جهة:

(أ) اليمين للاعب الأيمن	(ب) اليسار للاعب الأيسر	(ج) اليسار للاعب الأيمن	(د) فوق الرأس مباشرة فقط
-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

٢١- المسافة التقريبية للجري المتزايد السرعة (الاقتراب) قبل الارتقاء هي:

(أ) 5 أمتار	(ب) 10 أمتار	(ج) 20 متراً تقريباً	(د) 50 متراً
-------------	--------------	----------------------	--------------

٢٢- عند الهبوط بعد تجاوز طاولة القفز، يجب أن يكون الهبوط على:

(أ) مشطي القدمين ثم الكعبين مع ثني الركبتين	(ب) كعبي القدمين فقط والساقين مفروودتين	(ج) قدم واحدة لحفظ التوازن	(د) الركبتين واليدين معاً
---	---	----------------------------	---------------------------

٢٣- عند بدء مهارة الدرجة المكورة من الوقوف على الرأس، تشكل اليدين مع الرأس قاعدة ارتكاز على شكل:

(أ) مربع	(ب) دائرة	(ج) مثلث	(د) خط مستقيم
----------	-----------	----------	---------------

٢٤- في مهارة القفز داخلًا على طاولة القفز، يكون وضع الركبتين أثناء عبور الجهاز:

(أ) ممدودتين تماماً	(ب) مثنيتين ومضمومتين إلى الصدر	(ج) مفتوحتين للخارج	(د) إحداها مثنية والأخرى ممدودة
---------------------	---------------------------------	---------------------	---------------------------------

٢٥- يتم مسك الريشة عند الاستعداد للإرسال الأمامي باستخدام:

(أ) راحة اليد كاملة	(ب) الإبهام والسبابة	(ج) المضرب واليد معاً	(د) أطراف الأصابع الخمسة
---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------

٢٦- القوة التي تؤثر على العداء أثناء الجري في المنحنى وتحاول إخراجه من مساره تسمى:

(أ) قوة الاحتكاك	(ب) القوة الطاردة المركزية	(ج) الجاذبية الأرضية	(د) قوة الدفع
------------------	----------------------------	----------------------	---------------

٢٧- في مهارة الإرسال الأمامي في الريشة الطائرة، يقف الطالب وإحدى قدميه:

(أ) متقدمة عن الأخرى (القدم المعاكسة لليد الضاربة)	(ب) بجانب الأخرى تماماً	(ج) مرفوعة عن الأرض	(د) متقاطعة مع الأخرى
--	-------------------------	---------------------	-----------------------

٢٨- يكون مسار الكرة (أو الريشة) بعد أداء الضربة الساحقة الأمامية بشكل صحيح:

(أ) قوسياً عالياً للأعلى	(ب) أفقياً موازياً للأرض	(ج) ساقطاً بسرعة وقوة للأسفل	(د) متدرجاً على الأرض
--------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------

٢٩- كيف يتم وضع اليدين على الأرض أثناء أداء الشقلبة الجانبية؟

(أ) في وقت واحد معاً	(ب) اليد اليمنى ثم اليسرى (أو العكس) بالتتابع	(ج) على شكل قبضة مغلقة	(د) متباعدتين جداً خارج البساط
----------------------	---	------------------------	--------------------------------

٣٠- عند أداء مرحلة (الخطوة) في الوثب الثلاثي، يكون الهبوط على:

(أ) القدم المعاكسة (الحرّة)	(ب) نفس قدم الارتقاء	(ج) القدمين مجتمعتين	(د) الكعبين فقط
-----------------------------	----------------------	----------------------	-----------------

٣١- كيف تكون حركة الذراع الضاربة أثناء تنفيذ مهارة الصد الأمامية؟

(أ) مرجحة كبيرة وقوية من الخلف للأمام	(ب) حركة دائرية كاملة حول الرأس	(ج) حركة قصيرة للأمام لصد الكرة	(د) حركة من الأعلى للأسفل بقوة
٣٢- يتم الارتقاء على سلم القفز في هذه المهارة باستخدام:			
(أ) قدم واحدة فقط	(ب) القدمين معاً	(ج) طرف الأصابع فقط	(د) الكعبين فقط
٣٣- عند أداء ضربة الصد الأمامية، يجب أن يكون وضع القدمين:			
(أ) ملاصقتين لبعضهما تماماً	(ب) متباعدتين باتساع الصدر أو الكتفين	(ج) القدم اليمنى مرفوعة عن الأرض	(د) القدم اليسرى خلف الجسم بمسافة كبيرة
٣٤- تُعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا:			
(أ) هبط اللاعب في حفرة الرمل	(ب) لمست القدم الحرة (المرجحة) الأرض أثناء الحجلة	(ج) استخدم الذراعين لحفظ التوازن	(د) زاد سرعته في الاقتراب
٣٥- أي جزء من الجسم يلامس الأرض أولاً بعد فقدان الاتزان من الوقوف على الرأس؟			
(أ) أعلى الرأس	(ب) الكتفان وأعلى الظهر	(ج) المقعدة	(د) القدمان

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

#	العبارة	الإجابة
١	عند أداء الإرسال، يجب أن يشير وجه المضرب إلى جهة الشبكة والملعب المقابل.	()
٢	الهدف من ميل الجذع للأمام هو الحفاظ على توازن الجسم وسرعة الانطلاق.	()
٣	مدى حركة الذراع اليسرى (الداخلية) يكون أقل من مدى حركة الذراع اليمنى (الخارجية).	()
٤	تبدأ مهارة الدرجة المكورة في هذا الدرس من وضع الوقوف على القدمين.	()
٥	من الأخطاء الشائعة الهبوط على الرقبة مباشرة دون استخدام اليدين للدفع.	()
٦	عند النزول من وضع الوقوف على اليدين، يجب الهبوط بالقدمين معاً في وقت واحد.	()
٧	يجب التوقف تماماً قبل الحاجز ثم القفز من الثبات.	()
٨	يجب ضم الركبتين إلى الصدر وتكوير الجسم أثناء أداء الدرجة.	()
٩	يساعد دفع الأرض باليدين في حماية الرقبة وتسهيل الدوران.	()
١٠	في المسكة الخلفية، يقوم الإبهام بالضغط على الجزء العريض المسطح من مقبض المضرب.	()
١١	تؤدي مهارة الشقلبية الجانبية بالدوران حول المحور السهمي للجسم.	()
١٢	في مرحلة (الوثبة) الأخيرة، يهبط الطالب في حفرة الرمل على قدم واحدة.	()

#	العبرة	الإجابة
١٣	يجب ثني الركبتين قليلاً والميل بالجذع للأمام عند الاستعداد لضربة الصد الأمامية.	()
١٤	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية القوية (Forehand).	()
١٥	توضع اليدين على طاولة القفز وتكون الذراعان ممدودتين بالكامل أثناء الارتكاز.	()
١٦	تعتمد المهارة على فرد الجسم كاملاً أثناء الدوران على الأرض.	()
١٧	تعتبر الضربة الساحقة الأمامية من أهم الضربات الهجومية في ألعاب المضرب.	()
١٨	تؤدي القوة الطاردة المركزية إلى فقد جزء من السرعة أثناء الجري في المنحنى.	()
١٩	يجب على الطالب متابعة حركة المضرب للأسفل وللأمام بعد ضرب الكرة لضمان قوة الضربة.	()
٢٠	يجب أن تظل القدمان ثابتتين تماماً على الأرض طوال فترة أداء الضربة المقوسة الخلفية.	()
٢١	يجب تركيز النظر على الكرة طوال مراحل الأداء حتى لحظة ضربها.	()
٢٢	تعتمد ضربة الصد الأمامية على مرجحة الذراع للخلف مسافة طويلة جداً لتوليد قوة كبيرة.	()
٢٣	تشبه حركة الجسم أثناء أداء الشقلبة الجانبية حركة أسلاك العجلة الدائرة.	()
٢٤	تعتمد مهارة قفز الحواجز على تعدية الحاجز بخطوة واسعة وليس بالقفز العالي لأعلى.	()
٢٥	يجب أن تكون أصابع اليدين مضمومة تماماً عند الاستناد عليها في مهارة الوقوف على اليدين.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الرأس	مثنيتان على الصدر
٢. اليدين	نقطة الارتكاز الثالثة في المثلث
٣. الكتفان	أول جزء يلامس الأرض في الدرجة
٤. الركبتان	تساعدان في الدفع والتوازن
٥. مركز الثقل	يتحرك للأمام لبدء السقوط

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
قوة محرك ومساعدة للهبوض	١. التكور
ضم الجسم وتحذب الظهر	٢. فقدان الاتزان
تسلسل الحركة دون توقف	٣. الدفع باليدين
سقوط الجسم مسطحاً على الأرض	٤. الانسيابية
المرحلة التي تسبق الدرجة مباشرة	٥. الخطأ الشائع

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تسلسل صحيح للأرجل إذا بدأ الارتقاء باليسرى	١. يمين - يمين - يسار
الهدف المطلوب تحقيقه في نهاية الاقتراب	٢. يسار - يسار - يمين
خطأ قانوني يلغي المحاولة	٣. السرعة القصوى
تسلسل صحيح للأرجل إذا بدأ الارتقاء باليمين	٤. تجاوز لوحة الارتقاء
تستخدمان للمساعدة في حفظ التوازن والدفع	٥. الذراعان

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الهبوط على القدمين بالتتابع	١. وضع الابتداء
مرجحة قوية ومفرودة	٢. الارتكاز
الوقوف فتحاً والذراعان عالياً	٣. حركة الرجلين
على اليدين وهما مفرودتان	٤. مسار الحركة
يكون على خط مستقيم واحد	٥. النهاية

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
وضع الجسم أثناء القفز داخلاً	١. سلم القفز
تستخدم لسلامة الطالب عند الهبوط	٢. طاولة القفز
الجهاز الذي يتم القفز من فوقه	٣. المرتبة الأرضية
أداة تساعد على الوثب عالياً	٤. القدمين معاً

(ب)	(أ)
..... الطريقة الصحيحة للارتقاء	٥. الركبتين للصدر

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... لمس المضرب للريشة في أعلى نقطة ممكنة	١. الوضعية الابتدائية
..... استمرار حركة الذراع وتغطية الملعب	٢. المرجحة الخلفية
..... وقوف الاستعداد مع ثني الركبتين قليلاً	٣. لحظة الضرب
..... سحب المضرب للخلف خلف الرأس	٤. المتابعة
..... تحرك اللاعب للتموضع الصحيح تحت الريشة	٥. حركة القدمين

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... نقل الثقل للأمام بانسيابية	١. خطأ فني
..... يمنع لمس خطوط الملعب أثناء الإرسال	٢. الأداء الصحيح
..... ضرب الريشة أعلى من الخصر	٣. الريشة الطائرة
..... الأداة المستخدمة في اللعب	٤. الهدف
..... إسقاط الريشة في ملعب الخصم	٥. القانون

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يساعد على توجيه الجسم وتوازنه	١. خطأ: الهبوط على قدم واحدة
..... يؤدي إلى فقدان التوازن والإصابة	٢. خطأ: ثني الذراعين أثناء الارتكاز
..... يضعف قوة الدفع ويصعب العبور	٣. خطأ: فتح الرجلين أثناء العبور
..... يساعد في اكتساب السرعة المناسبة	٤. صح: النظر للأمام
..... يحول المهارة من قفز داخل إلى قفز فتحاً	٥. صح: الجري على المشطين

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... الارتقاء بقدم والهبوط على القدم المعاكسة	١. الاقتراب
..... الارتقاء بقدم والهبوط بالقدمين معاً في الرمل	٢. الحجلة

(ب)	(أ)
الجري المتزايد السرعة للوصول للوحة الارتقاء (ب)	٣. الخطوة
ملامسة الرمل بكلتا القدمين في نهاية المسار (ب)	٤. الوثبة
الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم (ب)	٥. الهبوط

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
المشي للأمام (ب)	١. الوضع الابتدائي
الوقوف المتزن (ب)	٢. وضع اليدين
مكور (نصف دائري) (ب)	٣. وضع الرأس
باتساع الصدر/الكفتين (ب)	٤. شكل الجسم
الذقن ملامس للصدر (ب)	٥. نهاية المهارة

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
٣٥ درجات	
١	الهدف من مهارة الوقوف على اليدين للصف السادس هو الثبات لمدة ____ .
٢	تتجه مرحة المضرب بعد ضرب الريشة في اتجاه ____ .
٣	تعدية الحواجز تتطلب التوافق بين حركة اليدين و ____ .
٤	يكون اتجاه الهبوط في نهاية المهارة مواجهاً للجانب أو ____ لاتجاه البدء.
٥	تؤثر القوة ____ المركزية على العداء في المنحنى وتحاول دفعه للخارج.
٦	أثناء الدرجة، يتخذ الظهر شكلاً ____ يشبه العجلة.
٧	يقوم الطالب بدفع الأرض باليدين في نهاية الحركة للوصول لوضع ____ .
٨	تؤدي ضربة الصد الأمامية بوجه المضرب ____ .
٩	تبدأ مهارة الوقوف على اليدين من وضع الوقوف والذراعان ____ .
١٠	أثناء الجري في منحنى يتجه النظر ____ ولمسافة أمامية لكشف المسار.
١١	في مرحلة الحجلة، يكون الهبوط على ____ قدم الارتقاء.
١٢	نقطة تلاقي المضرب بالريشة في الإرسال الصحيح تكون أسفل مستوى ____ .
١٣	يجب أن تمر الشقلبة الجانبية بوضع ____ العمودي على اليدين.
١٤	القدم المتقدمة في وقفة الاستعداد للإرسال الأمامي تكون ____ لليد الماسكة للمضرب.
١٥	في نهاية الحركة (المتابعة)، يعود اللاعب بوضع الجسم لمواجهة ____ .
١٦	يتم مسك المضرب في الضربة المقوسة الخلفية باستخدام القبضة ____ .
١٧	المسافة بين الإبهام والسبابة تشكل رقم ٧ بالعربي أو حرف ____ بالإنجليزية.
١٨	تبدأ مهارة الشقلبة الجانبية عادة من وضع ____ فتتحاً مع رفع الذراعين.
١٩	تبدأ حركة الدرجة عند خروج خط ____ للجسم عن قاعدة الارتكاز للأمام.

٢٠	عند أداء الإرسال الأمامي، تُمسك الريشة من ____ وتترك لتسقط سقوطاً حراً.
٢١	يجب أن يتمتع الطالب بصفة ____ والسرعة لأداء مهارة قفز الحواجز بنجاح.
٢٢	توضع اليدين على جهاز ____ القفز عرضاً.
٢٣	عند أداء الوقوف على الرأس، يشكل الرأس مع اليدين قاعدة ارتكاز تشبه ال ____.
٢٤	توضع اليدين على الأرض في مهارة الوقوف على اليدين بحيث تشير الأصابع إلى ____.
٢٥	تسمى الرجل التي تتبع الرجل الحرة وتقوم بدفع الأرض وتُسحب من الجانب ب ____.
٢٦	توضع اليدين على الأرض أثناء أداء الدرجة باتساع ____.
٢٧	بعد انتهاء الدوران، يصل الطالب إلى وضع ____ قبل الوقوف النهائي.
٢٨	يجب أن يكون المرفق ____ عند الاستعداد لضرب الريشة.
٢٩	يجب ضم الذقن إلى ____ لحماية الرقبة أثناء الدوران.
٣٠	تعتبر مهارة الدرجة الأمامية من المهارات الأساسية في رياضة ____.
٣١	عند أداء الشقلبة الجانبية، توضع اليد الأولى على الأرض ثم تليها اليد ____.
٣٢	تلي مرحلة الحجلة مباشرة مرحلة ____.
٣٣	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية، يلف اللاعب ____ للجهة الخلفية لتهيئة الجسم للضرب.
٣٤	تبدأ مراحل فنية قفز الحواجز بمرحلة ____ واكتساب السرعة.
٣٥	تشبه مسكة المضرب الأساسية عملية ____ باليد.

١٥ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

لماذا يجب فرد أصابع اليدين عند وضعها على الأرض؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

صف وضع الذراع الضاربة لحظة ملامسة الكرة في الضربة الساحقة الأمامية.

.....

.....

.....

.....

.....

كيف يتم الهبوط (الرجوع) من وضع الوقوف على اليدين بشكل صحيح؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

صف الأداء الحركي للرجلين في مرحلة الحجلة.

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

ما هو الخطأ الشائع المتعلق بحركة الذراع أثناء أداء ضربة الصد؟

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

اذكر قانوناً واحداً يؤدي لاحتساب المحاولة (فاشلة) في الوثب الثلاثي.

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

كيف يكون وضع مشط القدم اليسرى أثناء الجري في المنحنى؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الضربة الساحقة الأمامية أثناء المباراة؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

ماذا يحدث لثقل جسم اللاعب أثناء أداء ضربة الإرسال؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

أين يجب أن يكون مستوى ضرب الريشة ليكون الإرسال قانونياً وصحيحاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الحادي عشر.

لماذا يجب عدم القفز عالياً جداً فوق الحاجز؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني عشر.

كيف يتم التعامل مع الريشة باليد الحرة قبل ضربها بالمضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا يجب عدم مسك المضرب بقوة مفرطة وتوتر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع عشر.

لماذا يميل العداء بجذعه للداخل (لليسار) أثناء الجري في المنحنى؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس عشر.

لماذا يجب وضع الذقن على الصدر أثناء أداء الدرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

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

اسم الطالب	درجة الطالب	١٦٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٥ درجات		
١- في مرحلة الإعداد للضربة الساحقة الأمامية، يقف اللاعب ويكون وضع جسمه:			
(أ) مواجهاً للشبكة تماماً بصدرة	(ب) مواجهاً للخلف بظهره	(ج) بجانبه تجاه الشبكة	(د) جالساً على الأرض
٢- يجب أن يكون مسار الحركة أثناء أداء الشقبة الجانبية في:			
(أ) خط متعرج	(ب) خط مستقيم	(ج) شكل دائري مغلق	(د) شكل مربع
٣- عند أداء الدرجة الأمامية، يجب أن يكون اتجاه أصابع اليدين:			
(أ) للخلف	(ب) للأمام	(ج) للداخل	(د) للخارج
٤- لضمان سلامة الرقبة أثناء أداء الدرجة، يجب أن تتجه الذقن نحو:			
(أ) الصدر	(ب) الكتف الأيمن	(ج) الكتف الأيسر	(د) الأعلى
٥- الرجل التي تبدأ بتعدية الحاجز أولاً وتكون مفردة للأمام تسمى:			
(أ) الرجل الناهضة	(ب) الرجل الحرة	(ج) رجل الارتكاز	(د) رجل الهبوط
٦- أثناء مرحلة الطيران في الشقبة الجانبية، يجب أن تكون الرجلان:			
(أ) مضمومتين ومثبتيين	(ب) مثبتيين عند الركبتين	(ج) مفرودتين ومفتوحتين	(د) متقاطعتين
٧- مصدر القوة والتوجه الأساسي في الضربة الخلفية يعتمد بشكل كبير على:			
(أ) الضغط بإصبع الخنصر	(ب) الضغط بإصبع الإبهام	(ج) حركة الكتف فقط	(د) ثبات الرسغ تماماً
٨- الجزء الأول من الجسم الذي يلامس الأرض بعد اليدين أثناء الدرجة هو:			
(أ) مقدمة الرأس	(ب) أعلى الظهر والكتفين	(ج) أسفل الظهر	(د) الحوض
٩- أين يجب أن توجه الريشة عند أداء الضربة المقوسة الخلفية؟			
(أ) إلى الشبكة مباشرة	(ب) إلى المنطقة الأمامية لملاعب المنافس	(ج) إلى المنطقة الخلفية لملاعب المنافس	(د) إلى منتصف الملعب
١٠- حركة الذراع الضاربة أثناء أداء الإرسال الأمامي تكون:			
(أ) من الأمام إلى الخلف	(ب) من الأعلى إلى الأسفل	(ج) من الخلف للأمام ولأعلى	(د) حركة دائرية كاملة فوق الرأس
١١- تُصنف الضربة الساحقة الأمامية في ألعاب المضرب على أنها مهارة:			
(أ) دفاعية بحتة	(ب) هجومية قوية	(ج) تمهيدية لبدء اللعب	(د) استعراضية فقط
١٢- عند الهبوط بعد تعدية الحاجز، يلامس الأرض أولاً:			
(أ) كعب القدم	(ب) كامل باطن القدم	(ج) مشط القدم	(د) الركبة
١٣- أثناء الارتكاز على اليدين في منتصف المهارة، يكون الجسم في وضع:			
(أ) الجلوس	(ب) الانبطاح	(ج) الوقوف على اليدين فتحاً	(د) الركوع
١٤- تنتهي مهارة الدرجة المكورة بالوصول إلى وضع:			
(أ) الانبطاح المائل	(ب) الوقوف على اليدين	(ج) الإقعاء ثم الوقوف	(د) الاستلقاء على الظهر

١٥- ما هو الاسم الشائع الذي يُطلق على مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين؟

(أ) القبة	(ب) العجلة	(ج) الميزان	(د) الدرجة
-----------	------------	-------------	------------

١٦- كيف تكون وضعية الجسم في المرحلة التمهيديّة للضربة المقوسة الخلفية؟

(أ) مواجهة الشبكة بالكامل	(ب) الظهر مواجه للشبكة تماماً دون حركة	(ج) الاستدارة جانباً بحيث يكون الكتف الضارب تجاه الشبكة	(د) الجلوس على الأرض
---------------------------	--	---	----------------------

١٧- عند أداء الضربة الساحقة الأمامية، يجب أن تكون نقطة ملامسة الكرة (أو الريشة) في:

(أ) مستوى الركبة	(ب) مستوى الحوض	(ج) مستوى الكتف	(د) أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس
------------------	-----------------	-----------------	-------------------------------

١٨- أثناء مرحلة الطيران لتعدية الحاجز، يجب أن يكون وضع الجذع:

(أ) مائلاً للخلف	(ب) مستقيماً تماماً وعمودياً	(ج) مائلاً للأمام	(د) مائلاً للجانب
------------------	------------------------------	-------------------	-------------------

١٩- الغرض الرئيسي من مرحلة (الاقتراب) في الوثب الثلاثي هو:

(أ) أخذ قسط من الراحة قبل الوثب	(ب) الوصول إلى أقصى سرعة يمكن التحكم فيها	(ج) الجري ببطء للحفاظ على الطاقة	(د) قياس المسافة بالنظر
---------------------------------	---	----------------------------------	-------------------------

٢٠- تستخدم مسكة المضرب الخلفية لضرب الريشة عندما تكون في جهة:

(أ) اليمين للاعب الأيمن	(ب) اليسار للاعب الأيسر	(ج) اليسار للاعب الأيمن	(د) فوق الرأس مباشرة فقط
-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

٢١- المسافة التقريبية للجري المتزايد السرعة (الاقتراب) قبل الارتقاء هي:

(أ) 5 أمتار	(ب) 10 أمتار	(ج) 20 متراً تقريباً	(د) 50 متراً
-------------	--------------	----------------------	--------------

٢٢- عند الهبوط بعد تجاوز طاولة القفز، يجب أن يكون الهبوط على:

(أ) مشطي القدمين ثم الكعبين مع ثني الركبتين	(ب) كعبي القدمين فقط والساقين مفروودتين	(ج) قدم واحدة لحفظ التوازن	(د) الركبتين واليدين معاً
---	---	----------------------------	---------------------------

٢٣- عند بدء مهارة الدرجة المكورة من الوقوف على الرأس، تشكل اليدين مع الرأس قاعدة ارتكاز على شكل:

(أ) مربع	(ب) دائرة	(ج) مثلث	(د) خط مستقيم
----------	-----------	----------	---------------

٢٤- في مهارة القفز داخلًا على طاولة القفز، يكون وضع الركبتين أثناء عبور الجهاز:

(أ) ممدودتين تماماً	(ب) مثنيتين ومضمومتين إلى الصدر	(ج) مفتوحتين للخارج	(د) إحداها مثنية والأخرى ممدودة
---------------------	---------------------------------	---------------------	---------------------------------

٢٥- يتم مسك الريشة عند الاستعداد للإرسال الأمامي باستخدام:

(أ) راحة اليد كاملة	(ب) الإبهام والسبابة	(ج) المضرب واليد معاً	(د) أطراف الأصابع الخمسة
---------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------

٢٦- القوة التي تؤثر على العداء أثناء الجري في المنحنى وتحاول إخراجه من مساره تسمى:

(أ) قوة الاحتكاك	(ب) القوة الطاردة المركزية	(ج) الجاذبية الأرضية	(د) قوة الدفع
------------------	----------------------------	----------------------	---------------

٢٧- في مهارة الإرسال الأمامي في الريشة الطائرة، يقف الطالب وإحدى قدميه:

(أ) متقدمة عن الأخرى (القدم المعاكسة لليد الضاربة)	(ب) بجانب الأخرى تماماً	(ج) مرفوعة عن الأرض	(د) متقاطعة مع الأخرى
--	-------------------------	---------------------	-----------------------

٢٨- يكون مسار الكرة (أو الريشة) بعد أداء الضربة الساحقة الأمامية بشكل صحيح:

(أ) قوسياً عالياً للأعلى	(ب) أفقياً موازياً للأرض	(ج) ساقطاً بسرعة وقوة للأسفل	(د) متدرجاً على الأرض
--------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------

٢٩- كيف يتم وضع اليدين على الأرض أثناء أداء الشقلبة الجانبية؟

(أ) في وقت واحد معاً	(ب) اليد اليمنى ثم اليسرى (أو العكس) بالتتابع	(ج) على شكل قبضة مغلقة	(د) متباعدتين جداً خارج البساط
----------------------	---	------------------------	--------------------------------

٣٠- عند أداء مرحلة (الخطوة) في الوثب الثلاثي، يكون الهبوط على:

(أ) القدم المعاكسة (الحرّة)	(ب) نفس قدم الارتقاء	(ج) القدمين مجتمعتين	(د) الكعبين فقط
-----------------------------	----------------------	----------------------	-----------------

٣١- كيف تكون حركة الذراع الضاربة أثناء تنفيذ مهارة الصد الأمامية؟

(أ) مرجحة كبيرة وقوية من الخلف للأمام	(ب) حركة دائرية كاملة حول الرأس	(ج) حركة قصيرة للأمام لصد الكرة	(د) حركة من الأعلى للأسفل بقوة
٣٢- يتم الارتقاء على سلم القفز في هذه المهارة باستخدام:			
(أ) قدم واحدة فقط	(ب) القدمين معاً	(ج) طرف الأصابع فقط	(د) الكعبين فقط
٣٣- عند أداء ضربة الصد الأمامية، يجب أن يكون وضع القدمين:			
(أ) ملاصقتين لبعضهما تماماً	(ب) متباعدتين باتساع الصدر أو الكتفين	(ج) القدم اليمنى مرفوعة عن الأرض	(د) القدم اليسرى خلف الجسم بمسافة كبيرة
٣٤- تُعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الثلاثي إذا:			
(أ) هبط اللاعب في حفرة الرمل	(ب) لمست القدم الحرة (المرجحة) الأرض أثناء الحيلة	(ج) استخدم الذراعين لحفظ التوازن	(د) زاد سرعته في الاقتراب
٣٥- أي جزء من الجسم يلامس الأرض أولاً بعد فقدان الاتزان من الوقوف على الرأس؟			
(أ) أعلى الرأس	(ب) الكتفان وأعلى الظهر	(ج) المقعدة	(د) القدمان

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

#	العبرة	الإجابة
١	عند أداء الإرسال، يجب أن يشير وجه المضرب إلى جهة الشبكة والملعب المقابل.	(✓)
٢	الهدف من ميل الجذع للأمام هو الحفاظ على توازن الجسم وسرعة الانطلاق.	(✓)
٣	مدى حركة الذراع اليسرى (الداخلية) يكون أقل من مدى حركة الذراع اليمنى (الخارجية).	(✓)
٤	تبدأ مهارة الدرجة المكورة في هذا الدرس من وضع الوقوف على القدمين.	(X)
٥	من الأخطاء الشائعة الهبوط على الرقبة مباشرة دون استخدام اليدين للدفع.	(✓)
٦	عند النزول من وضع الوقوف على اليدين، يجب الهبوط بالقدمين معاً في وقت واحد.	(X)
٧	يجب التوقف تماماً قبل الحاجز ثم القفز من الثبات.	(X)
٨	يجب ضم الركبتين إلى الصدر وتكوير الجسم أثناء أداء الدرجة.	(✓)
٩	يساعد دفع الأرض باليدين في حماية الرقبة وتسهيل الدوران.	(✓)
١٠	في المسكة الخلفية، يقوم الإبهام بالضغط على الجزء العريض المسطح من مقبض المضرب.	(✓)
١١	تؤدي مهارة الشقلبية الجانبية بالدوران حول المحور السهمي للجسم.	(✓)
١٢	في مرحلة (الوثبة) الأخيرة، يهبط الطالب في حفرة الرمل على قدم واحدة.	(X)

#	العبرة	الإجابة
١٣	يجب ثني الركبتين قليلاً والميل بالجذع للأمام عند الاستعداد لضربة الصد الأمامية.	(✓)
١٤	تستخدم المسكة الخلفية للضربات الأمامية القوية (Forehand).	(X)
١٥	توضع اليدين على طاولة القفز وتكون الذراعان ممدودتين بالكامل أثناء الارتكاز.	(✓)
١٦	تعتمد المهارة على فرد الجسم كاملاً أثناء الدوران على الأرض.	(X)
١٧	تعتبر الضربة الساحقة الأمامية من أهم الضربات الهجومية في ألعاب المضرب.	(✓)
١٨	تؤدي القوة الطاردة المركزية إلى فقد جزء من السرعة أثناء الجري في المنحنى.	(✓)
١٩	يجب على الطالب متابعة حركة المضرب للأسفل وللأمام بعد ضرب الكرة لضمان قوة الضربة.	(✓)
٢٠	يجب أن تظل القدمان ثابتتين تماماً على الأرض طوال فترة أداء الضربة المقوسة الخلفية.	(X)
٢١	يجب تركيز النظر على الكرة طوال مراحل الأداء حتى لحظة ضربها.	(✓)
٢٢	تعتمد ضربة الصد الأمامية على مرجحة الذراع للخلف مسافة طويلة جداً لتوليد قوة كبيرة.	(X)
٢٣	تشبه حركة الجسم أثناء أداء الشقلبة الجانبية حركة أسلاك العجلة الدائرة.	(✓)
٢٤	تعتمد مهارة قفز الحواجز على تعدية الحاجز بخطوة واسعة وليس بالقفز العالي لأعلى.	(✓)
٢٥	يجب أن تكون أصابع اليدين مضمومة تماماً عند الاستناد عليها في مهارة الوقوف على اليدين.	(X)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. الرأس	مثنيتان على الصدر
٢. اليدين	أول جزء يلامس الأرض في الدرجة
٣. الكتفان	يتحرك للأمام لبدء السقوط
٤. الركبتان	تساعدان في الدفع والتوازن
٥. مركز الثقل	نقطة الارتكاز الثالثة في المثلث

الإجابة: ١-هـ، ٢-د، ٣-ب، ٤-أ، ٥-ج

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تسلسل الحركة دون توقف	١. التكور
قوة محرّكة ومساعدة للنهوض	٢. فقدان الاتزان
ضم الجسم وتحذب الظهر	٣. الدفع باليدين
سقوط الجسم مسطحاً على الأرض	٤. الانسيابية
المرحلة التي تسبق الدرجة مباشرة	٥. الخطأ الشائع

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-ب، 4-أ، 5-د

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
خطأ قانوني يلغي المحاولة	١. يمين - يمين - يسار
تسلسل صحيح للأرجل إذا بدأ الارتقاء باليسرى	٢. يسار - يسار - يمين
تسلسل صحيح للأرجل إذا بدأ الارتقاء باليمنى	٣. السرعة القصوى
الهدف المطلوب تحقيقه في نهاية الاقتراب	٤. تجاوز لوحة الارتقاء
تستخدمان للمساعدة في حفظ التوازن والدفع	٥. الذراعان

الإجابة: 1-ج، 2-ب، 3-د، 4-أ، 5-هـ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الوقوف فتحاً والذراعان عالياً	١. وضع الابتداء
على اليدين وهما مفرودتان	٢. الارتكاز
مرجحة قوية ومفرودة	٣. حركة الرجلين
يكون على خط مستقيم واحد	٤. مسار الحركة
الهبوط على القدمين بالتتابع	٥. النهاية

الإجابة: 1-أ، 2-ب، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الجهاز الذي يتم القفز من فوقه	١. سلم القفز
أداة تساعد على الوثب عالياً	٢. طاولة القفز

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-هـ، 4-د، 5-ج

(ب)	(أ)
..... وضع الجسم أثناء القفز داخلياً	٣. المرتبة الأرضية
..... الطريقة الصحيحة للارتقاء	٤. القدمين معاً
..... تستخدم لسلامة الطالب عند الهبوط	٥. الركبتين للصدر

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-هـ، 4-د، 5-ج

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... لمس المضرب للريشة في أعلى نقطة ممكنة	١. الوضعية الابتدائية
..... تحرك اللاعب للتموضع الصحيح تحت الريشة	٢. المرجحة الخلفية
..... وقوف الاستعداد مع ثني الركبتين قليلاً	٣. لحظة الضرب
..... سحب المضرب للخلف خلف الرأس	٤. المتابعة
..... استمرار حركة الذراع وتغطية الملعب	٥. حركة القدمين

الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ب

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يمنع لمس خطوط الملعب أثناء الإرسال	١. خطأ فني
..... ضرب الريشة أعلى من الخصر	٢. الأداء الصحيح
..... إسقاط الريشة في ملعب الخصم	٣. الريشة الطائرة
..... الأداة المستخدمة في اللعب	٤. الهدف
..... نقل الثقل للأمام بانسيابية	٥. القانون

الإجابة: 1-ب، 2-هـ، 3-د، 4-ج، 5-أ

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يؤدي إلى فقدان التوازن والإصابة	١. خطأ: الهبوط على قدم واحدة
..... يساعد في اكتساب السرعة المناسبة	٢. خطأ: ثني الذراعين أثناء الارتكاز
..... يحول المهارة من قفز داخل إلى قفز فتحاً	٣. خطأ: فتح الرجلين أثناء العبور
..... يساعد على توجيه الجسم وتوازنه	٤. صح: النظر للأمام
..... يضعف قوة الدفع ويصعب العبور	٥. صح: الجري على المشطين

الإجابة: 1-أ، 2-هـ، 3-ج، 4-د، 5-ب

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	الارتقاء بقدم والهبوط بالقدمين معاً في الرمل
	الارتقاء بقدم والهبوط على القدم المعاكسة
	الجري المتزايد السرعة للوصول للوحة الارتقاء
	الارتقاء بقدم والهبوط على نفس القدم
	ملامسة الرمل بكلتا القدمين في نهاية المسار

الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-ب، 4-أ، 5-هـ

ه درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	باتساع الصدر/الكتفين
	الذقن ملامس للصدر
	الوقوف المتزن
	المشي للأمام
	مكور (نصف دائري)

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ب، 4-هـ، 5-ج

٣٥ درجات	السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
	الهدف من مهارة الوقوف على اليدين للصف السادس هو الثبات لمدة ____.	١
	الإجابة: ثابتيين	
	تتجه مرحة المضرب بعد ضرب الريشة في اتجاه ____.	٢
	الإجابة: الهدف	
	تعدية الحواجز تتطلب التوافق بين حركة اليدين و ____.	٣
	الإجابة: الرجلين	
	يكون اتجاه الهبوط في نهاية المهارة مواجهاً للجانب أو ____ لاتجاه البدء.	٤
	الإجابة: عكس	
	تؤثر القوة ____ المركزية على العداء في المنحنى وتحاول دفعه للخارج.	٥
	الإجابة: الطاردة	
	أثناء الدرجة، يتخذ الظهر شكلاً ____ يشبه العجلة.	٦
	الإجابة: مكوراً	
	يقوم الطالب بدفع الأرض باليدين في نهاية الحركة للوصول لوضع ____.	٧
	الإجابة: الوقوف	
	تؤدي ضربة الصد الأمامية بوجه المضرب ____.	٨
	الإجابة: الأمامي	

٩	تبدأ مهارة الوقوف على اليدين من وضع الوقوف والذراعان ____ . الإجابة: عالياً
١٠	أثناء الجري في منحني يتجه النظر ____ ولمسافة أمامية لكشف المسار. الإجابة: للأمام
١١	في مرحلة الحجلة، يكون الهبوط على ____ قدم الارتقاء. الإجابة: نفس
١٢	نقطة تلاقي المضرب بالريشة في الإرسال الصحيح تكون أسفل مستوى ____ . الإجابة: الخصر
١٣	يجب أن تمر الشقلبة الجانبية بوضع ____ العمودي على اليدين. الإجابة: الارتكاز
١٤	القدم المتقدمة في وقفة الاستعداد للإرسال الأمامي تكون ____ لليد الماسكة للمضرب. الإجابة: معاكسة
١٥	في نهاية الحركة (المتابعة)، يعود اللاعب بوضع الجسم لمواجهة ____ . الإجابة: الشبكة
١٦	يتم مسك المضرب في الضربة المقوسة الخلفية باستخدام القبضة ____ . الإجابة: الخلفية
١٧	المسافة بين الإبهام والسبابة تشكل رقم ٧ بالعربي أو حرف ____ بالإنجليزية. الإجابة: V
١٨	تبدأ مهارة الشقلبة الجانبية عادة من وضع ____ فتحاً مع رفع الذراعين. الإجابة: الوقوف
١٩	تبدأ حركة الدحرجة عند خروج خط ____ للجسم عن قاعدة الارتكاز للأمام. الإجابة: الجاذبية
٢٠	عند أداء الإرسال الأمامي، تُمسك الريشة من ____ وتترك لتسقط سقوطاً حراً. الإجابة: القاعدة
٢١	يجب أن يتمتع الطالب بصفة ____ والسرعة لأداء مهارة قفز الحواجز بنجاح. الإجابة: الرشاقة
٢٢	توضع اليدين على جهاز ____ القفز عرضاً. الإجابة: طاولة
٢٣	عند أداء الوقوف على الرأس، يشكل الرأس مع اليدين قاعدة ارتكاز تشبه ال ____ . الإجابة: مثلث
٢٤	توضع اليدين على الأرض في مهارة الوقوف على اليدين بحيث تشير الأصابع إلى ____ . الإجابة: الأمام
٢٥	تسمى الرجل التي تتبع الرجل الحرة وتقوم بدفع الأرض وتُسحب من الجانب ب ____ . الإجابة: الرجل الناهضة
٢٦	توضع اليدين على الأرض أثناء أداء الدرجة باتساع ____ . الإجابة: الكتفين
٢٧	بعد انتهاء الدوران، يصل الطالب إلى وضع ____ قبل الوقوف النهائي. الإجابة: الإقعاء
٢٨	يجب أن يكون المرفق ____ عند الاستعداد لضرب الريشة. الإجابة: مذبذباً
٢٩	يجب ضم الذقن إلى ____ لحماية الرقبة أثناء الدوران. الإجابة: الصدر

٣٠	تعتبر مهارة الدرجة الأمامية من المهارات الأساسية في رياضة ____ . الإجابة: الجيمباز
٣١	عند أداء الشقبة الجانبية، توضع اليد الأولى على الأرض ثم تليها اليد ____ . الإجابة: الثانية
٣٢	تلي مرحلة الحجلة مباشرة مرحلة ____ . الإجابة: الخطوة
٣٣	عند أداء الضربة المقوسة الخلفية، يلف اللاعب ____ للجهة الخلفية لتهيئة الجسم للضرب. الإجابة: الجذع
٣٤	تبدأ مراحل فنية قفز الحواجز بمرحلة ____ واكتساب السرعة. الإجابة: الاقتراب
٣٥	تشبه مسكة المضرب الأساسية عملية ____ باليد. الإجابة: المصافحة

١٥ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

لماذا يجب فرد أصابع اليدين عند وضعها على الأرض؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز والمساعدة في حفظ التوازن.

الثاني.

صف وضع الذراع الضاربة لحظة ملامسة الكرة في الضربة الساحقة الأمامية.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تكون الذراع الضاربة مفرودة تماماً لأعلى لضرب الكرة في أعلى نقطة ممكنة.

الثالث.

كيف يتم الهبوط (الرجوع) من وضع الوقوف على اليدين بشكل صحيح؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بنزول رجل واحدة أولاً تليها الرجل الأخرى للعودة لوضع الوقوف.

صف الأداء الحركي للرجلين في مرحلة الحجلة.

الإجابة النموذجية: يرتقي الطالب بقدم واحدة ويهبط على نفس القدم.

الخامس.

ما هو الخطأ الشائع المتعلق بحركة الذراع أثناء أداء ضربة الصد؟

الإجابة النموذجية: الخطأ الشائع هو أداء مرجحة واسعة وطويلة للخلف بدلاً من حركة قصيرة ومركزة.

السادس.

اذكر قانوناً واحداً يؤدي لاحتساب المحاولة (فاشلة) في الوثب الثلاثي.

الإجابة النموذجية: إذا لمست القدم الحرة الأرض أثناء أداء الحجلة أو الخطوة.

السابع.

كيف يكون وضع مشط القدم اليسرى أثناء الجري في المنحنى؟

الإجابة النموذجية: يدور مشط القدم اليسرى قليلاً للخارج باتجاه الحافة الداخلية للمضمار.

الثامن.

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الضربة الساحقة الأمامية أثناء المباراة؟

الإجابة النموذجية: الهجوم القوي لإسقاط الكرة في ملعب المنافس وصعوبة صدها لكسب النقطة.

ماذا يحدث لثقل جسم اللاعب أثناء أداء ضربة الإرسال؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: ينتقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية أثناء الحركة.

العاشر.

أين يجب أن يكون مستوى ضرب الريشة ليكون الإرسال قانونياً وصحيحاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يجب أن يتم ضرب الريشة في مستوى تحت الخصر (الوسط).

الحادي عشر.

لماذا يجب عدم القفز عالياً جداً فوق الحاجز؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لأن القفز العالي يقلل من السرعة الأفقية ويزيد وقت الطيران في الهواء.

الثاني عشر.

كيف يتم التعامل مع الريشة باليد الحرة قبل ضربها بالمضرب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتم مسكها من القاعدة بالإبهام والسبابة وإسقاطها (وليس قذفها) أمام الجسم.

الثالث عشر.

لماذا يجب عدم مسك المضرب بقوة مفرطة وتوتر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لأن ذلك يقيّد حركة الرسغ ويقلل من دقة وقوة الضربة.

لماذا يميل العداء بجذعه للداخل (ليسار) أثناء الجري في المنحنى؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لمقاومة القوة الطاردة المركزية والحفاظ على توازنه وسرعته داخل المسار.

الخامس عشر.

لماذا يجب وضع الذقن على الصدر أثناء أداء الدرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لحماية الرقبة والفقرات العنقية من الإصابة وتسهيل عملية الدوران.