

ظلل/ى في ورقة الإجابة على الاختيار (A) أو (B) أو (C)

١٦. من ضمن الاهداف الحركية للأحماء :

A - رفع درجة حرارة الجسم B - العمل على الوصول لأفضل استثارة انفعالية C - زيادة كفاءة ايقاع الاداء

١٧. يستغرق زمن الاحماء خلال وحدة التدريب اليومية او قبل المباراة ما بين :

A - ١٠:٢٠ دقيقة B - ١٢:٢٠ دقيقة C - ١٥:٢٠ دقيقة

١٨. من خطوات التدريب على المهارات الاساسية :

A - تمرينات الاحساس B - التمرينات الفنية الاجبارية C - تدريبات المهارات خلال الخطة السنوية

١٩. عند التدريب على المهارات الاساسية للوصول الى الاداء الدقيق تعطى طرق التدريب :

A - باستخدام تمرينات بالاجهزة B - باستخدام اكثر من كرة C - باستخدام الالعاب الصغيرة

٢٠. الاعداد البدني في مرحلة المسابقات تخصص وحدة تدريبية للتحمل العام:

A - كل ثلاثة اسابيع B - كل اسبوعين C - كل اسبوع

٢١. يفضل التدريب على تحمل السرعة في مرحلة المسابقات :

A - مرة واحدة في الاسبوع B - مرتين في الاسبوع C - ثلاثة مرات في الاسبوع

٢٢. تتحدد شدة تدريبات السرعة من اقصى مقدرة اللاعب ما بين :

A - ٧٥:١٠٠% B - ٨٠:١٠٠% C - ٨٥:١٠٠%

٢٣. تقل تدريبات الرشاقة العامة لتحل مكانها تدريبات الرشاقة الخاصة بعد فترة تتراوح ما بين :

A - ٧:١٠ يوم B - ٦:١٠ يوم C - ٥:١٠ يوم

٢٤. يفضل الجرى المكوكى لمسافات تتراوح ما بين :

A - ٥, ١٠, ٢٠ متر B - ١٠, ٢٠, ٣٠ متر C - ٢٠, ٣٠, ٤٠ متر

٢٥. تنفذ تدريبات المرونة في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية :

A - مرة واحدة اسبوعياً B - مرتين اسبوعياً C - ثلاث مرات اسبوعياً

٢٦. يستمر ثبات التمرين في حالة الاطالة الاستاتيكية من :

A - ٤:١٠ ثوانى B - ٥:١٠ ثوانى C - ٦:١٠ ثوانى

٢٧. الحد الأدنى لعرض ملعب كرة القدم:

A - (٤٠) ياردة B - (٥٠) ياردة C - (٦٠) ياردة

٢٨. يوضع قائم راية ركنية في كل زاوية ركنية لا يقل ارتفاعها عن:

A - ١.٥ متر B - ٢ متر C - ١ متر

٢٩. تحدد المنطقة الركنية بربع دائرة نصف قطرها:

A - ١.٥ متر B - ١ متر C - ٢ متر

٣٠. تمتد المنطقة الفنية من كل جانب من المنطقة المخصصة للجلوس لمسافة:

A - (٣) ياردة B - (٢) ياردة C - (١) ياردة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

استاذ المادة:

أ.م.د/ أحمد ساهر

