

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 فئري 1447 الصف: ثالث متوسط الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	--

اسم الطالب	درجة الطالب	١٧٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٥ درجات
-------------------------------------	----------

١- كيف تكون وضعية الذراعين عند ملامسة اليدين للأرض (مرحلة الارتكاز)؟			
(أ) مثنيتين عند المرفقين	(ب) مفرودتين تماماً وبكامل استقامتهما	(ج) متباعدتين أوسع من الصدر بكثير	(د) ملاصقتين لبعضهما البعض
٢- ما الشرط الأساسي لكي تُحسب رمية الرمح رمية صحيحة؟			
(أ) أن يسقط الرمح بشكل عمودي تماماً	(ب) أن تلمس القطعة المعدنية (الرأس) الأرض قبل أي جزء آخر	(ج) أن يسقط الرمح على مقبضه	(د) أن يقطع الرمح مسافة 50 متراً على الأقل
٣- في القانون الدولي، متى يُسمح للاعب بمغادرة طريق الاقتراب؟			
(أ) بمجرد خروج الرمح من يده	(ب) بعد ملامسة الرمح للأرض	(ج) قبل إطلاق الرمح	(د) في أي وقت يشاء
٤- يتم أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة بالمرور بوضع:			
(أ) الوقوف على الرأس	(ب) الوقوف على اليدين	(ج) الاستناد الأمامي	(د) الجلوس الطويل
٥- أين تسقط الريشة عند أداء مهارة الكرة الساقطة بشكل صحيح؟			
(أ) في المنطقة الخلفية للملعب	(ب) قريباً جداً من الشبكة في ملعب المنافس	(ج) في منتصف الملعب	(د) خارج خطوط الملعب الجانبية
٦- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب، يجب أن يكون ضرب الريشة في:			
(أ) مستوى الركبة	(ب) مستوى الكتف	(ج) مستوى الحوض	(د) أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس
٧- عند أداء الإرسال العالي، يجب أن تكون نقطة ضرب الريشة:			
(أ) أعلى من مستوى الرأس	(ب) عند مستوى الكتف	(ج) عند مستوى الصدر	(د) أسفل مستوى الخصر
٨- حول أي محور تتم حركة دوران الجسم أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين؟			
(أ) المحور الطولي	(ب) المحور المستعرض	(ج) المحور العميق	(د) المحور الرأسي
٩- الجزء الأول من الجسم الذي يلامس الأرض عند بدء الدرجة الأمامية بعد الوقوف على اليدين هو:			
(أ) مقدمة الرأس	(ب) الكتفان وأعلى الظهر	(ج) أسفل الظهر	(د) المرفقان
١٠- الهدف الرئيسي من الإرسال العالي هو إرسال الريشة إلى:			
(أ) منتصف ملعب المنافس	(ب) المنطقة الأمامية القريبة من الشبكة	(ج) الحدود الخلفية لملعب المنافس	(د) خارج خطوط الملعب الجانبية
١١- ما هو نوع الارتقاء المستخدم في مهارة الشقلبة الأمامية في هذا الدرس؟			
(أ) ارتقاء بقدم واحدة	(ب) ارتقاء مزدوج بالقدمين معاً	(ج) ارتقاء بالركبتين	(د) ارتقاء من الثبات بدون جري
١٢- أثناء الثبات في وضع الوقوف على اليدين، يشير نظر الطالب إلى:			
(أ) السقف	(ب) الركبتين	(ج) نقطة بين اليدين	(د) الزملاء
١٣- يكون وضع الجسم النهائي بعد أداء المهارة والهبوط هو:			
(أ) الوقوف الأمامي	(ب) الوقوف الجانبي	(ج) الجلوس	(د) الاستلقاء

١٤- كيف يكون مسار الريشة أثناء أداء الضربة الساقطة؟			
(أ) مسار أفقي مستقيم	(ب) مسار قوس عالٍ جداً	(ج) مسار هابط حاد وسريع بعد الشبكة	(د) مسار متعرج وغير ثابت
١٥- عند أداء المهارة، يتم وضع اليدين على الأرض:			
(أ) بشكل متوازٍ تماماً	(ب) فوق بعضهما البعض	(ج) على خط مستقيم واحد	(د) بشكل متباعد جداً
١٦- تُصنف الضربة الساقطة في الريشة الطائرة ضمن المهارات:			
(أ) الدفاعية البحتة	(ب) الهجومية	(ج) التمهيديّة	(د) الاستعراضية
١٧- عند أداء مهارة الوقوف على اليدين، توضع اليدين على الأرض بمسافة تعادل:			
(أ) ضعف اتساع الصدر	(ب) نصف اتساع الصدر	(ج) اتساع الصدر	(د) ملاصقة لبعضهما
١٨- المسار الحركي للريشة بعد أداء الضربة الساقطة الصحيحة يكون:			
(أ) قوسياً عالياً للخلف	(ب) مستقيماً وموازيًا للأرض	(ج) هابطاً بسرعة وقوة نحو ملعب المنافس	(د) ساقطاً ببطء خلف الشبكة مباشرة
١٩- في الوضع الابتدائي للضربة الساقطة بوجه المضرب، يجب أن يقف اللاعب بحيث يكون:			
(أ) مواجهاً للشبكة بصدرة بالكامل	(ب) ظهره للشبكة تماماً	(ج) جانب الجسم مواجهاً للشبكة	(د) جالساً على الأرض
٢٠- ما الغرض الرئيسي من خطوة (الحجلة) التي تسبق الارتقاء؟			
(أ) تجميع القدمين للارتقاء المزدوج	(ب) تهدئة السرعة قبل الدوران	(ج) ثني الركبتين للجلوس	(د) الاستعداد للدرجة الخلفية
٢١- ما هو الغرض التكتيكي الرئيسي من استخدام الضربة الساقطة؟			
(أ) إبعاد المنافس عن الشبكة	(ب) منح المنافس فرصة للهجوم	(ج) سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب	(د) إضاعة الوقت في المباراة
٢٢- تستخدم في مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة قبضة:			
(أ) القبضة الخلفية	(ب) القبضة الأمامية (المصافحة)	(ج) القبضة المقلوبة	(د) القبضة المزدوجة
٢٣- مقدار الدوران الذي يحدث للجسم حول محوره الطولي في هذه المهارة هو:			
(أ) نصف لفة (١٨٠ درجة)	(ب) دورة كاملة (٣٦٠ درجة)	(ج) ربع لفة (٩٠ درجة)	(د) ثلاثة أرباع لفة (٢٧٠ درجة)
٢٤- ما هو الغرض الرئيسي من مرحلة 'الاقتراب' في رمي الرمح؟			
(أ) تحديد مكان الهبوط	(ب) اكتساب سرعة وتعجيل مناسب للرمي	(ج) أخذ قسط من الراحة قبل الرمي	(د) قياس مسافة الرمي
٢٥- يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الدرجة الأمامية:			
(أ) مستقيماً تماماً	(ب) منحنياً ومكوراً	(ج) متقوساً للخلف	(د) منبسطاً على البطن
٢٦- أي جزء من الجسم يلعب الدور الأكبر في توجيه الريشة بحدّة للأسفل أثناء الضربة الساقطة؟			
(أ) الرسغ	(ب) الكوع	(ج) الركبة	(د) الكتف فقط
٢٧- أي من الطرق التالية تُعد من أنواع قبضات الرمح المعترف بها؟			
(أ) القبضة الفنلندية	(ب) القبضة السويدية	(ج) القبضة الفرنسية	(د) القبضة الإنجليزية
٢٨- كيف يتم الهبوط الصحيح بعد أداء الشقلبة الأمامية بالارتقاء المزدوج؟			
(أ) على قدم واحدة	(ب) على الركبتين	(ج) على القدمين معاً مع ثني الركبتين قليلاً	(د) على اليدين والقدمين معاً
٢٩- الخطوة التمهيديّة التي تسبق وضع اليدين على الأرض تسمى:			
(أ) الحجلة	(ب) الزحف	(ج) الدرجة	(د) التكور

٣٠- يستخدم الإرسال العالي بشكل كبير في منافسات:			
(أ) اللعب الفردي	(ب) اللعب الزوجي فقط	(ج) الضربات الساحقة	(د) اللعب القريب من الشبكة
٣١- في وقفة الاستعداد للإرسال العالي، تكون القدم المتقدمة هي:			
(أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	(ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	(ج) القدمان متوازيتان	(د) القدمان مضمومتان
٣٢- أي جزء من الرمح يجب على اللاعب مسكه أثناء الرمي؟			
(أ) الذيل	(ب) الرأس المعدني	(ج) القبضة (الملف الكردوني)	(د) منتصف الرمح بدون قبضة
٣٣- تشبه حركة الاستعداد للضربة الساقطة حركة الاستعداد لمهارة أخرى بهدف الخداع، ما هي؟			
(أ) الضربة الساحقة (Smash)	(ب) الصد من الأسفل	(ج) الإرسال القصير	(د) الدفاع الجانبي
٣٤- أين تكون نقطة تلاقي المضرب بالريشة في الضربة الساقطة؟			
(أ) بجانب الركبة	(ب) أسفل مستوى الخصر	(ج) بجانب الكتف تماماً	(د) في أعلى نقطة ممكنة أمام الجسم
٣٥- لحماية الرقبة أثناء الانتقال من الوقوف على اليدين إلى الدرجة الأمامية، يجب:			
(أ) رفع الرأس لأعلى	(ب) ميل الرأس لليمين	(ج) ضم الذقن إلى الصدر	(د) إغلاق العينين

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	
#	العبارة
١	الهدف التكتيكي للإرسال العالي هو إجبار المنافس على الرجوع للخلف وإضعاف هجومه. ()
٢	يتم أداء ربع اللفة أثناء مرحلة الطيران والاستناد على اليدين. ()
٣	يتم الارتقاء في هذه المهارة بقدم واحدة مثل مهارة العجلة البشرية. ()
٤	تعتمد الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج على اكتساب سرعة مناسبة من الجري التقريبي. ()
٥	من مواصفات الأداء الصحيح أن يكون الجسم مقوساً ومشدوداً أثناء فترة الطيران. ()
٦	يجب أن تكون الذراعان مثبتيين تماماً لحظة الارتكاز الأولي في الوقوف على اليدين. ()
٧	تكون حركة المضرب في الإرسال العالي محدودة وتعتمد فقط على رسغ اليد. ()
٨	حركة الرسغ الخاطفة (Snap) ضرورية لإعطاء الريشة السرعة والاتجاه للأسفل. ()
٩	تعتبر الضربة الساقطة من المهارات الهجومية التي تتطلب دقة وتحكماً عالياً. ()
١٠	يتطلب أداء الضربة الساحقة مد الذراع الضاربة كاملاً عند لحظة ملامسة الريشة. ()
١١	يُسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة وإعطاء ظهره لقطاع الرمي أثناء الاقتراب. ()

#	العبرة	الإجابة
١٢	عند أداء الضربة الساحقة بظهر المضرب، يكون صدر اللاعب مواجهاً للشبكة طوال الوقت.	()
١٣	مسار الريشة في الإرسال العالي يكون عالياً وعميقاً ليسقط في نهاية ملعب المنافس.	()
١٤	تستخدم القبضة الأمامية (المصافحة) عند تنفيذ الضربة الساحقة بظهر المضرب.	()
١٥	تعتبر محاولة الرمي فاشلة إذا لمس المتسابق خط القوس أو الأرض خارجه أثناء الرمي.	()
١٦	تهدف الضربة الساقطة إلى خداع المنافس وجعله يتوقع ضربة قوية للخلف.	()
١٧	يسمح بملامسة الرأس للأرض بقوة والارتكاز عليه أثناء أداء الدرجة.	()
١٨	النظر يكون متجهاً للأعلى دائماً طوال مراحل أداء المهارة.	()
١٩	يكون النظر متجهاً للأمام وبين اليدين أثناء مرحلة الارتكاز وليس مدفوناً في الصدر.	()
٢٠	يجب أن يكون الرسغ متيبساً تماماً عند لحظة لمس الريشة في الضربة الساقطة.	()
٢١	يسمح قانون الريشة الطائرة بضرب الريشة من فوق مستوى الخصر أثناء الإرسال.	()
٢٢	تعتبر هذه المهارة من مهارات الجيمباز الفني التي تتطلب توازناً ورشاقة.	()
٢٣	يتم ثني الذراعين قليلاً مع ضم الذقن للصدر عند الرغبة في فقدان الاتزان لبدء الدرجة.	()
٢٤	مرحلة التخلص (الاتزان) تأتي بعد انطلاق الرمح لتفادي تجاوز خط الرمي.	()
٢٥	تعتبر الضربة الساحقة من أقوى الضربات الهجومية في لعبة الريشة الطائرة.	()
٢٦	يتم رمي الرمح من الثبات فقط ولا يحتاج إلى اقتراب.	()
٢٧	يسمح بثني الذراعين أثناء مرحلة الارتكاز والدفع باليدين لتسهيل الحركة.	()
٢٨	أثناء أداء الإرسال العالي ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.	()
٢٩	من الضروري ثني الذراعين عند الارتكاز عليهما أثناء أداء المهارة.	()
٣٠	القبضة الأمريكية هي إحدى الطرق المستخدمة لمسك الرمح حيث يلف الإبهام والسبابة حول القبضة.	()

#	العبرة	الإجابة
٣١	تؤدي الضربة الساقطة (Drop Shot) بقوة ضاربة قصوى مثل الضربة الساحقة.	()
٣٢	يمكن أداء الضربة الساقطة باستخدام الوجه الأمامي أو الوجه الخلفي للمضرب.	()
٣٣	يتطلب أداء المهارة توافر مرتبة رياضية لضمان عوامل الأمن والسلامة.	()
٣٤	تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية مهارة مركبة من حركتي اتزان ودوران.	()
٣٥	تعتمد المهارة على الدفع القوي بالقدمين للوصول لوضع الوقوف على اليدين.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. السحب	إرجاع الرمح للخلف مع فرد الذراع
٢. الخطوة التقاطعية	الوضع النهائي للجسم قبل إطلاق الرمح
٣. وضع الرمي	خطوة جانبية تسبق الرمي لزيادة المدى الحركي
٤. محاولة فاشلة	سقوط رأس الرمح داخل القطاع القانوني
٥. محاولة صحيحة	لمس المتسابق لخط الرمي

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. بداية المهارة	الجسم عمودي ومشدود
٢. الوقوف على اليدين	ثني المرفقين والذقن
٣. الانتقال للدرجة	الوقوف باستقامة
٤. الدرجة الأمامية	الوقوف والذراعان عالياً
٥. نهاية المهارة	ملامسة الظهر للأرض

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. رأس الرمح	الخط المنحني الذي لا يجوز تجاوزه
٢. القبضة	الجزء المعدني الذي يجب أن يلمس الأرض أولاً
٣. طريق الاقتراب	المنطقة التي يجب أن يسقط فيها الرمح

(ب)	(أ)
المكان المخصص لمسك الرمح (الملف الكردوني) <input type="checkbox"/>	٤. قطاع الرمي
المسار الذي يجري فيه اللاعب قبل الرمي <input type="checkbox"/>	٥. قوس الرمي

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
خطأ يؤدي لعدم الحصول على ارتفاع كافٍ <input type="checkbox"/>	١. ثني المرفقين
خطأ يؤدي لسقوط الجسم وعدم القدرة على الدفع <input type="checkbox"/>	٢. ضعف سرعة الاقتراب
خطأ في الشكل الجمالي والفني للمهارة <input type="checkbox"/>	٣. النظر لأسفل (للصدر)
خطأ يعيق انسيابية الدوران <input type="checkbox"/>	٤. الهبوط على الكعبين
خطأ قد يسبب إصابة للعمود الفقري <input type="checkbox"/>	٥. فتح القدمين أثناء الطيران

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الاستناد على اليدين <input type="checkbox"/>	١. الحجلة
العودة لوضع الوقوف <input type="checkbox"/>	٢. الاقتراب
دوران الجسم ٩٠ درجة <input type="checkbox"/>	٣. الربع لفة
خطوة تمهيدية بقفزة بسيطة <input type="checkbox"/>	٤. الارتكاز
الجري المتزايد السرعة <input type="checkbox"/>	٥. الهبوط

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يشارك في الدوران ونقل القوة <input type="checkbox"/>	١. المرجحة الخلفية
يتحكم بدقة توجيه الريشة <input type="checkbox"/>	٢. متابعة الضربة
مشاهدة للضربة الساحقة <input type="checkbox"/>	٣. الرسغ
في وضع الاستعداد للحركة <input type="checkbox"/>	٤. الجذع
تكون قصيرة وللأسفل <input type="checkbox"/>	٥. القدمان

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مفرودتان تماماً <input type="checkbox"/>	١. وضع الذراعين

(ب)	(أ)
مشدود وعلى استقامة واحدة	٢. وضع الرجلين
مستقيمتان ومشدودتان	٣. مسار الحركة
بين اليدين	٤. النظر
على خط مستقيم	٥. الجذع

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
الضربة التي تؤدي من الجانب الأيسر للجسم (للاعب الأيمن)	١. وجه المضرب
خط سير الريشة في الهواء ويكون هابطاً في السحق	٢. ظهر المضرب
حركة مفصلية سريعة لزيادة قوة الضربة	٣. انثناء الرسغ
الوضع الذي يسبق تنفيذ الحركة	٤. الاستعداد
الضربة التي تؤدي من الجانب الأيمن للجسم (للاعب الأيمن)	٥. مسار الريشة

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

(ب)	(أ)
يؤثر على اتجاه الدوران	١. انحناء الذراعين
يؤدي لسقوط الجسم	٢. ارتخاء الجسم
يمنع الوصول للوضع العمودي	٣. الدفع الضعيف
يعيق الشكل الجمالي	٤. وضع اليدين الخاطئ
يسبب السقوط في النهاية	٥. الهبوط غير المتزن

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

(ب)	(أ)
من الخلف للأمام أثناء الضرب	١. الإرسال العالي
على الريشة طوال فترة الأداء	٢. الخط الخلفي
الهدف الذي تسقط قربه الريشة	٣. اللعب الفردي
المجال الأكثر استخداماً للإرسال العالي	٤. نقل ثقل الجسم
يجبر الخصم على العودة للخلف	٥. التركيز بالنظر

١	الهدف الرئيسي من الضربة الساحقة هو إرسال الريشة بقوة و ____ إلى ملعب الخصم.
٢	يجب أن يكون مسار الريشة في الضربة الساحقة موجهاً بشكل ____ نحو أرضية الملعب.
٣	عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب، تشير الذراع ____ إلى الريشة لحفظ التوازن وتقدير المسافة.
٤	يتم دفع الأرض بقوة بواسطة ____ والكثفين لإكساب الجسم ارتفاعاً ومتابعة الدوران.
٥	في القبضة ____ يلف الإبهام والاصبع الأوسط حول الحافة العليا للقبضة.
٦	الهدف من مرحلة ____ هو نقل السرعة المكتسبة من الاقتراب إلى الرمح.
٧	عند مغادرة طريق الاقتراب، يجب على اللاعب الخروج من ____ خط القوس وامتداداه.
٨	النوعان الرئيسيان للضربة الساقطة هما الضربة الساقطة الأمامية والضربة الساقطة ____.
٩	يتم دوران الجسم في الشقلبة الأمامية دورة كاملة حول المحور ____.
١٠	تعتبر الضربة الساحقة بظهر المضرب أصعب فنياً من الضربة الساحقة ب ____ المضرب.
١١	يجب أن يكون الجسم في وضع ____ كاملة أثناء المرور بالوضع العمودي.
١٢	يجب الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين قليلاً لعملية ____ صدمة الهبوط.
١٣	تؤدي الضربة الساقطة بحيث تعبر الريشة فوق ____ مباشرة وتسقط لأسفل.
١٤	تسمى حركة القفز البسيط على قدم واحدة قبل وضع اليدين ب ____.
١٥	أثناء أداء المهارة، تعمل اليدين كمركز ____ للجسم.
١٦	عند أداء الإرسال العالي، يتم مسك المضرب بطريقة القبضة ____.
١٧	يستخدم اللاعب الضربة الساقطة لإجبار المنافس على التحرك من الخلف إلى ____.
١٨	تتم ملامسة الريشة في الضربة الساحقة في ____ نقطة يمكن للاعب الوصول إليها.
١٩	يجب أن تضرب الريشة في الإرسال العالي وهي في مستوى أسفل ____.
٢٠	تبدأ المهارة عادة من وضع ____ ثم أخذ خطوة للأمام.
٢١	في نهاية حركة الإرسال العالي، يتجه المضرب للأعلى وللجهة ____ لليد الضاربة.
٢٢	عند أداء الدرجة، يجب تحديب ____ ليأخذ الجسم شكل العجلة.
٢٣	توضع اليدين على الأرض وتكون أصابع الكفين ____ وتشير للأمام.
٢٤	تنتهي المهارة بالوصول إلى وضع الوقوف مع استقامة ____.
٢٥	تتطلب مهارة الكرة الساقطة تقليل ____ المضرب لحظة ملامسة الريشة مقارنة بالضربة الساحقة.
٢٦	تبدأ المهارة بالجري التقريبي ثم أداء ____ لتجميع القدمين استعداداً للارتقاء.
٢٧	تسمى الخطوات التي تسبق الرمي مباشرة وتتضمن تقاطع القدمين ب ____.
٢٨	تسقط الريشة في مهارة الكرة الساقطة في المنطقة ____ من ملعب المنافس.
٢٩	في وضع الوقوف على اليدين، يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة وبشكل ____ على الأرض.
٣٠	يتم الهبوط في نهاية المهارة على ____.
٣١	تبدأ المهارة من وضع ____ مع رفع الذراعين عالياً.
٣٢	يجب أن يتم رمي الرمح من فوق ____ ولا يسمح برميته بطريقة الدوران.
٣٣	تكون وقفة اللاعب عند الإرسال العالي خلف خط ____ القصير.
٣٤	يعتبر الإرسال ____ هو المفتاح الأول لبداية اللعب في الريشة الطائرة.

١٥ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

عزّف مهارة الكرة الساقطة (Drop Shot) باختصار.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

كيف تكون حركة المرجحة الخلفية للمضرب في الإرسال العالي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

ما هي الوظيفة الأساسية للخطوة التقاطعية في رمي الرمح؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

ما الفرق الرئيسي في (الارتقاء) بين الشقبة الأمامية في هذا الدرس والشقبة في المراحل السابقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

صف وضع الذراعين الصحيح عند بداية الارتكاز للوقوف على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي المراحل الفنية الأساسية الثلاث للشقبة الأمامية (بشكل عام)؟

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

صف وضع الجسم أثناء لحظة الطيران في الهواء.

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

كيف يتم الانتقال من وضع الثبات العمودي إلى الدرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

اذكر خطأً فنياً شائعاً قد يقع فيه الطالب أثناء مرحلة الارتكاز على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

اذكر فرقاً واحداً في وضعية الجسم بين الضربة الساحقة بوجه المضرب والضربة الساحقة بظهر المضرب.

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر خطأً شائعاً يجب تجنبه عند أداء الوقوف على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني عشر.

اذكر شرطاً قانونياً واحداً يتعلق بارتفاع ضرب الريشة أثناء الإرسال.

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث عشر.

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الضربة الساحقة في المباراة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع عشر.

لماذا يقوم اللاعب بأداء حركة تشبه الضربة الساحقة قبل تنفيذ الكرة الساقطة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس عشر.

اذكر اسمين من أسماء قبضات الرمح الشائعة.

.....

.....

.....

.....

.....

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: ثالث متوسط الزمن: ساعتان الفترة: الثاني ١٤٤٧
--	--	--

اسم الطالب	درجة الطالب	١٧٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٥ درجات
-------------------------------------	----------

١- كيف تكون وضعية الذراعين عند ملامسة اليدين للأرض (مرحلة الارتكاز)؟			
(أ) مثنيتين عند المرفقين	(ب) مفرودتين تماماً وبكامل استقامتهما	(ج) متباعدتين أوسع من الصدر بكثير	(د) ملاصقتين لبعضهما البعض
٢- ما الشرط الأساسي لكي تُحسب رمية الرمح رمية صحيحة؟			
(أ) أن يسقط الرمح بشكل عمودي تماماً	(ب) أن تلمس القطعة المعدنية (الرأس) الأرض قبل أي جزء آخر	(ج) أن يسقط الرمح على مقبضه	(د) أن يقطع الرمح مسافة 50 متراً على الأقل
٣- في القانون الدولي، متى يُسمح للاعب بمغادرة طريق الاقتراب؟			
(أ) بمجرد خروج الرمح من يده	(ب) بعد ملامسة الرمح للأرض	(ج) قبل إطلاق الرمح	(د) في أي وقت يشاء
٤- يتم أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة بالمرور بوضع:			
(أ) الوقوف على الرأس	(ب) الوقوف على اليدين	(ج) الاستناد الأمامي	(د) الجلوس الطويل
٥- أين تسقط الريشة عند أداء مهارة الكرة الساقطة بشكل صحيح؟			
(أ) في المنطقة الخلفية للملعب	(ب) قريباً جداً من الشبكة في ملعب المنافس	(ج) في منتصف الملعب	(د) خارج خطوط الملعب الجانبية
٦- عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب، يجب أن يكون ضرب الريشة في:			
(أ) مستوى الركبة	(ب) مستوى الكتف	(ج) مستوى الحوض	(د) أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس
٧- عند أداء الإرسال العالي، يجب أن تكون نقطة ضرب الريشة:			
(أ) أعلى من مستوى الرأس	(ب) عند مستوى الكتف	(ج) عند مستوى الصدر	(د) أسفل مستوى الخصر
٨- حول أي محور تتم حركة دوران الجسم أثناء أداء الشقلبة الأمامية على اليدين؟			
(أ) المحور الطولي	(ب) المحور المستعرض	(ج) المحور العميق	(د) المحور الرأسي
٩- الجزء الأول من الجسم الذي يلامس الأرض عند بدء الدرجة الأمامية بعد الوقوف على اليدين هو:			
(أ) مقدمة الرأس	(ب) الكتفان وأعلى الظهر	(ج) أسفل الظهر	(د) المرفقان
١٠- الهدف الرئيسي من الإرسال العالي هو إرسال الريشة إلى:			
(أ) منتصف ملعب المنافس	(ب) المنطقة الأمامية القريبة من الشبكة	(ج) الحدود الخلفية لملعب المنافس	(د) خارج خطوط الملعب الجانبية
١١- ما هو نوع الارتقاء المستخدم في مهارة الشقلبة الأمامية في هذا الدرس؟			
(أ) ارتقاء بقدم واحدة	(ب) ارتقاء مزدوج بالقدمين معاً	(ج) ارتقاء بالركبتين	(د) ارتقاء من الثبات بدون جري
١٢- أثناء الثبات في وضع الوقوف على اليدين، يشير نظر الطالب إلى:			
(أ) السقف	(ب) الركبتين	(ج) نقطة بين اليدين	(د) الزملاء
١٣- يكون وضع الجسم النهائي بعد أداء المهارة والهبوط هو:			
(أ) الوقوف الأمامي	(ب) الوقوف الجانبي	(ج) الجلوس	(د) الاستلقاء

١٤- كيف يكون مسار الريشة أثناء أداء الضربة الساقطة؟			
(أ) مسار أفقي مستقيم	(ب) مسار قوس عالٍ جداً	(ج) مسار هابط حاد وسريع بعد الشبكة	(د) مسار متعرج وغير ثابت
١٥- عند أداء المهارة، يتم وضع اليدين على الأرض:			
(أ) بشكل متوازٍ تماماً	(ب) فوق بعضهما البعض	(ج) على خط مستقيم واحد	(د) بشكل متباعد جداً
١٦- تُصنف الضربة الساحقة في الريشة الطائرة ضمن المهارات:			
(أ) الدفاعية البحتة	(ب) الهجومية	(ج) التمهيدية	(د) الاستعراضية
١٧- عند أداء مهارة الوقوف على اليدين، توضع اليدين على الأرض بمسافة تعادل:			
(أ) ضعف اتساع الصدر	(ب) نصف اتساع الصدر	(ج) اتساع الصدر	(د) ملاصقة لبعضهما
١٨- المسار الحركي للريشة بعد أداء الضربة الساحقة الصحيحة يكون:			
(أ) قوسياً عالياً للخلف	(ب) مستقيماً وموازيًا للأرض	(ج) هابطاً بسرعة وقوة نحو ملعب المنافس	(د) ساقطاً ببطء خلف الشبكة مباشرة
١٩- في الوضع الابتدائي للضربة الساحقة بوجه المضرب، يجب أن يقف اللاعب بحيث يكون:			
(أ) مواجهاً للشبكة بصدرة بالكامل	(ب) ظهره للشبكة تماماً	(ج) جانب الجسم مواجهاً للشبكة	(د) جالساً على الأرض
٢٠- ما الغرض الرئيسي من خطوة (الحجلة) التي تسبق الارتقاء؟			
(أ) تجميع القدمين للارتقاء المزدوج	(ب) تهدئة السرعة قبل الدوران	(ج) ثني الركبتين للجلوس	(د) الاستعداد للدرجة الخلفية
٢١- ما هو الغرض التكتيكي الرئيسي من استخدام الضربة الساقطة؟			
(أ) إبعاد المنافس عن الشبكة	(ب) منح المنافس فرصة للهجوم	(ج) سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب	(د) إضاعة الوقت في المباراة
٢٢- تستخدم في مهارة الإرسال العالي في الريشة الطائرة قبضة:			
(أ) القبضة الخلفية	(ب) القبضة الأمامية (المصافحة)	(ج) القبضة المقلوبة	(د) القبضة المزدوجة
٢٣- مقدار الدوران الذي يحدث للجسم حول محوره الطولي في هذه المهارة هو:			
(أ) نصف لفة (١٨٠ درجة)	(ب) دورة كاملة (٣٦٠ درجة)	(ج) ربع لفة (٩٠ درجة)	(د) ثلاثة أرباع لفة (٢٧٠ درجة)
٢٤- ما هو الغرض الرئيسي من مرحلة 'الاقتراب' في رمي الرمح؟			
(أ) تحديد مكان الهبوط	(ب) اكتساب سرعة وتعجيل مناسب للرمي	(ج) أخذ قسط من الراحة قبل الرمي	(د) قياس مسافة الرمي
٢٥- يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الدرجة الأمامية:			
(أ) مستقيماً تماماً	(ب) منحنياً ومكوراً	(ج) متقوساً للخلف	(د) منبسطاً على البطن
٢٦- أي جزء من الجسم يلعب الدور الأكبر في توجيه الريشة بحدة للأسفل أثناء الضربة الساحقة؟			
(أ) الرسغ	(ب) الكوع	(ج) الركبة	(د) الكتف فقط
٢٧- أي من الطرق التالية تُعد من أنواع قبضات الرمح المعترف بها؟			
(أ) القبضة الفنلندية	(ب) القبضة السويدية	(ج) القبضة الفرنسية	(د) القبضة الإنجليزية
٢٨- كيف يتم الهبوط الصحيح بعد أداء الشقلبة الأمامية بالارتقاء المزدوج؟			
(أ) على قدم واحدة	(ب) على الركبتين	(ج) على القدمين معاً مع ثني الركبتين قليلاً	(د) على اليدين والقدمين معاً
٢٩- الخطوة التمهيدية التي تسبق وضع اليدين على الأرض تسمى:			
(أ) الحجلة	(ب) الزحف	(ج) الدرجة	(د) التكور

٣٠- يستخدم الإرسال العالي بشكل كبير في منافسات:			
(أ) اللعب الفردي	(ب) اللعب الزوجي فقط	(ج) الضربات الساحقة	(د) اللعب القريب من الشبكة
٣١- في وقفة الاستعداد للإرسال العالي، تكون القدم المتقدمة هي:			
(أ) القدم المماثلة لليد الضاربة	(ب) القدم المعاكسة لليد الضاربة	(ج) القدمان متوازيتان	(د) القدمان مضمومتان
٣٢- أي جزء من الرمح يجب على اللاعب مسكه أثناء الرمي؟			
(أ) الذيل	(ب) الرأس المعدني	(ج) القبضة (الملف الكردوني)	(د) منتصف الرمح بدون قبضة
٣٣- تشبه حركة الاستعداد للضربة الساحقة حركة الاستعداد لمهارة أخرى بهدف الخداع، ما هي؟			
(أ) الضربة الساحقة (Smash)	(ب) الصد من الأسفل	(ج) الإرسال القصير	(د) الدفاع الجانبي
٣٤- أين تكون نقطة تلاقي المضرب بالريشة في الضربة الساحقة؟			
(أ) بجانب الركبة	(ب) أسفل مستوى الخصر	(ج) بجانب الكتف تماماً	(د) في أعلى نقطة ممكنة أمام الجسم
٣٥- لحماية الرقبة أثناء الانتقال من الوقوف على اليدين إلى الدرجة الأمامية، يجب:			
(أ) رفع الرأس لأعلى	(ب) ميل الرأس لليمين	(ج) ضم الذقن إلى الصدر	(د) إغلاق العينين

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	
#	العبارة
١	الهدف التكتيكي للإرسال العالي هو إجبار المنافس على الرجوع للخلف وإضعاف هجومه. (✓)
٢	يتم أداء ربع اللفة أثناء مرحلة الطيران والاستناد على اليدين. (✓)
٣	يتم الارتقاء في هذه المهارة بقدم واحدة مثل مهارة العجلة البشرية. (X)
٤	تعتمد الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج على اكتساب سرعة مناسبة من الجري التقريبي. (✓)
٥	من مواصفات الأداء الصحيح أن يكون الجسم مقوساً ومشدوداً أثناء فترة الطيران. (✓)
٦	يجب أن تكون الذراعان مثبتيين تماماً لحظة الارتكاز الأولي في الوقوف على اليدين. (X)
٧	تكون حركة المضرب في الإرسال العالي محدودة وتعتمد فقط على رسغ اليد. (X)
٨	حركة الرسغ الخاطفة (Snap) ضرورية لإعطاء الريشة السرعة والاتجاه للأسفل. (✓)
٩	تعتبر الضربة الساحقة من المهارات الهجومية التي تتطلب دقة وتحكماً عالياً. (✓)
١٠	يتطلب أداء الضربة الساحقة مد الذراع الضاربة كاملاً عند لحظة ملامسة الريشة. (✓)
١١	يُسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة وإعطاء ظهره لقطاع الرمي أثناء الاقتراب. (X)

#	العبرة	الإجابة
١٢	عند أداء الضربة الساحقة بظهر المضرب، يكون صدر اللاعب مواجهاً للشبكة طوال الوقت.	(X)
١٣	مسار الريشة في الإرسال العالي يكون عالياً وعميقاً ليسقط في نهاية ملعب المنافس.	(✓)
١٤	تستخدم القبضة الأمامية (المصافحة) عند تنفيذ الضربة الساحقة بظهر المضرب.	(X)
١٥	تعتبر محاولة الرمي فاشلة إذا لمس المتسابق خط القوس أو الأرض خارجه أثناء الرمي.	(✓)
١٦	تهدف الضربة الساقطة إلى خداع المنافس وجعله يتوقع ضربة قوية للخلف.	(✓)
١٧	يسمح بملامسة الرأس للأرض بقوة والارتكاز عليه أثناء أداء الدرجة.	(X)
١٨	النظر يكون متجهاً للأعلى دائماً طوال مراحل أداء المهارة.	(X)
١٩	يكون النظر متجهاً للأمام وبين اليدين أثناء مرحلة الارتكاز وليس مدفوناً في الصدر.	(✓)
٢٠	يجب أن يكون الرسغ متيبساً تماماً عند لحظة لمس الريشة في الضربة الساقطة.	(X)
٢١	يسمح قانون الريشة الطائرة بضرب الريشة من فوق مستوى الخصر أثناء الإرسال.	(X)
٢٢	تعتبر هذه المهارة من مهارات الجيمباز الفني التي تتطلب توازناً ورشاقة.	(✓)
٢٣	يتم ثني الذراعين قليلاً مع ضم الذقن للصدر عند الرغبة في فقدان الاتزان لبدء الدرجة.	(✓)
٢٤	مرحلة التخلص (الاتزان) تأتي بعد انطلاق الرمح لتفادي تجاوز خط الرمي.	(✓)
٢٥	تعتبر الضربة الساحقة من أقوى الضربات الهجومية في لعبة الريشة الطائرة.	(✓)
٢٦	يتم رمي الرمح من الثبات فقط ولا يحتاج إلى اقتراب.	(X)
٢٧	يسمح بثني الذراعين أثناء مرحلة الارتكاز والدفع باليدين لتسهيل الحركة.	(X)
٢٨	أثناء أداء الإرسال العالي ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.	(✓)
٢٩	من الضروري ثني الذراعين عند الارتكاز عليهما أثناء أداء المهارة.	(X)
٣٠	القبضة الأمريكية هي إحدى الطرق المستخدمة لمسك الرمح حيث يلف الإبهام والسبابة حول القبضة.	(✓)

#	العبرة	الإجابة
٣١	تؤدي الضربة الساقطة (Drop Shot) بقوة ضاربة قصوى مثل الضربة الساحقة.	(X)
٣٢	يمكن أداء الضربة الساقطة باستخدام الوجه الأمامي أو الوجه الخلفي للمضرب.	(✓)
٣٣	يتطلب أداء المهارة توافر مرتبة رياضية لضمان عوامل الأمن والسلامة.	(✓)
٣٤	تعتبر مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية مهارة مركبة من حركتي اتزان ودوران.	(✓)
٣٥	تعتمد المهارة على الدفع القوي بالقدمين للوصول لوضع الوقوف على اليدين.	(✓)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. السحب الوضع النهائي للجسم قبل إطلاق الرمح	
٢. الخطوة التقاطعية لمس المتسابق لخط الرمي	
٣. وضع الرمي إرجاع الرمح للخلف مع فرد الذراع	
٤. محاولة فاشلة سقوط رأس الرمح داخل القطاع القانوني	
٥. محاولة صحيحة خطوة جانبية تسبق الرمي لزيادة المدى الحركي	

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-أ، 4-ب، 5-د

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. بداية المهارة الوقوف والذراعان عالياً	
٢. الوقوف على اليدين ملامسة الظهر للأرض	
٣. الانتقال للدرجة الجسم عمودي ومشدود	
٤. الدرجة الأمامية الوقوف باستقامة	
٥. نهاية المهارة ثني المرفقين والذقن	

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-هـ، 4-ب، 5-د

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		٥ درجات
(أ)	(ب)	
١. رأس الرمح المكان المخصص لمسك الرمح (الملف الكردوني)	
٢. القبضة الجزء المعدني الذي يجب أن يلمس الأرض أولاً	

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-ج، 4-د، 5-هـ

(ب)	(أ)
المسار الذي يجري فيه اللاعب قبل الرمي	٣. طريق الاقتراب
المنطقة التي يجب أن يسقط فيها الرمح	٤. قطاع الرمي
الخط المنحني الذي لا يجوز تجاوزه	٥. قوس الرمي

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
خطأ يعيق انسيابية الدوران	١. ثني المرفقين
خطأ في الشكل الجمالي والفني للمهارة	٢. ضعف سرعة الاقتراب
خطأ قد يسبب إصابة للعمود الفقري	٣. النظر لأسفل (للصدر)
خطأ يؤدي لسقوط الجسم وعدم القدرة على الدفع	٤. الهبوط على الكعبين
خطأ يؤدي لعدم الحصول على ارتفاع كافٍ	٥. فتح القدمين أثناء الطيران

الإجابة: 1-د، 2-هـ، 3-أ، 4-ج، 5-ب

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الاستناد على اليدين	١. الحجلة
الجري المتزايد السرعة	٢. الاقتراب
العودة لوضع الوقوف	٣. الربع لفة
دوران الجسم ٩٠ درجة	٤. الارتكاز
خطوة تمهيدية بقفزة بسيطة	٥. الهبوط

الإجابة: 1-هـ، 2-ب، 3-د، 4-أ، 5-ج

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تكون قصيرة وللأسفل	١. المرجحة الخلفية
يتحكم بدقة توجيه الريشة	٢. متابعة الضربة
يشارك في الدوران ونقل القوة	٣. الرسغ
في وضع الاستعداد للحركة	٤. الجذع
مشابهة للضربة الساحقة	٥. القدمان

الإجابة: 1-هـ، 2-أ، 3-ب، 4-ج، 5-د

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
بين اليدين	1. وضع الذراعين
مستقيمتان ومشدودتان	2. وضع الرجلين
على خط مستقيم	3. مسار الحركة
مشدود وعلى استقامة واحدة	4. النظر
مفردتان تماماً	5. الجذع

الإجابة: 1-هـ، 2-ب، 3-ج، 4-أ، 5-د

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
حركة مفصلية سريعة لزيادة قوة الضربة	1. وجه المضرب
الوضع الذي يسبق تنفيذ الحركة	2. ظهر المضرب
الضربة التي تؤدي من الجانب الأيسر للجسم (للاعب الأيمن)	3. انثناء الرسغ
الضربة التي تؤدي من الجانب الأيمن للجسم (للاعب الأيمن)	4. الاستعداد
خط سير الريشة في الهواء ويكون هابطاً في السحق	5. مسار الريشة

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-أ، 4-ب، 5-هـ

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يعيق الشكل الجمالي	1. انحناء الذراعين
يؤدي لسقوط الجسم	2. ارتقاء الجسم
يسبب السقوط في النهاية	3. الدفع الضعيف
يؤثر على اتجاه الدوران	4. وضع اليدين الخاطي
يمنع الوصول للوضع العمودي	5. الهبوط غير المتزن

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-هـ، 4-د، 5-ج

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يجبر الخصم على العودة للخلف	1. الإرسال العالي
المجال الأكثر استخداماً للإرسال العالي	2. الخط الخلفي

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-هـ

(ب)	(أ)
من الخلف للأمام أثناء الضرب	٣. اللعب الفردي
الهدف الذي تسقط قربه الريشة	٤. نقل ثقل الجسم
على الريشة طوال فترة الأداء	٥. التركيز بالنظر

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ب، 4-ج، 5-هـ

درجات ٣٥	السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:
١	الهدف الرئيسي من الضربة الساحقة هو إرسال الريشة بقوة و ____ إلى ملعب الخصم. الإجابة: سرعة
٢	يجب أن يكون مسار الريشة في الضربة الساحقة موجهاً بشكل ____ نحو أرضية الملعب. الإجابة: حاد
٣	عند أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب، تشير الذراع ____ إلى الريشة لحفظ التوازن وتقدير المسافة. الإجابة: الحرة
٤	يتم دفع الأرض بقوة بواسطة ____ والكتفين لإكساب الجسم ارتفاعاً ومتابعة الدوران. الإجابة: اليدين
٥	في القبضة ____ يلف الإبهام والاصبع الأوسط حول الحافة العليا للقبضة. الإجابة: الفنلندية
٦	الهدف من مرحلة ____ هو نقل السرعة المكتسبة من الاقتراب إلى الرمح. الإجابة: الرمي
٧	عند مغادرة طريق الاقتراب، يجب على اللاعب الخروج من ____ خط القوس وامتداداه. الإجابة: خلف
٨	النوعان الرئيسيان للضربة الساقطة هما الضربة الساقطة الأمامية والضربة الساقطة ____. الإجابة: الخلفية
٩	يتم دوران الجسم في الشقيلة الأمامية دورة كاملة حول المحور ____. الإجابة: المستعرض
١٠	تعتبر الضربة الساحقة بظهر المضرب أصعب فنياً من الضربة الساحقة ب ____ المضرب. الإجابة: وجه
١١	يجب أن يكون الجسم في وضع ____ كاملة أثناء المرور بالوضع العمودي. الإجابة: استقامة
١٢	يجب الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين قليلاً لعملية ____ صدمة الهبوط. الإجابة: امتصاص
١٣	تؤدي الضربة الساقطة بحيث تعبر الريشة فوق ____ مباشرة وتسقط لأسفل. الإجابة: الشبكة
١٤	تسمى حركة القفز البسيط على قدم واحدة قبل وضع اليدين ب ____. الإجابة: الحجلة
١٥	أثناء أداء المهارة، تعمل اليدين كمركز ____ للجسم. الإجابة: ارتكاز
١٦	عند أداء الإرسال العالي، يتم مسك المضرب بطريقة القبضة ____. الإجابة: الأمامية
١٧	يستخدم اللاعب الضربة الساقطة لإجبار المنافس على التحرك من الخلف إلى ____. الإجابة: الأمام

١٨	تتم ملاسمة الريشة في الضربة الساحقة في ____ نقطة يمكن للاعب الوصول إليها. الإجابة: أعلى
١٩	يجب أن تضرب الريشة في الإرسال العالي وهي في مستوى أسفل ____. الإجابة: الخصر
٢٠	تبدأ المهارة عادة من وضع ____ ثم أخذ خطوة للامام. الإجابة: الوقوف
٢١	في نهاية حركة الإرسال العالي، يتجه المضرب للأعلى وللجهة ____ لليد الضاربة. الإجابة: المعاكسة
٢٢	عند أداء الدرجة، يجب تحديب ____ ليأخذ الجسم شكل العجلة. الإجابة: الظهر
٢٣	توضع اليدان على الأرض وتكون أصابع الكفين ____ وتشير للأمام. الإجابة: مفتوحة
٢٤	تنتهي المهارة بالوصول إلى وضع الوقوف مع استقامة ____. الإجابة: الجسم
٢٥	تتطلب مهارة الكرة الساقطة تقليل ____ المضرب لحظة ملاسمة الريشة مقارنة بالضربة الساحقة. الإجابة: سرعة
٢٦	تبدأ المهارة بالجري التقريبي ثم أداء ____ لتجميع القدمين استعداداً للارتقاء. الإجابة: الحجلة
٢٧	تسمى الخطوات التي تسبق الرمي مباشرة وتتضمن تقاطع القدمين ب ____. الإجابة: الخطوات التقاطعية
٢٨	تسقط الريشة في مهارة الكرة الساقطة في المنطقة ____ من ملعب المنافس. الإجابة: الأمامية
٢٩	في وضع الوقوف على اليدين، يجب أن يكون الجسم على استقامة واحدة وبشكل ____ على الأرض. الإجابة: عمودي
٣٠	يتم الهبوط في نهاية المهارة على ____. الإجابة: القدمين
٣١	تبدأ المهارة من وضع ____ مع رفع الذراعين عالياً. الإجابة: الوقوف
٣٢	يجب أن يتم رمي الرمح من فوق ____ ولا يسمح برمييه بطريقة الدوران. الإجابة: الكتف
٣٣	تكون وقفة اللاعب عند الإرسال العالي خلف خط ____ القصير. الإجابة: الإرسال
٣٤	يعتبر الإرسال ____ هو المفتاح الأول لبداية اللعب في الريشة الطائرة. الإجابة: العالي
٣٥	في مرحلة الطيران الأول، يتحرك الجسم للأمام وللأعلى للوصول لوضع ____ على اليدين. الإجابة: الوقوف

عرّف مهارة الكرة الساقطة (Drop Shot) باختصار.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: هي ضربة يتم فيها ضرب الريشة برفق لتسقط بسرعة وبشكل حاد خلف الشبكة مباشرة في ملعب المنافس.

كيف تكون حركة المرجحة الخلفية للمضرب في الإرسال العالي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يتم إرجاع المضرب للخلف وللأعلى لزيادة المدى الحركي قبل التقدم لضرب الريشة.

ما هي الوظيفة الأساسية للخطوة التقاطعية في رمي الرمح؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تساعد في ميل الجذع للخلف ووضع الجسم في وضعية الرمي القوية (Power Position).

ما الفرق الرئيسي في (الارتقاء) بين الشقبة الأمامية في هذا الدرس والشقبة في المراحل السابقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: في هذا الدرس يكون الارتقاء مزدوجاً (بالقدمين معاً)، بينما سابقاً كان بقدم واحدة.

صف وضع الذراعين الصحيح عند بداية الارتكاز للوقوف على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تكون الذراعان مفردتين تماماً وعلى اتساع الصدر.

ما هي المراحل الفنية الأساسية الثلاث للشقلمبة الأمامية (بشكل عام)؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: مرحلة الاقتراب (الجري والحلمة)، مرحلة الارتقاء والطيران (الدوران)، مرحلة الهبوط.

السابع.

صف وضع الجسم أثناء لحظة الطيران في الهواء.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يكون الجسم مفروداً ومقوساً قليلاً مع شد عضلات البطن والظهر.

الثامن.

كيف يتم الانتقال من وضع الثبات العمودي إلى الدرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بثني الذراعين قليلاً للسماح للجسم بالميل للأمام والدوران.

التاسع.

اذكر خطأً فنياً شائعاً قد يقع فيه الطالب أثناء مرحلة الارتكاز على اليدين.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: ثني الذراعين (المرفقين) بدلاً من فردهما، مما يضعف عملية الدفع.

العاشر.

اذكر فرقاً واحداً في وضعية الجسم بين الضربة الساحقة بوجه المضرب والضربة الساحقة بظهر المضرب.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: في وجه المضرب يكون الجانب للشبكة، أما في ظهر المضرب يعطي اللاعب ظهره للشبكة تقريباً.

اذكر خطأً شائعاً يجب تجنبه عند أداء الوقوف على اليدين.

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تقوس الظهر بشكل مبالغ فيه أو ثني الذراعين أثناء الارتكاز.

الثاني عشر.

اذكر شرطاً قانونياً واحداً يتعلق بارتفاع ضرب الريشة أثناء الإرسال.

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يجب أن يتم ضرب الريشة وهي أسفل مستوى خصر اللاعب.

الثالث عشر.

ما هو الغرض الأساسي من استخدام الضربة الساحقة في المباراة؟

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: كسب النقطة بشكل مباشر أو إجبار الخصم على صد الريشة بشكل ضعيف.

الرابع عشر.

لماذا يقوم اللاعب بأداء حركة تشبه الضربة الساحقة قبل تنفيذ الكرة الساقطة؟

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بهدف خداع المنافس وجعله يتوقع ضربة قوية للخلف، مما يصعب عليه الوصول للكرة الساقطة.

الخامس عشر.

اذكر اسمين من أسماء قبضات الرمح الشائعة.

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: القبضة الأمريكية، والقبضة الفنلندية (أو قبضة الملقط/V).