|  |
| --- |
| **اسم الطالب / ة : الصف :** |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : ضع / ي علامة ( ✓ ) أو علامة ( × ) أمام العبارات التالية ؟** |
| 1. **كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. ومن خلال ذلك ، تم تطوير طرق الوصول إلى نبض القلب المستهدف خلال تدريب بدني مطول. ( ✓ )** 2. **العلاقة بين شدة التدريب ومدته كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته. ( ✓ )** 3. **القوة العضلية: هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة صغيرة من العضلات التي توجد في الجسم. ( × )** 4. **من أنواع السرعة سرعة رد الفعل . ( ✓ )** 5. **لا تعد مهارة الضربة الساحقة المستقيمة من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. ( × )** 6. **تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس. ( ✓ )** 7. **عند أداء الإرسال بظهر المضرب من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أكبر ارتفاعاً من الكتف الأيسر.( × )** 8. **عند أداء الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلاً للأسفل. ( ✓ )** 9. **عند أداء الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمني إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية. ( × )** 10. **هناك نوعان من مهارة الصد وهما الصد الهجومي و الصد الدفاعي . ( ✓ )** |
|  |
|  |
|  |
|  |