|  |
| --- |
| **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 . ( ✓ )**
 |
|  |
|  |
|  |
|  |