

بنك أسئلة تنس ارضي

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس:-

- ١- يرجع الفضل في دخول لعبة التنس في جمهوريه مصر العربية الي
(الالمان _ الإنجليز _ الاستراليين)
- ٢- تعتبر بطوله من أكثر بطولات التنس في العالم.
(الويمبيلدون _ رولاند جاروس _ امريكا)
- ٣- تعتبر بطوله من أهم البطولات واللاعب الذي يفوز يحصل ع ٢٠٠٠ نقطه.
(امريكا المفتوحة _ رولاند جاروس _ استراليا المفتوحة)
- ٤- نشأ الاتحاد المصري للتنس عام
(١٩٢٣ _ ١٩٢٤ _ ١٩٢٥)
- ٥- نشأت رياضة التنس في انجلترا عام
(١٨٧٣ _ ١٨٧٥ _ ١٨٧٦)
- ٦- تصنع كره التنس الارضي من
(البلاستيك _ المطاط _ الخيوط)
- ٧- يتراوح قطر كره التنس الارضي من
(٦,٣٥ : ٦,٦٧ _ ٦,٤٥ : ٦,٥٥ _ ٦,٥٠ : ٦,٧٥)
- ٨- المضارب قديما كانت تصنع من
(الخشب _ البلاستيك _ الحديد)
- ٩- تعتبر من أهم الاعتبارات عند اختيار المضرب.
(الاوتار المرتخية _ الاورتار المشدودة)
- ١٠- علم الانثروبولوجيا يبحث في قياس
(العقل البشري _ الجسم البشري _ الكيان الانساني)
- ١١- من القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية الرياضية هي
(السن والطول _ السن والارتفاع _ سمك العضله)
- ١٢- من مؤشرات الانتقاء
(المحددات العقلية _ المحددات البيولوجية _ المحددات الوجدانية)
- ١٣- يرجع اهميه الانتقاء الي
(الاكتشاف المبكر للموهوبين _ العمر العقلي _ الطول)
- ١٤- من أهداف الانتقاء
(الاقتصاد في المال والجهد _ الاسراف في المال _ الاثنين معا)
- ١٥- اي من الجمل الاتيه تعتبر من الصفات البدنيه الخاصه بالتنس
(القوه المميزه بالسرعه _ القفز _ الأرج)

- ١٦- يعرف بأنه القدره علي اللعب لفترات طويله مع الاستشفاء السريع
(التوافق _ الرشاقة _ التحمل الدوري التنفسي)
- ١٧- يعتبر هو مقدره العضله على مواجهه التعب
(المرونة _ الرشاقة _ التحمل العضلي)
- ١٨- العوامل المؤثره في المرونة
(قابلية العضلة _ نوع المفصل وتركبه _ قوة الارادة)
- ١٩- من مكونات الرشاقة
(المقدره علي التوازن العقلي _ المقدره علي التوجيه الحركي _ صعوبه الحركه)
- ٢٠- من الأسس والمبادئ للبرنامج التدريبي مراعاة
(محتوي الوحدات _ زمن الوحدات _ عدد الوحدات)
- ٢١- تصميم البرنامج التعليمي يتطلب
(الكفاءه من الناحيه الوجدانية _ الكفاءه من الناحيه العلمية _ الكفاءه من الناحيه النفسية)
- ٢٢- تقسيم فترات التدريب الرياضي في الموسم التدريبي
(الفتره الاعدادية _ فتره المنافسات _ الفتره الانتقالية _ الثلاثة معا)
- ٢٣- تهدف مرحله الي اعداد الفرد الرياضي للفورمه الرياضية
(الاعداد العام _ الاعداد الخاص _ الاثنين معا)
- ٢٤- من أنواع الارسال في التنس
(الارسال المسطح _ الارسال القاطع _ الارسال اللولبي _ كل ما سبق)
- ٢٥- من مبادئ ضرب الإرسال
(وضع الاقدام يكون مريح _ مسك الكرة باليد اليسري او اليد الحرة بطريقة سهلة _ الاستمرار في تسلسل المراحل الثلاثة ومراعاة بسط ومد المفاصل حسب الاداء _ كل ما سبق)
- ٢٦- من الاخطاء الشائعة للضربة الخلفية
(ضعف المرجحة من الخلف للامام _ النظر الي مسكة المضرب _ اخذ وضع الاستعداد الصحيح _ كل ما سبق)
- ٢٧- وزن المضرب في تنس الاطفال
(١١ : ٩ أوقية _ ٩ : ١٠ أوقية _ ٩ : ١٢ أوقية _ ٩ : ١٠,٥ أوقية)
- ٢٨- عند اسقاط كرة التنس علي قاعدة صلبة من علي ارتفاع ٢٤٥ سم لا يقل ارتدادها عن ولا يزيد عن
(١٣٥ سم ، ١٤٧ سم _ ١٣٥ سم ، ١٤٥ سم _ ١٤٥ سم ، ١٥٠ سم ، ١٥٥ سم ، ١٦٠ سم)
- ٢٩- طول المنطقة الحرة او الخلفية خلف خط الارسال تبلغ
(٦,٢٠ م _ ٦,٢٥ م _ ٦,٣٠ م _ ٦,٤٠ م)
- ٣٠- تنقسم مراحل الضرب في التنس الي
(المرحلة التمهيديه للحركة _ المرحلة الاساسية للحركة _ المرحلة النهائية للحركة _ جميع ما سبق)
- ٣١- يتم تسجيل نقاط الشوط

- (اذا فاز اللاعب بالنقطة الاولى يكون النداء بالعد (١٥) لصالح ذلك اللاعب _
 اذا فاز اللاعب بالنقطة الثانية يكون النداء بالعد (٣٠) لصالح ذلك اللاعب _
 اذا فاز اللاعب بالنقطة الثالثة يكون النداء بالعد (٤٠) لصالح ذلك اللاعب _
 اذا فاز اللاعب بالنقطة الرابعة يكون النداء بالعد (game) لصالح ذلك اللاعب _

جميع ما سبق)

٣٢- يعتبر الفائز من الرجال الحاصل علي أشواط والفائز من السيدات الحاصلة علي أشواط

(٣ أشواط ، ٤ أشواط _ ٦ أشواط ، ٤ أشواط _ ٥ أشواط ، ٣ أشواط _ ٤ أشواط ، ٢ أشواط)

٣٣- يكون وضع الاستعداد

(القدمين باتساع الحوض والصدر _ النظر يكون الي الامام _ مسك المضرب باليد الضاربة
 والغير ضاربة عند عنق المضرب للمساعدة في تغير نوع مسكة المضرب _ كل ما سبق)

٣٤- وزن المضرب في التنس للرجال

(١٣,٥ أو ١٤ أوقية _ ١٤,٥ أو ١٥ أوقية _ ١٥ أوقية _ ١٣ أوقية)

٣٥- من المهارات الاساسية في التنس

(مسك المضرب _ وقفة الاستعداد _ تحركات القدمين _ كل ما سبق)

٣٦- من الضربات الاساسية في التنس

(الضربة المرفوعة _ الضربة القاطعة _ الضربة النصف قاطعة _ الارسال الامامي والخلفي
والضربات الامامية والخلفية)

٣٧- وزن المضرب في التنس للمرأة

(١١ أو ١٢,٥ أوقية _ ١٢ أو ١٣,٥ أوقية _ ١٠ أوقية _ ١١ أوقية)

٣٨- من الضربات المتقدمة في التنس

(الضربة المرفوعة _ الضربة الساقطة والساحقة _ الضربة الطائرة _ كل ما سبق)

٣٩- ملعب التنس يبلغ طولة وعرضه في المباريات الفردية

(٢٣,٧٦ م ، ٨,٢٣ م _ ٢٣,٧٥ م ، ٨,٢٥ م _ ٢٣,٧٧ م ، ٨,٢٣ م _ ٢٢,٧٧ م ، ٨,٧٧ م)

٤٠- يكون ارتفاع الشبكة من الارض

(٩١٣ ملم _ ٩١٤ ملم _ ٩١١ ملم _ ٩١٠ ملم)

٤١- يبلغ ارتفاع الشبكة من الارض لاعلي وارتفاع كل قائم

(٩٥,٥ سم ، ١,٤ سم _ ٩٢,٢ سم ، ١,٥ سم _ ٩١,٤ سم ، ١,٦ سم _ ٩٠,٤٠ سم ، ١,٧ سم)

(سم)

٤٢- يبلغ طول ملعب التنس في المباريات الزوجية وعرضه

(٢٣,٧٧ م ، ١٠,٩٧ م _ ٢٣,٧٨ م ، ١٠,٩٨ م _ ٢٣,٧٧ م ، ١٠,٩٩ م _ ٢٣,٧٩ م ،

(١٠,٩٧ م)

٤٣- نظام الفوز بالمجموعات للرجال مجموعات والسيدات مجموعات

(٣,٥ مجموعات _ ٣,٤ مجموعات _ ٤,٥ مجموعات _ ٢,٥ مجموعات)

٤٤- وزن كرة التنس لا يقل عن ولا يزيد عن

(٥٧,٦ جم ، ٥٨,٧ جم _ ٥٦,٧ جم ، ٥٨,٥ جم _ ٥٦,٧ جم ، ٥٨,٦ جم _ ٥٨,٧ جم ،
(٥٨,٨ جم)

٤٥- مضرب التنس الا يزيد طوله الاجمالي عن وعرضه عن
(٨١,٣١ ، ٣١,٧٥ سم _ ٨٠,٢٨ ، ٣١,٧٥ سم _ ٨١,٣٠ ، ٣١,٧٥ سم _ ٨١,٢٨ ،
(٣١,٧٥ سم)

٤٦- من الخطوات الفنية للضربة الامامية
(أخذ وضع الاستعداد الجيد _ مرحة المضرب للخلف سريعاً _ مرحة المضرب للامام ثم
ضرب الكرة للمضرب _ كل ما سبق)

٤٧- من اخطاء الارسال في التنس
(اذا اخفق اللاعب المرسل في اصابة الكرة اثناء محاولته ضربها _ اذا لمست الكرة المرسله
احد التركيبات الثابتة فيما عدا الشبكة والحزام والشريط قبل ان تلمس الارض _ اذا غير اللاعب
مكانه بالمشي او بالركض _ كل ما سبق)

٤٨- من أنواع المسكات في التنس ما يلي
(المسكة الشرقية للضربات الامامية والخلفية _ المسكة شبه أو نصف الغربية للضربة الامامية
والخلفية _ المسكة الغربية للضربة الامامية والمسكة العامة أو الاوروبية _ كل ما سبق)

ضع علامة (صح) امام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) امام العبارة الخاطئة :-

خطأ	١	تعتبر بطوله اميركا المفتوحه من أهم البطولات في التنس
صح	٢	من أهم البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للتنس هي بطوله مصر الدوليه
خطأ	٣	يفضل أن تكون خامات الملابس التنس الارضي من البلاستر
خطأ	٤	من مواصفات ملابس التنس أن تكون ضيقه
خطأ	٥	من مواصفات حذاء التنس أن يكون خفيفا
خطأ	٦	راس مضرب التنس ذات شكل دائري
خطأ	٧	اوتار مضرب التنس مصنوعه من البلاستيك
صح	٨	يعتبر السن من القياسات الانثروبومترية الشائعه في التربيه الرياضيه
خطأ	٩	من القياسات الانثروبومترية في التربيه الرياضيه سرعه القبضه
صح	١٠	عند إجراء القياسات الانثروبومترية لابد أن يتوافر المقياس الدقيق
خطأ	١١	أهم شرط من شروط القياسات الانثروبومترية هو الإمام بالنواحي العقلية
خطأ	١٢	عند إجراء القياسات الانثروبومترية لابد من ارتداء الملابس
صح	١٣	الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسه تعتبر من أنواع الانتقاء
صح	١٤	من أهداف الانتقاء التعرف المبكر علي المواهب
خطأ	١٥	من مؤشرات الانتقاء المحددات النفسيه والجسمانيه
صح	١٦	يعتبر النمط العصبي والعصلي من العوامل المؤثرة في السرعه
خطأ	١٧	المرونه ليست ضرورية للوصول إلي المستويات العليا
صح	١٨	المقدره علي رد الفعل من مكونات الرشاقه
صح	١٩	تصميم البرامج التدريبية تؤكد علي تحسين المرونه والتوافق
خطأ	٢٠	من الأسس والمبادئ أن توضع التدريبات المهاريه والخططيه في الفتره المسائيه
صح	٢١	توفر النشاط التدريجي في البرنامج يعتبر من أسس التدريب

٢٢	تقسيم الأهداف يساعد علي تحقيق الأهداف التدريبيه في كل فتره تدريبيه	صح
٢٣	الفترة الاعداديه الثانيه هي الفترة الثانيه وتعمل علي محاوله الوصول بالفرد الي اعلي المستويات	خطأ
٢٤	في فترة الاعداد العام يتم رفع مستوي الإعداد البدني	صح
٢٥	نشأت رياضة التنس في القرن الثاني عشر في فرنسا	صح
٢٦	تأسس الاتحاد المصري للتنس عام ١٩٢٥م	صح
٢٧	في أول ظهور لرياضة التنس كانت تلعب بالمضرب	خطأ
٢٨	نشأت رياضة التنس في انجلترا في القرن الرابع عشر	خطأ
٢٩	أول ممارسة لرياضة التنس كانت عام ١٩٦٩م في انجلترا	خطأ
٣٠	بدأ استعمال المضرب في رياضة التنس في القرن الخامس عشر	خطأ
٣١	أقيمت أول بطولة للتنس عام ١٨٧٧م	صح
٣٢	دخلت لعبة التنس مصر عام ١٩١٠م	صح
٣٣	تأسس الاتحاد الافريقي للتنس عام ١٩٧٣م	صح
٣٤	أول بطولة لكرة المضرب (التنس) للمحترفين الفرنسيين والأمريكان كانت عام ١٩٢٧م	خطأ
٣٥	تؤدي الضربة الامامية بدوران امامي	خطأ
٣٦	من المبادئ الصحيحة عند اداء الضربة الخلفية مرجحة المضرب من الخلف للأمام والنظر الي الكرة والملعب والمضرب موازيا للأرض	صح
٣٧	من الالعاب التمهيدية لتحسين اداء المتعلم في التنس تنمية الاحساس بالطريقة الصحيحة لمسكة المضرب بيد واحدة ثم باليدين وتحسين وضع الاستعداد عن طريق الثبات ثم الحركة وتنمية دقة الاداء للضربات بوجه المضرب الامامي والخلفي	صح
٣٨	في المباريات الفردية يختار اي لاعب من اللاعبين احد جهتي الملعب وايضا يختار البدء بالارسال	خطأ
٣٩	من مسؤوليات الحكم العام واللجنة المنظمة اعداد سجل للمخالفات والجزاءات التي حصل عليها اللاعبين وتوضع في تقرير يسلم بعد المباراة	صح

