

بنك أسئلة إسترشادي (تخصص تدريب مضرب الفرقة الثالثة)

ظلل في ورقة الاجابة الدائرة التي تعبر عن اختيارك إما (T) وإما (F) لكل عبارة مما يلي

رقم	العبارة	T أو F
١	تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة عام ١٩٢٧ م .	
٢	لا بد أن يأخذ التدريب العقلي جانباً من البرنامج التدريبي في التنس الأرضي .	
٣	عدم أخذ وضع الإستعداد الصحيح في التنس الأرضي يساعد على ضعف الضربة .	
٤	الشدة هي عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات أو حجم محتوى الوحدة التدريبية	
٥	أقيمت أول بطولة للتنس في إنجلترا في مدينة ويمبلدون عام ١٨٧٧ م	
٦	درجة حمل التدريب الرياضي هي درجة مقدرة تشير إلى تأثير مكونات الحمل وهي الشدة والحجم والكثافة .	
٧	من السهل وضع خطط ثابتة في لعبة تنس الطاولة .	
٨	في المرحلة الرئيسة للضربات الساحقة الأمامية في تنس الطاولة تكون قدمي اللاعب في مستوي واحد لحفظ التوازن .	
٩	يجب أن يكون سطح اللعب ذو لون داكن ومعتم (غير لامع) عليه خط جانبي أبيض بطول الحافتين	
١٠	لا يعتبر التدريب الرياضي في ألعاب المضرب من احدى طرق ضمان التطور المستمر للرياضيين	
١١	في رياضة تنس الطاولة يسمح بوضع إعلانات على ملابس اللاعبين بمنتجات التدخين والمشروبات الكحولية .	
١٢	من مؤشرات الانتقاء في التنس الأرضي المحددات النفسية والجسمانية .	
١٣	من فوائد رياضة تنس الطاولة عدم التحكم في تغيير سرعة الاتجاه	
١٤	مرحلة الاعداد الخاص إحدى الواجبات التدريبية ومعها الاعداد البدني العام والاعداد المهاري	
١٥	اللعب الزوجي في تنس الطاولة يجب أن يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط أبيض يبلغ عرضه ٣ سم	
١٦	أنظمة اللعب في تنس الطاولة هي الفردي والزوجي والكراسي المتحركة	
١٧	يفضل أن تكون خامات الملابس التنس الأرضي من البلاستر	
١٨	في رياضة تنس الطاولة تكون تحركات القدمين يميناً ويساراً فقط	
١٩	من ضمن خطط اللعب ضد اللاعب المدافع استخدام مزيج من في تنس الطاولة تكون	

	الضربات الطويلة والقصيرة .	
٢٠	فى التنس الأرضي تؤدي الضربة الأرضية الأمامية بدوران أمامي	
٢١	كلما كان لعبك مفتوحاً علي جميع أجزاء سطح الطاولة كلما زاد ارتباك منافسك	
٢٢	عند أداء الضربات الأرضية يجب وقوف اللاعب مواجه للشبكة وليس بالوقوف الجانبي .	
٢٣	لا تحتاج مهارة الضربة الساحقة في تنس الطاولة إلي قوة كبيرة	
٢٤	من أساليب تقنين الأحمال التدريبية التغيير في الشدة مع ثبات الحجم وفترات الراحة البينية	
٢٥	المقدرة علي رد الفعل من مكونات الرشاقة .	
٢٦	المرجحة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي تساعد اللاعب في توجيه ضرب الكرة في المكان المناسب لإحراز نقطة .	
٢٧	تؤدي الضربة الامامية بدوران امامي	
٢٨	في تنس الطاولة يجوز أن يكون سطح اللعب من أي مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره حوالي ٢٣ سم عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع ٣٠ سم .	
٢٩	نشأت رياضة التنس في إنجلترا في القرن الرابع عشر	
٣٠	تحركات القدمين بطريقة صحيحة تساعد على قوة الضربة واحراز نقطة في ألعاب المضرب .	
٣١	لا يثاثر التدريب الرياضي بالاستمرارية أو التقطع .	
٣٢	نشأت رياضة التنس في القرن الثاني عشر في فرنسا .	
٣٣	قبضة المصافحة تكون ضعيفة في مواجهة الضربات القوية في وسط الطاولة .	
٣٤	يطلق مصطلح على again إعادة اللعبة .	
٣٥	يبلغ وزن كرة تنس الطاولة ٢.٧ جرام .	
٣٦	من أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة التنس السرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل	
٣٧	يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن إلا أن جسم المضرب يجب ان يكون مستويًا ومتماسكًا .	
٣٨	معرفة المرحلة السنوية للمتدربين تساعد في تحديد الفترة الزمنية المتاحة للتدريب	
٣٩	من أنواع الضربات في التنس الأرضي الضربات الأساسية والمتقدمة .	
٤٠	لا تحتسب نقطة على اللاعب إذا لمس مضربه الشبكة .	
٤١	تنوع شدة الساعات التدريبية ما بين التدريب المعتدل والمتوسط والصعب يساعد على استمرارية التدريب في التنس الأرضي	
٤٢	مرحلة الاعداد العام في تنس الطاولة يكون التركيز بنسبة أكبر علي الاعداد المهاري .	
٤٣	إذا كانت القدمين متوازيتين في التنس الأرضي فإنه يستطيع اللاعب ضرب الكرة بقوة.	

٤٤	في مباريات الزوجي يجب على اللاعب أن يضرب الكرة ويوجهها نحو اللاعب الذي قام بإرجاعه
٤٥	الطاولة سطح مستطيل أبعاده ٢٧٤ سم طولاً ، ١٥٢.٥ سم عرضاً ويكون وضع أفقي مستوي علي ارتفاع ٧٦ سم عن ارض الملعب .
٤٦	من الضربات الأساسية في التنس الأرضي الضربات الساحقة والطائرة .
٤٧	في الطريقة الصينية لقبضة القلم تكون أصابع الخنصر والبنصر والوسطى ملاصقين لبعضهم
٤٨	عقدت اول بطولة لتنس الطاولة عام ١٩٢٨
٤٩	في أول ظهور لرياضة التنس كانت تلعب بالمبرب .
٥٠	تأسس الإتحاد المصري للتنس عام ١٩٢٠ م .

السؤال الثاني : اختار الإجابة الصحيحة بما يناسب كل عبارة :

م	العبارة
١	طول المنطقة الحرة او الخلفية خلف خط الارسال تبلغ (A) ٦.٤٠ م (B) ٦.٢٠ م (C) ٦.٢٥ م
٢	تعتبر من أهم الاعتبارات عند اختيار المضرب (A) الأوتار المرتخية (B) الأوتار المشدودة (C) كل ما سبق
٣	من العوامل الفنية لنجاح خطة التدريب (A) البحث والدراسة (B) دراسة مجتمع اللاعبين (C) كل ما سبق
٤	من مكونات الزمن الكلي للبرنامج التدريبي في التنس (A) زمن الوحدات (B) عدد الوحدات (C) كل ما سبق
٥	إذا فاز كل من اللاعبين بثلاث نقاط فان التسجيل هو (A) Deuce (B) point (C) love
٦	ملعب التنس يبلغ طوله وعرضه في المباريات الفردية (A) ٢٣.٧٦ م ، ٨.٢٣ م (B) ٢٣.٧٥ م ، ٨.٢٥ م (C) ٢٣.٧٧ م ، ٨.٢٣ م
٧ تعني تلقى اللاعب اي ارشادات شفوية أو بالإشارات من مدربه (A) Coaching (B) Serve (C) Tie break
٨	يتم تغير الارسال عقب تسجيل (A) ٣ نقاط (B) ٤ نقاط (C) ٢ من النقاط
٩	يستخدم اللاعب في تنس الطاولة قبضة القلم ب (A) وجه المضرب الخلفي فقط (B) وجه المضرب الأمامي فقط (C) وجهي المضرب الامامي والخلفي
١٠	النقطة الثالثة في الشوط هي (A) 40 (B) 30 (C) 15
١١	يستخدم اللاعب في القبضة التقليدية (A) وجهي المضرب الامامي والخلفي (B) وجه المضرب الامامي فقط (C) وجه المضرب الخلفي فقط
١٢	مضارب التنس الأرضي قديماً كانت تصنع من (A) الخشب (B) البلاستيك (C) الحديد
١٣	في الشوط الفاصل يقوم الزوجان بتغيير طرفي الطاولة عندما يحصل أي منهما علي (A) ٥ نقاط (B) ٧ نقاط (C) ١٠ نقاط
١٤	من المهارات الأساسية في التنس (A) مسك المضرب (B) وقفة الاستعداد (C) كل ما سبق
١٥	من أنواع الارسال في التنس الأرضي (A) الارسال المسطح (B) الارسال القاطع (C) كل ما سبق
١٦	الارسال المستقيم أو الموازي لخط الجانب هو الذي تتحرك الكرة فيه من جانب الي من طاولة المنافس . (A) نفس الجانب (B) الجانب الاخر (C) القطري
١٧	يجب أن يكون علي الاقل من جسم المضرب مصنوع من الخشب الطبيعي (A) ٥٥% (B) ٨٥% (C) ٧٥%
١٨	تحتسب نقطة إذا لم تكن فترة اللعب معادة فإن اللاعب يخسر النقطة في الأحوال التالية : (A) إذا فشل في أداء ضربة ارسال سليمة (B) إذا نجح في رد الكرة رداً سليماً (C) كل ما سبق
١٩	من أخطاء الارسال في التنس الأرضي (A) إذا اخفق اللاعب المرسل في إصابة الكرة (B) إذا غير اللاعب مكانه بالمشي (C) كل ما سبق اثناء محاولته ضربها أو بالركض

م	العــــــــــــــــارة
٢٠	أنشأ الاتحاد المصري للتنس عام (A) ١٩٢٠ (B) ١٩٢٤ (C) ١٩٢٥
٢١	اي من المهارات الاتية تعتبر مهارة دفاعية في تنس الطاولة (A) الدافعة (B) الضربة المسقطة (C) وقفه الاستعداد
٢٢	يعرف بأنه القدرة علي اللعب لفترات طويلة مع الاستشفاء السريع هو (A) التوافق (B) الرشاقة (C) التحمل الدوري التنفسي
٢٣	تعد الضربة الساحقة ضربة قوية أمامية وخلفية (A) دفاعية (B) هجومية (C) ربط بين الدفاع والهجوم
٢٤	تعتبر بطولة من أكثر بطولات التنس في العالم . (A) الويمبيدولون (B) رولاند جاروس (C) أمريكا
٢٥	في مرحلة الاعداد العام في ألعاب المضرب يكون التركيز بنسب أكبر علي الاعداد (A) البدني (B) المهاري (C) الخططي
٢٦	تعتبر الراحة البينية هي فترة الراحة المستمرة (A) قبل التمرين (B) بين التمرين والآخر (C) بعد التمرين
٢٧	تعد ضربات الارسال في تنس الطاولة ضربات (A) دفاعية (B) هجومية (C) ربط بين الدفاع والهجوم
٢٨	يحق للاعب أن يحصل علي فترة توقف لا تزيد عن بعد كل شوط في مباراة تنس الطاولة . (A) دقيقة (B) دقيقتين (C) ثلاث دقائق
٢٩	من القياسات الانثروبومترية المستخدمة في رياضات المضرب هي (A) الوزن والطول (B) السن والارتفاع (C) سمك العضلة
٣٠	يعتبر الفائز من الرجال الحاصل علي أشواط والفائز من السيدات الحاصلة علي أشواط (A) ٣ أشواط ، ٤ أشواط (B) ٦ أشواط ، ٤ أشواط (C) ٤ أشواط ، ٢ أشواط