



بنك الاسئلة تخصص تدريب كرة القدم (الفرقة الرابعة) + -



العام الجامعي 2022م/2023م

اد محمد ابراهيم محمود سلطان

السؤال الاول

ضع علامة صح. (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- من قدرات الاعداد البدني في العمليات التدريبية قدرات السرعة ( )
- 2- ان قدرات الاعداد البدني تخضع لعمليات التغير الطبيعية للإنسان بعيدا عن تأثيرات التدريب الرياضي مثل النمو والشيخوخة والاجهادات اليومية ( )
- 3 في رياضة المستويات العليا التنافسية يتم التفريق بين نوعين من الاعداد البدني هما الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص ( )
- 4- تختلف حالات وطرق بناء وتنظيمات عمليات التدريب المميزة لتطوير الاعداد البدني من لعبة او فعالية رياضية الي اخري ( )
- 5- ان اعداد اللاعبين في كرة القدم يشتمل علي نواحي عدة كالأعداد البدني والاعداد المهاري والاعداد الخططي والاعداد الذهني والنفسي ( )
- 6- لا تلعب اللياقة البدنية دوا في اعداد اللاعب من الناحية المهارية ( )
- 7- القوة هي قدرة تغيير اوضاع الجسم اوسرعتها واتجاهاته علي الارض اوفي الهواء بدقة وانسيابية ووقت ملائم ( )
- 8- لا يوجد علاقة بين الحالة البدنية الجيدة ومستوي الاداء ( )
- 9- لا يعتبر الاعداد البدني احدي الركائز الاساسية في كرة القدم ( )
- 10- الاداء المميز والاداء المهاري في كرة القدم لا يعتمد علي اللياقة البدنية للاعب ( )
- 11- يعتبر من عناصر اللياقة البدنية كل من القوة والتحمل فقط ( )
- 12- ينقسم تدريب الاعداد البدني الي ثلاث اقسام طرق التدريب واساليب التدريب وانظمه التدريب ( )
- 13- يعتبر من طرق التدريب فالاعداد البدني التدريب المستمر والتدريب الفتري ( )
- 14- من اساليب التدريب فالاعداد البدني الاثقال والبلومتك وتزايد السرعة ( )

- 15- من انظمه التدريب فالأعداد البدني دائري وحر ومجموعات ( )
- 16- الاعداد البدني هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاء حالتها لجسمانية والتي تتمكن من استخدامها بمهاره ( )
- 17- من عناصر الرئيسية للياقة البدنية المرونة والسرعة ( )
- 18- من عناصر المركبة في اللياقة البدنية تحمل سرعه فقط ( )
- 19- الحمل الداخلي يقصد به النضج البيولوجي لكل من القلب والرئتين والدورة الدموية ( )
- 20- لا يمكن للمدرب تقنين حملا لتدريب من خلال الملاحظة الخارجية للاعب او من خلال قياس معدل ضربات القلب (النبض) ( )
- 21- يساعد الاحماء في رفع حراره العضلات. ( )
- 22- من انواع الاحماء العام فقط. ( )
- 23- من اهداف الاحماء الوقائية من التعرض لحدوث الإصابة. ( )
- 24- من انواع التدريب الدائري الفترتي والتكراري فقط. ( )
- 25- من اعداد اللاعب من ناحيه اللياقة البدنية هو اعداده لتحمل الحمل البدني والفني. ( )
- 26- في الاحماء يبدي اللاعب الاحماء البدني الخاص ثم الاحماء البدني العام. ( )
- 27- تعتبر القوة هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها. ( )
- 28- القوة تنقسم الي ثلاثة انواع (القوة العظمي -القوة المميزة بالسرعة -تحمل القوة). ( )
- 29- من الانقباضات العضلية نوعان فقط (الانقباض الايكستوني -الانقباض الايزومتري). ( )
- 30- تنقسم طرق تدريب تحمل القوة الي (التدريب المستمر -التدريب الفترتي منخفض الشده) ( )

اجبنا الأسئلة التالية:

- 31- عرفت اللياقة الفسيولوجية عند علماء اخرين علي انها. العافية. (صح)
- 32- لقد بلغت رياضه كرة القدم من الشهرة. لم تبلغه لعبه اخري (صح)
- 33- الغرض من اعداد اللاعب من ناحيه اللياقة البدنية هو اعداده لتحمل البدني والفني(صح)
- 34- تتطلب لعبه كرة القدم انواعا خاصة مميزه من المرونة في اجزاء معينه من اعضاء جسم الفرد(صح)

- 35- تعتبر القوة هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات (صح)
- 36- القوة العامة وهي قوة العضلات العامة التي تعمل في كرة القدم (صح)
- 37- القوة الخاصة وهي قوة العضلات التي تعمل في كرة القدم (صح)
- 38- تمارينات الاطالة التي تستهدف اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزياده مدي الحركة في المفصل (صح)
- 39- المرونة مصطلح يعتبر المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداها لتتسريح (صح)
- 40- تحمل القوة وهي صفة هامة تزيد من مقدرة العضلة علي العمل لفترة طويلة قبل ظهور التعب (صح)
- 41- تعد المرونة السلبية من انواع المرونة (صح)
- 42- يعني التحمل مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الأداء البدني والفني الخططي الممتاز طوال زمن المباراة (صح)
- 43- من أنواع التحمل العام والخاص (صح)
- 44- يقصد بالرشاقة مقدرة اللاعب علي تغيير اوضاع جسمه او سرعته او اتجاه الأرض او في الهواء
- 45- التدريب المستمر يؤدي هذابأن يقوم اللاعب بالجري لمسافه طويله ولزمن طويل وسرعته متوسطة (صح)
- 46- من تمارينات تنميه الرشاقة تمارينات الجري مع تغيير سرعه الجري (صح)
- 47- التدريب التكراري يعطي لتحسين السرعة او تنميه القوة (صح)
- 48- التدريب الفترتي مرتفع الشده تهدف هذه الطريقة الي تحسين السرعة والقوه المميزة بالسرعة (صح)
- 49- من انواع المرونة .. عامة. خاصة. ايجابية (صح)
- 50- من طرق الاعداد البدني .. التدريب الأثقال .. التدريب الفترتي .. التدريب التكراري (صح)
- 51- من سمات الخطط الدفاعية الأساسية ان يشترك في تنفيذها معظم لاعبي الفريق او عدد كبير منه (صح)
- 52- لتنفيذ الخطط الدفاعية الأساسية يتطلب تغطيه لاعبي الفريق المنفذين له المساحات كبيره في الملعب (صح)

- 53-العمق في الدفاع يعني انتشار لاعبي الفريق المدافع وتوزيعهم بصورة تسمح بمراقبه المساحات واللاعبين المهاجمين (صح)
- 54- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق عمق جيد اتخاذ المدافعين زوايا بينهم وبين بعضهم بحيث تسمح بإمكان الدفاع عن المساحات المطلوبة الدفاع عنها(صح)
- 55-الاتزان في الدفاع يعني سيطرة لاعبي الفريق المدافع علي المساحات التي يجب ان يدافعوا عنها(صح)
- 56-محاولة المهاجمين دائما العمل علي تحقيق خلخلة في دفاع الفريق المنافس بتنفيذ ما لديهم من قدرات خططيه هجوميه هو مفهوم الاتزان في الدفاع (صح)
- 57- سيطرة المدافعين علي المساحات المختلفة الت يتكون المنطقة التي يقومون بالهجوم فيها من اهداف الاتزان في الدفاع (صح)
- 58-عدم حدوث تغيير كلي في توزيع المدافعين يؤدي الى الاخلال بقدرتهم على اداء الواجبات الدفاعية من اهداف الاتزان في الدفاع نجحت(صح)
- 59- التسليم والتسلم ان يتبادل المدافعين مراقبه المهاجمين (صح)
- 60- الاتزان في الدفاع يتطلب التفاهم واسعا لمدي بين المدافعين وبين بعضهم(صح)
- 61- على اللاعب الذي يكون ابعد من المنطقة التي يحدث بها تخلل عليه ان يغطيها ما تخلى(صح)
- 62-توقيت فرق المدافع للمهاجم مهم جدا حيث لايجب ان يترك مبكر احتى لايستلم الكره(صح)
- 63- التأخير الدفاعي يعني تريس وعدم اندفاع لاعبي الفريق المدافع وتحينهم الفرصة المناسبة للاستحواذ على الكره من الفريق المهاجم (صح)
- 64- من اهداف التأخير في الدفاع الحد من الخطورة الناشئة عن الزيادة العددية للاعبي الفريق المهاجم على لاعبي الفريق المدافع(صح)
- 65- من اهداف التأخير في الدفاع الحد من خطورة الهجمات المرتدة السريعة من الفريق المهاجم على الفريق المدافع(صح)
- 66- يقصد بالجانب الاعمى للدفاع الجانب العكسي كل مكان تواجد الكره التي في حوزة المهاجمين(صح)
- 67- الجانب الاعمى للفريق يظهر في حاله الكرات العرضية (صح)
- 68- من اهداف تامين الجانب الاعمى وضع المساحات الخالية خلف مجموعه الدفاع والتي تكون في الجانب العكسي في مكان تواجد الكره(صح)

69- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تأمين الجانب الاعمى للدفاع تغطيه المساحات في الجوانب العمياء للمدافعين طبقا لحدود مسؤوليه كل منهم(صح)

70- اهداف السند تحقيق اللعب الدفاعي عند المدافع الاول او غيره(صح)

71- زوايا السند عنصران اساسيان يؤثران علي كفاءه السند في الدفاع(صح)

72- زوايا السند هي الزاوية التي يكون عليها اتجاه جسم اللاعب المدافع الساند بالنسبة لخط دفاعه حتي لا يمر بها المهاجم الاول(صح)

73- من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع ميل المدافعين في اتجاه هجمه الفريق المهاجم(صح)

74- من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع مراعاة العنق والسند خلال تنفيذ التكثيف الدفاعي(صح)

75- العودة السريعة للاعبين الفريق المهاجم في وقت واحد الي المنطقة المطلوبة من النقاط الفنية للتكثيف في الدفاع(صح)

76- ميل المهاجم في اتجاه الفريق المدافع من النقاط الفنية للتكثيف الدفاعي.(خطأ)

77- الاسهام في تحقيق مبدا جماعيه اللعب في كره القدم من خلال التعاون لاعبي الفريق اثناء الدفاع من اهداف السند(صح)

78- الخطط الأساسية الهجومية هي خطط جماعيه يشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد (صح)

79- من اقسام الخطط الأساسية للهجوم العمق في الهجوم والانتساع في الهجوم(صح)

80- يعني العمق في الهجوم انتشار لاعبي الفريق المهاجم وتوزيعهم بصورة تتيح فرصه متعددة للاعب مستحوذ على الكره بان يمررها(صح)

81- العمق المناسب للاعبين الفريق يحقق فرصه كبيرة للتمرير(صح)

82- الانتساع في الهجوم يعني المدى الذي يتوزع فيها لفريق وكل بعرض الملعب ومدى المسافات العرضية الموجودة بين اللاعبين وتناسبها (صح)

83- تعليم اللاعبين خطط اللعب يجب ان يتناسب مع مستواهم المهارى وايضا مع الخطط التي سبق ان تعلموها(صح)

84- من مبادئ اللعب الأساسية الهجومية يحدد دور كل لاعب في الفريق اثناء الهجوم في مكان وجود الكره والاماكن المحيطه بها(صح)

85- يتم احداث الانتساع الهجومي عن طريق التمرينات الطويلة العرضية من جانب الي جانب(صح)

86- السند في الهجوم اتخاذ لاعب مهاجم موقعا خلف اوجانب اللاعب المستحوذ على الكرة لمساعدته عند اللزوم(صح)

87- الغرض الاساسي من السند في الهجوم هو تحقيق الضغط على اللاعب الذي معه الكرة(خطا)

88- يعتبر مبدأ السند الجيد احد العوامل الأساسية في بناء هجوم قوي وناجح(صح)

89- مسافة السند هي المسافة المحصورة بين اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الساند(صح)

90- المسافة بين الساند والمستحوذ تتراوح ما بين 10:15 يارده ( ) (صح)

91- تحركات المهاجمين المستحوذ تعمل على ارباك المدافعين وتشتيت انتباههم وتدفعهم للوقوع في الخطأ(صح)

92- تحدد زاوية السند بالزاوية التي يتخذها اللاعب الساند من اللاعب المستحوذ على الكرة((صح))

93- الجري الحر هو جري اللاعبين المهاجمين لاستغلال المسافات الخالية المتاحة بين المدافعين((صح))

94- في المرحلة الثانية من الجري الحر يتم تبادل المراكز فيها بين ثلاثة لاعبين متجاورين حين تصل الكرة الي لاعب رابع بالقرب منهم((صح))

95-تبادل المراكز من الخطط التي يمكن تعليمها للاعبين وتقديمها اليهم في صوره معقده((صح))

96- في جميع المراحل يجب مراعات تامين الجانب الدفاعي المتبادل(صح)

97- من النقاط الفنية التي يركز عليها المدرب عند الجري الحران يتم الجري في اي وقت ((صح))

98- في الخطة الأساسية الهجومية يجب الحذر من الاستمرار في تنفيذها بحيث تصبح جميع التمريرات ارضيه فقط(صح)

99- من النقاط الفنية عند اللعب بالكرة احتفاظ الفريق بالكرة لفترة مناسبة عندالتمرير والاستلام واخذ المكان(صح)

100- من النقاط الفنية التي يركز عليها المدرب عند التدريب على الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة التباطؤ في تمرير الكرة للزميل الخالي من المراقبة(صح)

- 101- " تؤدي زياده عدد المهاجمين عن عدد المدافعين في منطقه وجود الكره التصعيب الواجبات الدفاعية على المدافعين (صح)
- 102- يمكن استخدام تمرينات التدريب الطولي للتدريب على الزيادة العددية في منطقه الكره (صح)
- 103- يمكن تقسيم خطط التغلب على مصيده التسلل الى خطط رئيسيه(خطا)
- 104- تعتبر التحركات الفردية في الهجوم احدي الاسسال غير هامه لخطط اللعب الجماعي في الهجوم (خطا)
- 105- العمق في الهجوم من المبادئ الهجومية الجماعية(صح)
- 106- الكثافة العددية الدفاعية من المبادئ الدفاعية (صح)
- 107- العمق في الهجوم يتيح للاعب الذي معه الكره امكانيه التميرير في كل اتجاه(صح)
- 108- كثره المخاطر ضياع الكره بسبب قله فرص التميرير(صح)
- 109- يقصد بتوسيع جبهه الهجوم المدى الذي ينتشر في اللاعبين بعرض الملعب(صح)
- 110- الكثافة العددية في الهجوم من التحركات الخفيفة الجماعية في الهجوم التي تستغل مبدا الزيادة في العدد علنا لمدافعين(صح)
- 111- يجب عدم المخاطرة بضياع الكرة عند تنفيذ الزيادة العددية حيث يكون لها اثر عكسي وضار على الفريق(صح)
- 112- تهدئه الاداء مع التحكم في الكره واحدة من التحركات الخطية لخط الظهر المشاركين في الهجمات وانهاؤها وكذا لاعب خط السط في رحله انهاء الهجوم(صح)
- 113- لو حدث ان المدافعين تفهقروا للخلف وتكتلوا امام منطقه جزاؤهم فان اي محاوله للمهاجمين تحدد في توسيع جبهه الهجوم لاستخراج المدافعين من تكتلهم(صح)
- 114- كثره اللجوء الى التميرير ات الأرضية بالرغم من ايجاد الفرصة للتميرير في المثلث المنفرج يؤدي الى عدم المخاطرة (صح)
- 115- من مبادئ اللعب الهجومية الاختراق في الهجوم(صح)
- 116- مبادئ اللعب الهجومية بالتحركات الخطية التي يشارك فيها مجموعه من اللاعبين في مساحات واسعه من الملعب والتي تشكلا اساس لبناء خطط الهجوم(صح)
- 117- مب الجري نحو الكره وعدم انتظارها للوصول لها قبل منافسها لمدافع مبا هجومي(صح)
- 118- التحركات بدون كره لها اثر ايجابي في تنفيذ خطط اللعب(صح)

119- من النقاط الفنية التي يركز عليها المدرب اثناء التدريب التغلب على مصيده التسلل في التوقيت السليم لتنفيذ تمريرة اللاعب القادم من الخلف (صح)

120- المهارة الاساسية الحركية هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة (✓)

121- تنقسم المهارات الاساسية إلي مهارات بدون كرة ومهارة بالكرة . (✓)

122- المهارات الاساسية في كرة القدم تشمل الجري بالكرة والمهاجمة فقط . (x)

123- يعتبر الجري بالكرة من اهم مهارات لعبة كرة القدم حديثاً وقديماً (✓)

124- انواع ضرب الكرة بالقدم ضربات اساسية وغير شائعة . (x)

125- من الضربات الاساسية في كرة القدم ضرب الكرة بكعب القدم . (x)

126- من الضربات الغير شائعة ضرب الكرة بباطن القدم (✓)

127- ضرب الكرة بباطن القدم هي اكثر ضربات القدم استخدمأعلي الاطلاق . (✓)

128- من الاخطاء الشائعة في ضرب الكرة بباطن القدم ضرب الكرة في منتصفها ممايؤدي إلي عدم ارتفاعها (x)

129- من الاخطاء الشائعة ضرب الكرة بالرأس إغلاق العينين اثناء ملامسة الكرة للجبهة (✓)

130- من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة بمنطقة اعلي الرأس . (x)

131- من الخطوات التعليمية لاستلام الكرة بباطن القدم يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بوجه القدم بدون كرة (✓)

132- التدريبات علي المهارات باستخدام الصفات البدنية من طرف التدريب علي المهارات الأساسية (✓)

133- من أهم المهارات الأساسية المركبة الاستلام ثم الحري والتمرير (✓)

134- الأداءات المهاريه المركبة تمثل الجانب الرئيسي الأساسي عند لاعب كره القدم (x)

135- من طرق التدريب علي المهارات الأساسية التدريب علي المهارات باستخدام تدريبات الاحساس (التعود علي الكره) (✓)

136- من عيوب طريقه التدريب علي المهارات باستخدام أكثر من كره تنميه سرعه استجابة اللاعب (x)



137-التدريب علي المهارات باستخدام الصفات البدنية توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارة الأساسية (x)

138-يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقه أداء اللاعب للمهارات الأساسية (√)

139-من مميزات طريقه التدريب علي المهارات باستخدام أكثر من كره تعلم أداء المهارات الأساسية (√)

140- التدريب علي المهارات باستخدام التدريب الفنية الإجبارية (المشروطة) توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارة الأساسية (√)

141- تتطلب الاداءات المهارية المركبة استمرايه التدريب عليها لإتقانها في شكل متسلسل (x)

142- تعتبر طريقه التدريب باستخدام الصفات البدنية تستخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنيه مثل الرشاقة والسرعة والتحمل (√)

143- من طرق التدريب علي المهارات الأساسية التدريب باستخدام الصفات البدنية والتدريب باستخدام تدريبات الاحساس فقط (x)

144- من نماذج طريقه التدريب باستخدام الصفات البدنية يقوم اللاعب بعمل وثب فوق الحاجز ثم يصوب الكره نحو الهدف (√)

145- تتميز طريقه التدريب باستخدام أكثر من كره علي تنميه السرعة والاستجابة وتعلم سرعه أداء المهارات (√)

146- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره دحرجه الكره بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة (√)

147- من الأخطاء الشائعة في مهاره استلام الكره بوجه القدم الخارجي تصلب القدم المسلمة مما يؤدي إلى ابتعاد الكره عن المستلم (√)

148- من الخطوات التعليمية في كتم الكره بباطن القدم أن يؤدي اللاعب حركه كتم الكره بشكلها الصحيح بدون كره (√)

149- من الخطوات الشائعة في كتم الكره بباطن القدم فشل اللاعب في توجيه باطن القدم الكره (√)

150-من الخطوات التعليمية في مهاره امتصاص الكره بالفخذ أن يسقط اللاعب الكره أمام صدره من يديه ويستلمها بالفخذ (√)

151- عند امسك حارس المرمى الكرة باليدين يجب أن تواجه راحة اليدين الكرة والأصابع مفتوحة (✓)

152- التدريب الطولي هو طريقه مستحدثه للتدريب علي كرة القدم بخطتها الهجومية والدفاعية وتعتمد اساسا علي عده خطوات محدده فعن دتقسيم الملعب يتم التقسيم بواسطه أقماعاً وعلامات (✓)

153- يعد التدريب الطولي من الطرق المبتكرة في تدريب كرة القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية (✓)

154- طريقه التدريب الطولي يجب تطبيقها من خلال عدد من المراحل وهم ٣ مراحل أساسية (✓)

155- من مراحل استخدام التدريب الطولي ( المرحلة الثانية) وهي تطبيق الطريقة بعدد من اللاعبين المهاجمين وحارسهم ضد حارس مرمي مدافع (x)

156- يشير " راندي عبدالعزيز " عام 2001 مبدأ التدريب الطولي هو عباره عن مجموعه من التمرينات تخدم الأداء المهاري والخططي وتقدم بصوره سهله ومبسطة وتؤدي في أجزاء معينه (x)

157- من مراحل استخدام التدريب الطولي " المرحلة الاولى" وهي تطبيق الطريقة بعدد من اللاعبين المهاجمين وحارسهم بحيث يزيد من عدد اللاعبين علي المهاجمين (x)

158- من اسس استخدام التدريب الطولي تنفيذ التمرير في جزء طولي من نصف أو ثلاثة ارباع الملعب أو الملعب كامل (✓)

159- تتخصر خطوات طريقه التدريب الطولي في ٤ خطوات فقط وهم الخطوة الاولى؛ الخطوة الثانية، الخطوة الثالثة، الخطوة الرابعة ( )

160- من اسس استخدام التدريب الطولي " التزام مجموعه اللاعبين المهاجمين والمجموعه المدافعة بالأقسام الطولية التي يحددها التمرين في مساحه الملعب المستخدمة نصف الملعب أو ثلاثة ارباع أو ملعب كاملا وقد يكون اقل من نصف ملعب ( )

161- تنقسم مراحل استخدام التدريب الطولي الي ٤ مراحل أساسية ( )

162\_ اقصى درجات الاستمتاع باللعبه حين ممارستها هو اللعب بالكرة والجرى بها وأداء المهارات المختلفه بها (✓)

163\_ يصبح امل كل لاعب في ان ينهى الهجمة باحراز هدف يرجح كفة فريقه ويدخل السعادة على مشجعيه ومؤيديه ( )

164\_ اللاعبين الذين يتحركون بدون كرة لآخذ الاماكن المناسبة لزملائهم لا يشعرون بنفس السعادة التى يشعر بها اللاعب المستحوذ على الكرة( )

165\_ اللاعبين الذين يتحركون بدون كرة اداءهم للواجب لا يكون بالدرجة المطلوبة.

166\_ كرة القدم تمارس بين فريقين يتنافسان فى مساحة كبيرة نسبيا وعد اللاعبين المشاركين كبير (22) لاعبا لاعبا مما يتطلب نواحي خطية متعددة وكثيرة. ( )

167\_ خطط اللعب فى تقدم وتطور مستمر وينبثق هذا التطور من الصراع المستمر بين فرعيها (الهجوم - الدفاع) ( )

168\_ خطط اللعب تعتمد على العمل الجماعى وكذلك الفردى وتسير فى نسق ونظام معين بعيدا عن الارتجال العشوائية. ( )

169\_ توزيع اللاعبين فى مراكز طريقة لعب يعنى قاعدة للانطلاق منها لتنفيذ التحركات الخطية ويجب ان تتصف بالمرونة( )

170\_ خطط اللعب توظف لخدمة اهداف الفريق فى اطار طريقة اللعب( )

171\_ تعتبر طريقة اللعب محور العمل الاساسى التى يبنى عليها خطط اللعب الفردية والجماعية فى المباراة( )

172\_ تبنى طريقة اللعب المناسبة على الدراسات الجيدة لامكانيات اللاعبين البدنية والنفسية فقط( )

173\_ طريقة اللعب المناسبة تعد احد المعالم الرئيسية لانجازات المدرب واحد اهم المعايير للحكم على مدى كفاءته( )

174\_ طريقة اللعب تحدد معالم شخصية الفريق وتعكس اسلوب تحقيقه لاهدافه ونواحي الابداع والابتكار والتعاون الذى يتصف به( )

175\_ طريقة اللعب تعتبر البوابة الرئيسة لتنظيم الفريق فى المباريات( )

176\_ يقصد بطرق اللعب ذلك التشكيل الذى يتخذه اللاعبون فى الملعب بما يسمح لهم بالاستخدام الامثل لامكانياتهم البدنية والمهارية والخطية فى الواجبات الدفاعية والهجومية فى مساحة الملعب ومن خلال اداء متزن ومتناسق. ( )

177\_ اول تشكيل للكرة الحديثة فى انجلترا ، كان الفريق يتكون من تسعة مهاجمين ومدافع واحد وحارس المرمى (1-9) وهذا التشكيل كان عشوائيا ( )

178\_ مع التقدم وتطور المهارات الفردية نتج عن ذلك زيادة عدد المدافعين فاصبح عدد المدافعين (2) فاصبح التشكيل (2-8) ()

179\_ ثم ازداد العدد بتاخر ثلاثة لاعبين فاصبح التشكيل (3-7) وقد نجح اللاعبين الثلاثة المدافعين فى الصمود امام المهاجمين السبعة()

180\_ فى عام 1870 من ادخلت اسكتلندا تعديلا جديدا بان خفضت عدد المهاجمين الى ستة وجعلت الدفاع يتكون من ظهيرين ومساعدى دفاع (4-6) ()

181\_ ظهور الطريقة الهرمية فى انجلترا مع تقدم المستوى الفنى الذى ادى الى ضرورة تحقيق التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين خمسة فى الهجوم وخمسة فى الدفاع (5-5) ()

182\_ كما ابتدعت فرنسا طريقة جديدة تسمى (القفل) وهى مضادة للطريقة الهرمية ولكن بنفس التشكيل ((5-5)) ()

183\_ عدل الاتحاد الدولى لكرة القدم فقرة من فقرات مادة التسلل لتصبح: اذا كان هناك لاعبان على الاقل اقرب لخط مرماهم من هذا اللاعب والنتيجة المباشرة لهذا التغيير هى تاحة قدر اكبر من السهولة لاحراز الاهداف لان المهاجمين يستطيعون الان احراز الاهداف من اماكن كانوا يعاقبون عليها بالتسلل قبل تغيير مادة التسلل. ()

184\_ ولدت طريقة الظهير الثالث ومع زيادة عدد المهاجمين ظهرت الحاجة لدعم الدفاع فنجح (هربرت تشايمان المدير الفنى لنادى الارسنال الانجليزى) فى تقديم طريقة تعتمد على التوازن الدفاعى الهجومى يشكلون حرف (W) بتقديم ثلاثة مهاجمين واثنين لاعبي وسط مهاجمين متاخرين بينما يشكل المدافعون حرف (M) بلاعبى وسط ومدافعين وثلاثة لخط الظهر()

185\_ فى عام 1954 فاجات المجر العالم بطريقة قلب الهجوم المتاخر()

186\_ فى كأس العالم (1958م) ظهرت طريقة (4-2-4) والتي تعتمد على تاخر لاعب رابع مع ثلاثى خط الظهر ليسانع الظهير الثالث فى رقابة راسى الحربة المتقدمين()

187\_ طريقة (4-2-4) فتحت هذه الطريقة المجال لطريقة دفاعية اكثر وهى (3-3-3) وبتطبيق الشق الدفاعى منها يتاخر مهاجم اخر الى خط الوسط مع الابقاء على المدافعين الاربعة فى امكانهم(✓)

188\_ تعدلت طريقة (4-3-3) لتصبح طريقة الظهير القشاش او اللييرو (3-3-3) وهى طريقة دفاعية بحتة يمكن للفريق ان يدافع بسبعة لاعبين وقد لعبت بها ايطاليا فى كأس العالم 1962 بشيلى(✓)

189\_ طريقة الكاتناشيو تحتاج للياقة بدنية ومهارات اساسية وتعتمد اكثر على خط الوسط وقد فازت بها ايطاليا بكاس العالم 1982م(✓)

190\_ فى كاس العالم (1974) ظهرت طريقة لاعب الظهر المتحرك (الليبرو) والذى شغلها وابدع فيها بكنباور وسميت طريقة القادمين من الخلف. (✓)

191\_ كما ظهرت الطريقة الشاملة والتي اعتمدت على كرويف والتي تترجم الى ارقام لتصبح (4-4-2) عند بداية الهجوم ثم (1-2-7) عند اشتداد الهجمة والعكس فى الدفاع (✓)

192\_ فى عام (1984م) تالق الدانمركيون ولعبوا فى نهائى كاس اوربا بطريقة حديثة حينئذ وهى (3-5-2) وتعتمد على ملاء منطقة الوسط بخمسة لاعبين فى الهجوم والدفاع (✓)

193\_ فى عام (1986م) فى كاس العالم بالمكسيك طورت العديد من الفرق طريقة (4-4-2) الى طريقة احدث وهى (1-4-3-2) بتاخر ظهير حر خلف جميع المدافعين (✓)

194\_ فى عام (1988م) فى كاس الامم الاوربية بالمانيا ظهرت طريقة (1-3-5-1) والتي طبقتها غالبية الفرق المشتركة وتعتمد على تاخر مدافع قشاش خلف الجميع مع ظهير امامه واثنين على الاجناب والظهير يتقدم ساعة الهجوم بحاسب شديد بينما الظهيران الايمن والايسر يتقدمان ليصبا جناحين لزيادة الكثافة العددية فى خط الهجوم ومساعدته قلب الهجوم الاوحد (✓)

195\_ فى كاس العالم (1990م) يايطاليا لعبت بعض الفرق بطريقة (4-4-2) هجوميا، (3-1-5-1) دفاعيا وبعض الفرق طبقت طريقة لعب (3-4-3) وبعض الفرق لعبت بطريقة الظهير القشاش (1-4-4-1) (✓)

196\_ اقصى درجات الاستمتاع باللعبة حين ممارستها هو اللعب بالكرة والجرى بها وأداء المهارات المختلفة بها (✓)

197\_ أن اللاعبون يشعرون بسعادة حينما يستحوذ الفريق على الكرة ويصبح جميع لاعبي الفريق فى حالة الهجوم (✓)

198\_ يصبح امل كل لاعب فى ان ينهى الهجمة باحراز هدف يرجح كفة فريقه ويدخل السعادة على مشجعيه ومؤيديه (✓)

199\_ اللاعبون الذين يتحركون بدون كرة لاخذ الاماكن المناسبة لزملائهم لا يشعرون بنفس السعادة التي يشعر بها اللاعب المستحوذ على الكرة (✓)

200\_ اللاعبون الذين يتحركون بدون كرة اداءهم للواجب لا يكون بالدرجة المطلوبة. (✓)

201\_ كرة القدم تمارس بين فريقين يتنافسان فى مساحة كبيرة نسبيا وعد اللاعبين المشاركين كبير (22) لاعبا لاعبا مما يتطلب نواحي خطية متعددة وكثيرة. (✓)

202\_ خطط اللعب فى تقدم وتطور مستمر وينبثق هذا التطور من الصراع المستمر بين فرعيها (الهجوم - الدفاع) (✓)

203\_ خطط اللعب تعتمد على العمل الجماعى وكذلك الفردى وتسير فى نسق ونظام معين بعيدا عن الارتجال العشوائية. (✓)

204\_ توزيع اللاعبين فى مراكز طريقة لعب يعنى قاعدة للانطلاق منها لتنفيذ التحركات الخطئية ويجب ان تتصف بالمرونة(✓)

205\_ خطط اللعب توظف لخدمة اهداف الفريق فى اطار طريقة اللعب

206\_ تعتبر طريقة اللعب محور العمل الاساسى التى يبنى عليها خطط اللعب الفردية والجماعية فى المباراة(✓)

207\_ تبنى طريقة اللعب المناسبة على الدراسات الجيدة لامكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية والنفسية(✓)

208\_ طريقة اللعب المناسبة تعد احد المعالم الرئيسية لانجازات المدرب واحد اهم المعايير للحكم على مدى كفاءته(✓)

209\_ طريقة اللعب تحدد معالم شخصية الفريق وتعكس اسلوب تحقيقه لاهدافه ونواحي الابداع والابتكار والتعاون الذى يتصف به(✓)

210\_ طريقة اللعب تعتبر البوابة الرئيسة لتنظيم الفريق فى المباريات(✓)

211\_ يقصد بطرق اللعب ذلك التشكيل الذى يتخذه اللاعبون فى الملعب بما يسمح لهم بالاستخدام الامثل لامكانياتهم البدنية والمهارية والخطئية فى الواجبات الدفاعية والهجومية فى مساحة الملعب ومن خلال اداء متزن ومتناسق. (✓)

212\_ اول تشكيل للكرة الحديثة فى انجلترا ، كان الفريق يتكون من تسعة مهاجمين ومدافع واحد وحارس المرمى (1-9) وهذا التشكيل كان عشوائيا (✓)

213\_ مع التقدم وتطور المهارات الفردية نتج عن ذلك زيادة عدد المدافعين فاصبح عدد المدافعين (2) فاصبح التشكيل (2-8) (✓)

214\_ ثم ازداد العدد بتاخر ثلاثة لاعبين فاصبح التشكيل (3-7) وقد نجح اللاعبين الثلاثة المدافعين فى الصمود امام المهاجمين السبعة

215\_ فى عام 1870 من ادخلت اسكتلندا تعديلا جديدا بان خفضت عدد المهاجمين الى ستة وجعلت الدفاع يتكون من ظهيرين ومساعدى دفاع (4-6) (✓)

216\_ ظهور الطريقة الهرمية فى انجلترا مع تقدم المستوى الفنى الذى ادى الى ضرورة تحقيق التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين خمسة هجوم وخمسة لدفاع (5-5) (✓)

217\_ كما ابتدعت سويسرا طريقة جديدة تسمى (القفل) وهى مضادة للطريقة الهرمية ولكن بنفس التشكيل (5-5) (✓)

218\_ عدل الاتحاد الدولي لكرة القدم فقرة من فقرات مادة التسلل لتصبح: اذا كان هناك لاعبان على الاقل اقرب لخط مرماهم من هذا اللاعب والنتيجة المباشرة لهذا التغيير هى تاحة قدر اكبر من السهولة لاحراز الاهداف لان المهاجمين يستطيعون الان احراز الاهداف من اماكن كانوا يعاقبون عليها بالتسلل قبل تغيير مادة التسلل. (✓)

219\_ ولدت طريقة الظهر الثالث ومع زيادة عدد المهاجمين ظهرت الحاجة لدعم الدفاع فنجد (هربرت تشايمان المدير الفنى لنادى الارسنال الانجليزى) فى تقديم طريقة تعتمد على التوازن الدفاعى الهجومى يشكلون حرف (W) بتقديم ثلاثة مهاجمين واثنين لاعبي وسط مهاجمين متاخرين بينما يشكل المدافعون حرف (M) بلاعبى وسط ومدافعين وثلاثة لخط الظهر (✓)

220\_ فى عام 1954 فاجات المجر العالم بطريقة قلب الهجوم المتاخر (✓)

221\_ فى كأس العالم (1958م) ظهرت طريقة (4-2-4) والتي تعتمد على تاخر لاعب رابع مع ثلاثى خط الظهر ليساعد الظهر الثالث فى رقابة راسى الحربة المتقدمين (✓)

222\_ طريقة (4-2-4) فتحت هذه الطريقة المجال لطريقة دفاعية اكثر وهى (4-3-3) وتطبيق الشق الدفاعى منها يتاخر مهاجم اخر الى خط الوسط مع الابقاء على المدافعين الاربعة فى اماكنهم (✓)

223\_ تعدلت طريقة (4-3-3) لتصبح طريقة الظهر القشاش او اللييرو (3-3-3) وهى طريقة دفاعية بحتة يمكن للفريق ان يدافع بسبعة لاعبين وقد لعبت بها ايطاليا فى كاس العالم 1962 بشيلى (✓)

224\_ طريقة الكاتناشيو تحتاج للياقة بدنية ومهارات اساسية وتعتمد اكثر على خط الوسط وقد فازت بها ايطاليا بكاس العالم 1982م (✓)

225\_ فى كاس العالم (1974) ظهرت طريقة لاعب الظهر المتحرك (اللييرو) والذى شغلها وابدع فيها بكنباور وسميت طريقة القادمين من الخلف. (✓)

226\_ كما ظهرت الطريقة الشاملة والتي اعتمدت على كرويف والتي تترجم الى ارقام لتصبح (4-4-2) عند بداية الهجوم 227 ثم (1-2-7) عند اشتداد الهجمة والعكس فى الدفاع (✓)

227\_ هناك بعض الفرق التى تلعب بطريقة (3-6-1) وهى (النرويج - اسكتلندا) 251\_ هناك بعض الفرق التى تلعب بطريقة (3-6-1) وهى (النرويج - اسكتلندا) 251\_ هناك بعض الفرق التى تلعب بطريقة (3-6-1) وهى (النرويج - اسكتلندا) (✓)

228\_ فى عام (1984م) تالق الدانمركيون ولعبوا فى نهائى كاس اوربا بطريقتة حديثة حينئذ وهى (2-5-3) وتعتمد على ملاء منطقة الوسط بخمسة لاعبين فى الهجوم والدفاع (✓)

229\_ فى عام (1986م) فى كاس العالم بالمكسيك طورت العديد من الفرق طريقتة (2-4-4) الى طريقتة احدث وهى (2-3-4-1) بتاخر ظهير حر خلف جميع المدافعين (✓)

230\_ فى عام (1988م) فى كاس الامم الاوربية بالمانيا ظهرت طريقتة (1-3-5-1) والتي طبقتها غالبية الفرق المشتركة وتعتمد على تاخر مدافع قشاش خلف الجميع مع ظهير امامه واثنين على الاجناب والظهير يتقدم ساعة الهجوم بحاسب شديد بينما الظهيران الايمن والايسر يتقدمان ليصبحا جناحين لزيادة الكثافة العددية فى خط الهجوم ومساعدته قلب الهجوم الاوحد (✓)

231\_ فى كاس العالم (1990م) يايطاليا لعبت بعض الفرق بطريقتة (2-4-4) هجوميا، (1-3-3-1) دفاعيا وبعض الفرق طبقت طريقتة لعب (3-4-3) وبعض الفرق لعبت بطريقتة الظهير القشاش (1-4-4-1) (✓)

232\_ طريقتة (2-2-4) وهى تتميز بصلاية الدفاع وتماسك وثبات اللعب فى منطقة الوسط وهى ترمى الى تكوين دفاعى قوى من خطى الظهير والوسط من منطقة الثلث الدفاعى لملاعب الفريق وكذلك المهاجمان المتقدمان يشغلان خط الدفاع ويمثلان خطرا دائما يخلق المساحات الخالية من خلال التحركات الفردية (✓)

233\_ طريقتة (2-5-3) وهى تعتمد على التحكم والسيطرة على منطقة وسط الملعب وذلك من خلال وجود كثافة عديدة من اللاعبين فى التشكيل مما يساعد على انطلاق عدة محاور للهجوم فى العمق، كما تسمح ببداية الدفاع من منطقة الوسط اى فى منطقة بعيدة عن منطقة الدفاع والمرمى مما يوفر اسلوبا امنا لخطط الدفاع (✓)

234\_ طريقتة (1-5-4) وتهدف الى تقويم الدفاع اولا ثم زيادة عدد اللاعبين فى نصف الملعب والثلث الخاص ببناء الهجمات والمناورات الخططية للسيطرة على الكرة ولسهولة التميرير بين لاعبي الفريق (✓)

235\_ طريقتة (2-3-4-1) وهى احدى الطرق الدفاعية التى تعتمد على اكبر عدد من المدافعين (✓)

236\_ طريقتة (1-3-6) وتعتبر هذه الطريقتة من الطرق الدفاعية البحتة حيث تعتمد على الكثافة العددية فى الدفاع وملئ الثلث الدفاعى بغاية من السيقان تحول دون تنفيذ العديد من الخطط. (✓)

237\_ طريقتة (1-3-6) تستخدم هذه الطريقتة عند مقابلة فريق يمتلك هجوما قويا ولديه قدرات خططية عالية ( )



238\_ طريقة (1-6-3) احدى الطرق الدفاعية السائدة الان للاستحواذ على منتصف الملعب والسيطرة الهجومية والدفاعية من خلال الكثافة العددية فى منتصف الملعب ( )

239\_ طريقة (3-3-4) احدى الطرق المستخدمة للسيطرة الدفاعية والهجومية المتوازنة فى اجزاء الملعب الثلاثة الدفاعية والوسط والهجوم من خلال توزيع شبه متساو للاعبين فيها مع اعطاء اهمية خاصة للمنطقة الدفاعية ( )

240\_ كثيرا من الفرق لعبت بطريقة (2-4-4) ومنها (فرنسا- البرازيل - هولندا) \_ \_ هناك بعض الفرق التى لعبت بطريقة (2-5-3) منها الارجنتين - ايطاليا - كرواتيا - المانيا ( )

241\_ هناك بعض الفرق التى تلعب بطريقة (1-6-3) وهى (النرويج - اسكتلندا) ( )

\_ أن اللاعبين يشعرون بسعادة حينما يستحوذ الفريق على الكرة ويصبح جميع لاعبي الفريق فى حالة الهجوم ( )

242\_ طريقة (2-2-4) وهى تتميز بصلاية الدفاع وتماسك وثبات اللعب فى منطقة الوسط وهى ترمى الى تكوين دفاعى قوى من خطى الظهير والوسط من منطقة الثلث الدفاعى لملاعب الفريق وكذلك المهاجمان المتقدمان يشغلان خط الدفاع ويمثلان خطرا دائما يخلق المساحات الخالية من خلال التحركات الفردية ( )

243\_ طريقة (2-5-3) وهى تعتمد على التحكم والسيطرة على منطقة وسط الملعب وذلك من خلال وجود كثافة عديدة من اللاعبين فى التشكيل مما يساعد على انطلاق عدة محاور للهجوم فى العمق، كما تسمح ببداية الدفاع من منطقة الوسط اى فى منطقة بعيدة عن منطقة الدفاع والمرمى مما يوفر اسلوبا امنا لخطط الدفاع ( )

244\_ طريقة (1-5-4) وتهدف الى تقويم الدفاع اولا ثم زيادة عدد اللاعبين فى نصف الملعب والثلث الخاص ببناء الهجمات والمناورات الخطئية للسيطرة على الكرة ولسهولة التميرير بين لاعبي الفريق ( )

245\_ طريقة (2-3-4-1) وهى احدى الطرق الدفاعية التى تعتمد على اكبر عدد من المدافعين

246\_ طريقة (1-3-6) وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الدفاعية البحتة حيث تعتمد على الكثافة العددية فى الدفاع وملئ الثلث الدفاعى بغاية من السيقان تحول دون تنفيذ العديد من الخطط. ( )

247\_ طريقة (1-3-6) تستخدم هذه الطريقة عند مقابلة فريق يمتلك هجوما قويا ولديه قدرات خطئية عالية ( )

248\_ طريقة (1-6-3) احدى الطرق الدفاعية السائدة الان للاستحواذ على منتصف الملعب والسيطرة الهجومية والدفاعية من خلال الكثافة العددية فى منتصف الملعب ( )

249\_ طريقة (3-3-4) احدى الطرق المستخدمة للسيطرة الدفاعية والهجومية المتوازنة فى اجزاء الملعب الثلاثة الدفاعية والوسط والهجوم من خلال توزيع شبه متساو للاعبين فيها مع اعطاء اهمية خاصة للمنطقة الدفاعية( )

250\_ كثيرا من الفرق لعبت بطريقة (2-4-4) ومنها (فرنسا- البرازيل - هولندا) ( )

251\_ هناك بعض الفرق التى لعبت بطريقة (2-5-3) منها الارجنتين – ايطاليا – كرواتيا – المانيا( )

252\_ من سمات اداء الفريق في حاله ارتفاع مستوى اجاده الخطط الأساسية يظهر الفريق متماسكا دفاعيا كمجموعه(✓)

253- من سمات اداء الفريق في حاله ارتفاع مستوى اجاده الخطط الأساسية الثغرات الدفاعية تكون اقل مايمكن(✓)

254- من سمات اداء الفريق في حاله ارتفاع مستوى اجاده الخطط الأساسية لاعبوا الفريق يتحركون بتوافق ف يمحور الدفاع(✓)

255- من سمات اداء الفريق في حاله انخفاض مستوى اجاده الخطط الأساسية يظهر الفريق وكأنه مفكك دفاعي(✓)

256- من سمات اداء الفريق في حاله انخفاض مستوى اجاده الخطط الأساسية الثغرات الدفاعية كثيره واضحه(✓)

257- من سمات اداء الفريق في حاله انخفاض مستوى اجاده الخطط الأساسية لاعبوا الدفاع يتحركون بصوره غير متوافقة في محور الدفاع(✓)

258- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية العمق في الدفاع(✓)

259- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية الاتزان في الدفاع(✓)

260- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية التأخير في الدفاع(✓)

261- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية تامين الجانب الاعمى(✓)

262- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية السند في الدفاع(✓)

263- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية نصب مصيده التسلل(✓)

264- من اهداف الاتزان في الدفاع سيطرة المدافعين على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء كانت بالكره او بدون كره (✓)

265- من اهداف الاتزان في الدفاع عدم حدوث تغير كلي في توزيع المدافعين الذي يؤدي الى اخلال الدفاع (✓)

266- من اهداف الاتزان في الدفاع سيطرة المدافعين على المساحات المختلفة في منطقه الدفاع (✓)

267- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق الاتزان جيد التسليم والتسلم (✓)

28- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق الاتزان جيد تخطيط زميل المساحة الخالية التي تنتج لسحب زميل (✓)

269- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق الاتزان جيد البقاء في المنطقة الاخطر لأحداث التوازن (✓)

270- من اهداف التأخير في الدفاع تلاقي الخطورة التي يمكن ان تنشأ من زياده سرعه الاداء الهجومي عن سرعه الاداء الدفاعي للفريق المدافع (✓)

271- من اهداف التأخير في الدفاع محاوله الحصول على الكره في منطقه معينه (✓)

272- من اهداف التأخير في الدفاع محاوله الوصول بلاعبى الفريق المهاجم لمرحله فقد التركيز (✓)

273- للتدريب على الاتزان في الدفاع طرق عديده منها تمرينات في مساحه نصف الملعب (✓)

274- للتدريب على الاتزان في الدفاع طرق عديده منها ب. تمرينات في مساحات محدودة (✓)

275- من اهداف تأمين الجانب الاعمى أ وضع المساحات الخالية خلف كل مدافع تحت السيطرة (✓)

276- من اهداف تأمين الجانب الاعمى ب. التفهقر للخلف (✓)

277- من اهداف تأمين الجانب الاعمى ج. التقدم بزياده عديده في الهجمة (✓)

278- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق تأمين الجانب الاعمى للدفاع عدم الاعتماد على الزملاء الخفيين في التعامل مع الكرات الملعبه من المنافسين الابدع تأمينها (✓)

279- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق تأمين الجانب الاعمى للدفاع يجب ان يوزع المدافعين نظرهم على مناطق المراقبة لتعديل وضع اجسامهم (✓)

280- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق تامين الجانب الاعمى للدفاع التقهقر للخلف(✓)

281- من مراحل التدريب على تبادل المراكز ان تتم طبقا لمراحل محددة(✓)

282- من مراحل التدريب على تبادل المراكز يتوفر عاملا التركيز و الاستيعاب(✓)

283- من مراحل التدريب على تبادل المراكز يراعى الدقة و التنفيذ و التسلم(✓)

284- يتميز اداء المهارات الاساسية بالسهولة و الانسيابية في الاداء(✓)

285- يتميز اداء المهارات الاساسية بالدقة و التحكم في الاداء(✓)

286- يتميز اداء المهارات الاساسية بالتوافق في اداء الحركة(✓)

287- كلما ياتي من المهارات الاساسية بالكرة الجري بالكرة(✓)

288- من المهارات الاساسية بالكرة التموية(x)

289- كلما ياتي من المهارات الاساسية المحاورة(✓)

290- كلما ياتي من المهارات الاساسية رمية التماس(✓)

291- من طرق الجري بالكرة الجري بالكرة بالجزء الخارجي للقدم(✓)

292- من طرق الجري بالكرة الجري بالكرة بالجزء الداخلي للقدم(✓)

293- من طرق الجري بالكرة الجري بالكرة بالجزء الامامي للقدم(✓)

294- انواع الجري بالكرة جري عرضي(✓)

295- انواع الجري بالكرة جري جزاجي(✓)

296- انواع الجري بالكرة جري طولي(✓)

297- انواع الضربات الاساسية هي ضرب بباطن القدم(✓)

298- انواع الضربات الاساسية هي ضرب الكرة بوجة القدم الداخلي(✓)

299- انواع الضربات الاساسية هي ضرب الكرة بوجة القدم الامامي(✓)

300- من انواع الضربات الغير شائعة في كرة القدم ضرب الكرة باسفل الحذاء(✓)

301- من انواع الضربات الغير شائعة في كرة القدم ضرب الكرة بكعب القدم(✓)

- 302- من انواع الضربات الغير شائعة في كرة القدم ضرب القدم ببوز القدم (✓)
- 303- من انواع الضربات التي تستخدم نادراً في الحالات الضرورية ضرب الكرة بباطن القدم ( x )
- 34- من انواع الضربات التي تستخدم نادراً في الحالات الضرورية ضرب الكرة بوجة القدم الامامي ( x )
- 305- من انواع الضربات التي تستخدم نادراً في الحالات الضرورية ضرب الكرة بوجة القدم الخارجي ( x )
- 306- من انواع الضربات التي تستخدم نادراً في الحالات الضرورية ضرب الكرة بكعب القدم (✓)
- 307- من انواع السيطرة علي الكرة استلام الكرة اثناء دجرتها علي الارض (✓)
- 308- من انواع السيطرة علي الكرة كتم الكرة بعد ان ترتطم بالارض (✓)
- 309- من انواع السيطرة علي الكرة استلام الكرة وامتصاصها بعد ان تاتي من الزميل (✓)
- 310- من المهارات الاساسية بدون كرة الجري الحر وتبادل المراكز (✓)
- 311- من المهارات الاساسية بدون كرة الوثب (✓)
- 312- من المهارات الاساسية بدون كرة وقفة لاعب الدفاع (✓)
- 313- من المهارات الاساسية التي تؤدي بعدها إلي فقدان الكرة ويتطلب جهد كبير لإعادة امتلاكها مرة اخري مهارات حارس المرمي ( x )
- 314- من المهارات الاساسية التي تؤدي بعدها إلي فقدان الكرة ويتطلب جهد كبير لإعادة امتلاكها مرة اخري السيطرة علي الكرة ( x )
- 315- من المهارات الاساسية التي تؤدي بعدها إلي فقدان الكرة ويتطلب جهد كبير لإعادة امتلاكها مرة اخري ضرب الكرة بباطن القدم ( x )
- 316- من المهارات الاساسية التي تؤدي بعدها إلي فقدان الكرة ويتطلب جهد كبير لإعادة امتلاكها مرة اخري لاتوجد (✓)
- 317- يعد من الطرق المبتكرة والمستحدثه في تدريب كره القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الاساسيه وخطط اللعب الهجوميه والدفاعية فإنه التدريب الطولي (✓)

318- يعد من الطرق المبتكرة والمستحدثه في تدريب كره القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الاساسيه وخطط اللعب الهجوميه والدفاعية فإنه حائظ التدريب ( x )

319- يعد من الطرق المبتكرة والمستحدثه فيتدري بكره القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الاساسيه وخطط اللعب الهجوميه والدفاعية فإنه البنذول ( x )

320- يعد من الطرق المبتكرة والمستحدثه في تدريب كره القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الاساسيه وخطط اللعب الهجوميه والدفاعية فإنه الحواجز و الإعلام. ( x )

321- يذكر عبده صالح ومفتي ابراهيم بانه التدريب الطولي هو مجموعه من التمرينات التي تتبع اليه محددده في التدرج بها من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب حيث تهدف إلي التعليم والتدريب علي المهارات وخطط اللعب ونظمه ( x )

322- يذكر راندي عبدالعزيز 2001 بانه التدريب الطولي هو مجموعه من التمرينات التي تتبع اليه محددده في التدرج بها من السهل الي الصعبو من البسيط الي المركب حيث تهدف إلي التعليم والتدريب علي المهارات وخطط اللعب ونظمه (✓)

323- يذكر مفتي ابراهيم 1994 م بانه التدريب الطولي هو مجموعه من التمرينات التي تبع اليه محددده في التدرج بها من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب حيث تهدف إلي التعليم والتدريب علي المهارات وخطط اللعب ونظمه ( x )

324- يذكر مفتي ابراهيم 1999 م بانه التدريب الطولي هو مجموعه من التمرينات التي تتبع اليه محددده في التدرج بها من السهل الي الصعب و من البسيط الي المركب حيث تهدف إلي التعليم والتدريب علي المهارات وخطط اللعب ونظمه ( x )

35- يقصد بالمرحلة الاولى من مراحل استخدام التدريب الطولي تطبيق الطريقه بعض من اللاعبين المهاجمين وحارسهم ضد عدد من اللاعبين المدافعين يبدأ بمدافع واحد ويزيد العدد حتي يتساوي مع عدد اللاعبين المهاجمين(✓)

326- يقصد بالمرحلة الثانيه من مراحل استخدام التدريب الطولي تطبيق الطريقه بعض من اللاعبين المهاجمين وحارسهم ضد عدد من اللاعبين المدافعين يبدأ بمدافع واحد ويزيد العدد حتي يتساوي مع عدد اللاعبين المهاجمين ( x )

327- يقصد بالمرحلة الثالثه من مراحل استخدام التدريب الطولي تطبيق الطريقه بعض من اللاعبين المهاجمين وحارسهم ضد عدد من اللاعبين المدافعين يبدأ بمدافع واحد ويزيد العدد حتي يتساوي مع عدد اللاعبين المهاجمين ( x )

328- من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام المهاجمين) (x)

329-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام التصويب)  
(x)

330-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام الاستلام  
والتمرير ( x )

331-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام الادوات  
والاجهزة. (✓)

332-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام الالعاب  
الصغيرة (✓)

333-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام التدريبات  
الفنيه الاجباريه (✓)

334-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام الصفات  
البدنيه (✓)

335-من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام تدريبات  
الاحساس (✓)

336- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره الاستلام ثم التمرير (✓)

337- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره الاستلام مع المراوغه والتمرير (✓)

338- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره ضرب الكرة باسفل القدم كلما ارتدت من  
الأرض (✓)

339- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره الاستلام ثم الجري والتمرير (✓)

340-التمرينات التي توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارات الاساسيه التدريبات  
الفنيه الاجباريه (المشروطه) (✓)

341-التمرينات التي توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارات الاساسيه تدريبات  
باستخدام أكثر من كره ( x )

342- التمرينات التي توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارات الاساسيه تدريبات  
باستخدام الصفات البدنيه ( x )

343- التمرينات التي توضح للمدرب مستوي دقه اللاعب في أداء المهارات الاساسيه التدريبات  
باستخدام التدريب الطولي ( x )

344- من أنواع المراوغة المراوغة بدفع الكرة الامام من جانب قدم ارتكاز المنافس(✓)

345- من أنواع المراوغة المراوغة بالتمويه للتصويب(✓)

346- من أنواع المراوغة المراوغة بالتمويه الي جانب والمرور من جانب آخر(✓)

347- من أنواع رميات رمية التماس من الاقتراب(✓)

34- من أنواع رميات التماس رمية التماس من الوقوف(✓)

349- من أنواع رميات التماس رميه التماس والقدمان متباعدتان(✓)

350- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره التصويب علي المرمي ( x )

### السؤال الثاني

اختر من بين الاقواس الإجابة الصحيحة فيما يلي:-

1- من سمات اداء الفريق في حاله ارتفاع مستوى اجاده الخطط الأساسية لاعبو الفريق يتحركون بتوافق في محور الدفاع

أ. يظهر الفريق متماسكا دفاعيا كمجموعه

ب. الثغرات الدفاعية تكون اقل ما يمكن

ج. لاعبو الفريقي تحركون بتوافق في محور الدفاع

د. جميع ماسبق

2- من سمات اداء الفريق في حاله انخفاض مستوى اجاده الخطط الأساسية

ا. يظهر الفريق وكأنه مفكك دفاعي

ب. الثغرات الدفاعية كثيره واضحه

ج. لاعبو الدفاع يتحركون بصوره غير متوافقة في محور الدفاع

د. جميع ماسبق

3- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية

أ. العمق في الدفاع



ب. الاتزان في الدفاع

ج. التأخير في الدفاع

د. جميع ماسبق

4- من انواع الخطط الدفاعية الأساسية:-

أ. تأمين الجانب الاعمى

ب. السند في الدفاع

ج. نصب مصيده التسلل

د. جميع ماسبق

5- من اهداف الاتزان في الدفاع

أ. سيطرة المدافعين على المساحات المختلفة في منطقه الدفاع

ب. سيطرة المدافعين على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء كانت بالكره او بدون كره

ج. عدم حدوث تغيير كلي في توزيع المدافعين الذي يؤدي الى اخلال الدفاع

د. جميع ماسبق

6- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق الاتزان جيد

أ. التسليم و التسلم

ب. تخطيط زميل المساحة الخالية التي تنتج لسحب زميل

ج. البقاء في المنطقة الاخطر لأحداث التوازن

د. جميع ماسبق

7- من اهداف التأخير في الدفاع

أ. تلاقي الخطورة التي يمكن ان تنشأ من زياده سرعه الاداء الهجومي عن سرعه الاداء الدفاعي

للفريق المدافع

ب. محاولة الحصول على الكره في منطقه معينه

ج. محاولة الوصول بلاعبى الفريق المهاجم لمرحله فقد التركيز

د. جميع ماسبق

8- للتدريب على الاتزان في الدفاع طرق عديده منها

أ. تمرينات في مساحه نصف الملعب

ب. تمرينات في مساحات محدودة

ج. أوب معا

د. تمرينات عشوائية

9- من اهداف تامين الجانب الاعمى

أ. وضع المساحات الخالية خلفك لمدافع تحت السيطرة

ب. التقهقر للخلف

ج. التقدم بزياده عدديه في الهجمة

د. جميع ماسبق

10- من النقاط الفنية التي يمكن عن طريقها تحقيق تامين الجانب الاعمى للدفاع

أ. عدم الاعتماد على زملاء الخفيين في التعامل مع الكرات الملعبه من المنافسين الابعد تأمينها

ب. يجب ان يوزع المدافعين نظرهم على مناطق المراقبة لتعديل وضع اجسامهم

ج. التقهقر للخلف

د. أوب معا

11- من مراحل التدريب على تبادل المراكز

أ. ان تتم طبقا لمراحل محددًا

ب. يتوفر عاملا التركيز و الاستيعاب

ج. يراعى الدقة والتنفيذ و التسلم

د. جميع ما سبق

12- يتميز اداء المهارات الاساسية

أ. السهولة والانسيابية في الاداء

ب. الدقة والتحكم في الاداء

ج. التوافق في اداء الحركة

د. كل ماسبق ذكرة

13- كل ما ياتي من المهارات الاساسية بالكرة ماعدا

أ- الجرب بالكرة

ب- التموية

ت- رمية التماس

ث- المحاورة

14- من طرق الجري بالكرة

أ- الجري بالكرة بالجزء الخارجي للقدم ب – الجري بالكرة بالجزء الداخلي للقدم

ج- الجري بالكرة بالجزء الامامي للقدم د- كل ما سبق

15- انواع الجري بالكرة

أ- جري طولي ب- جري عرضي ج-جري زجاجي د- كل ما سبق

16- انواع الضربات الاساسية هي

أ- ضرب بباطن القدم ب- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

ج- ضرب الكرة بوجه القدم الامامي د- كل ما سبق ذكرة

17- من انواع الضربات الغير شائعة في كرة القدم

أ- ضرب القدم ببوز القدم ب- ضرب الكرة بكعب القدم

ج- ضرب الكرة باسفل الحذاء د- كل ما سبق

18- من انواع الضربات التي تستخدم نادراً في الحالات الضرورية

أ- ضرب الكرة بباطن القدم ب- ضرب الكرة بكعب القدم

ج- ضرب الكرة بوجه القدم الامامي د- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

19- من انواع السيطرة علي الكرة

أ- استلام الكرة اثناء دجرتها علي الارض

ب- كتم الكرة بعد ان ترتطم بالارض

ج- استلام الكرة وامتصاصها بعد ان تاتي من الزميل

د- كل ما سبق

20- من المهارات الاساسية بدون كرة

أ- الجري الحر وتبادل المراكز ب- الوثب

ج- وقفة لالعاب الدفاع

د- كل ماسبق

21- من المهارات الاساسية التي تؤدي بعدها إلي فقدان الكرة ويتطلب جهد كبير لإعادة امتلاكها مرة اخري

أ- مهارات حارس المرمي

ب- السيطرة علي الكرة

ج- ضرب الكرة بباطن القدم

د- لا توجد إجابة صحيحة

22- يعد من الطرق المبتكرة والمستحدثه في تدريب كره القدم علي الاعداد المهاري والخططي للارتقاء بمستوي المهارات الاساسيه وخطط اللعب الهجوميه والدفاعية فإنه .....

أ\_ حائط التدريب

ب \_ البندول

ج\_ التدريب الطولي

د \_ الحواجز والإعلام

23- يذكر ..... بانه التدريب الطولي هو مجموعه من التمرينات التي تتبع اليه محددده في التدرج بها من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب حيث تهدف إلي التعليم والتدريب علي المهارات وخطط اللعب ونظمه

أ\_ مفتي ابراهيم 1999 م

ب \_ مفتي ابراهيم 1994 م

ج \_ عبده صالح ومفتي ابراهيم

د \_ راندي عبدالعزيز 2001م

24- يقصد ..... من مراحل استخدام التدريب الطولي تطبيق الطريقه بعض من اللاعبين المهاجمين وحارسهم ضد عدد من اللاعبين المدافعين يبدأ بمدافع واحد ويزيد العدد حتي يتساوي مع عدد اللاعبين المهاجمين

أ\_ المرحلة الاولى

ب \_ المرحلة الثانيه

ج \_ المرحلة الثالثه

د \_ لا توجد اجابه صحيحه

25- من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه.....

أ\_ التدريب علي المهارات باستخدام المهاجمين

ب \_ التدريب علي المهارات باستخدام التصويب

ج \_ التدريب علي المهارات باستخدام الاستلام والتمرير

د \_ التدريب علي المهارات باستخدام الادوات و الاجهزة

26- يقصد ..... من خطوات التدريب الطولي بانه التعلم والتدريب علي المهارات والخطط بطول الملعب يتناسب مع المرحلة السنيه للاعبين من خلالها لرابط في الأداء بين الأقسام الطوليه المتباعده بالترتيب التالي

- في ملعب مقسم طوليا الي ٣ اقسام

- في ملعب مقسم طوليا الي ٤ اقسام

أ\_ الخطوه الاولى \_\_\_\_\_ ب\_ الخطوه الثالثه

ج\_ الخطوه الرابعه \_\_\_\_\_ د\_ الخطوه الخامسه

27- من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه التدريب علي المهارات باستخدام.....

أ\_ تدريبات الاحساس \_\_\_\_\_ ب\_ التدريبات الفنيه الاجباريه

ج\_ الصفات البدنيه \_\_\_\_\_ د\_ جميع ماسبق

28- من نماذج تمرينات الاحساس بالكره.....

أ\_ الاستلام ثم التمرير \_\_\_\_\_ ب\_ الاستلام مع المراوغه والتمرير

ج\_ ضرب الكرة باسفل القدم كلما ارتدت من الأرض \_\_\_\_\_ د\_ جميع ماسبق

29- التمرينات التي توضح للمدرب بمستوي دقه اللاعب في أداء المهارات الاساسيه.....

أ\_ تدريبات باستخدام أكثر من كره \_\_\_\_\_ ب\_ التدريبات الفنيه الاجباريه (المشروطه)

ج\_ تدريبات باستخدام الصفات البدنيه \_\_\_\_\_ د\_ التدريبات باستخدام التدريب الطولي

30- تتميز طريقه التدريب علي المهارات باستخدام أكثر من كره \_\_\_\_\_

أ\_ تعلم سرعه أداء المهارات الاساسيه بدقه تامه

ب\_ ترفع قدره اللاعب علي الملاحظه أثناء اللعب

ج\_ تنمي سرعه استجابته للاعب

د\_ جميع ماسبق

31- تعتبر طريقه ..... مدخلا للاداءات المركبه

أ\_ التدريب باستخدام أكثر من كره

ب\_ التدريب باستخدام التدريبات الفنيه الاجباريه

ج\_ التدريب باستخدام الصفات البدنيه

د- التدريب باستخدام تدريبات الاحساس

32- تكتم الكره بثلاث اجزاء رئيسيه منها.....

أ\_ كتم الكرة بباطن القدم

ب\_ كتم الكرة باسفل القدم

ج\_ كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

د\_ جميع ما سبق

33- تمتص الكرة باربعه اجزاء رئيسيه منها.....

أ\_ امتصاصالكره بالصدر

ب\_ امتصاص الكره بالرأس

ج\_ امتصاص الكره بالفخذ

د- جميع ما سبق

34- من أنواع المراوغه .....

أ\_ المراوغه بدفع الكره الامام من جانب قدم ارتكاز المنافس

ب\_ المراوغه بالتمويه الي جانب والمرور من جانب آخر

ج\_ المراوغه بالتمويه للتصويب

د\_ جميع ما سبق

36- من أنواع المهاجمه في كره القدم .....

أ\_ مهاجمه الكره من الامام

ب\_ المراوغه

ج\_ المهاجمه بكتم الكره

د\_ الضغط الدفاعي

36- من أنواع رميات التماس.....

أ\_ رميه التماس من الاقتراب

ب\_ رميه التماس من الوقوف

ج\_ رميه التماس والقدمان متباعدتان

د\_ جميع ما سبق

37-من أهم المهارات الاساسيه المركبه .....

أ\_ لاستلام ثم التمرير

ب\_ الاستلام ثم التصويب

ج\_ الاستلام ثم المراوغه ثم التمرير

د\_ جميع ما سبق

38- من طرق التدريب علي المهارات الاساسيه .....

أ\_ التدريب علي المهارات باستخدام تدريبات الاحساس

ب\_ التدريب علي المهارات باستخدام الصفات البدنيه

ج\_ التدريب علي المهارات باستخدام التدريبات الفنيه الاحباريه

د\_ جميع ما سبق

39- كل ماييلي من نماذج تمرينات الاحساس بالكره ماعدا ..... .

أ \_ تنطيط الكره من الحركه بالقدم أو بالرأس \_ تنطيط الكره بالرأس من الثبات

ج \_ تبادل تنطيط الكره بوجه القدم أو الفخذ \_ التصويب علي المرمي

40- من انواع الخطط الهجومية الاساسية في كرة القدم

1 – الاتساع فى الهجوم

2 – السند فى الهجوم

3 – الاحتفاظ بالكرة فترة مناسبة عند اللزوم

4- جميع ماسبق

41- من انواع الخطط الدفاعية العامة في كرة القدم

1 – الضغط الفردي

2 – دفاع المنطقة

3- دفاع رجل لرجل

4- جميع ماسبق

42- من انواع الخطط الدفاعية الاساسية في كرة القدم

1 – العمق فى الدفاع:

2 – السند فى الدفاع

3 – التكتيف العددي الدفاعي

4- جميع ماسبق

43- الخطط الهجومية العامة في كرة القدم

1 – خلق المساحات الخالية واستغلالها فرديا

2- التحركات الهجومية المتكررة

3 – الجمل الخططية4

4- جميع ماسبق

44- المدرسة الالمانية في كرة القدم تتميز بـ

1- الدفاع القوى

2- اللعب المباشر

3- الضغط على المنافس فى الثلث الهجومى.

4- جميع ماسبق

45-المدرسة الهولندية فى كرة القدم تتميز بـ

1- التمرير الارضى القصير على الاجناب .

2- تحركات الفريق تتم مع وجود تمريرات طويلة وعكسية

3- الدفاع قوى

4- جميع ماسبق

46- المدرسة البرازيلية فى كرة القدم تتميز

1-الاختراق يكون من على الاجناب وفى العمق.

2-اداء التمريرات القصيرة والسريعة فى الثلث الهجومى

3-التمرير (1: 2: 3) من لمسة واحدة

4- جميع ماسبق

47- المدرسة الانجليزية فى كرة القدم تتميز بـ

1- استخدام اللعب المباشر الطويل خلف مدافعى الفريق الاخر.

2- الهجوم بتمريرات قليلة قدر الامكان

3-المدافعين اقوياء جدا ويتميزوا بالعباء الهواء

المهاجمين يتميزون بالعباء الهواء

4- جميع ماسبق

48- كثيرا من الفرق لعبت بطريقة (2-4-4) ومنها

1- فرنسا

2- البرازيل



3- هولندا

4- جميع ماسبق

49- من الفرق التي لعبت بعض مبارياتها بطريقة (3-3-4)

1- فرنسا

2- هولندا

3-الدانمارك

4- جميع ماسبق

50- بعض الفرق التي لعبت بطريقة (2-5-3)

الارجنتين

ايطاليا

كرواتيا

4- جميع ماسبق

نت الاسئلة ))  
))

تمنياتنا بالتوفيق

