

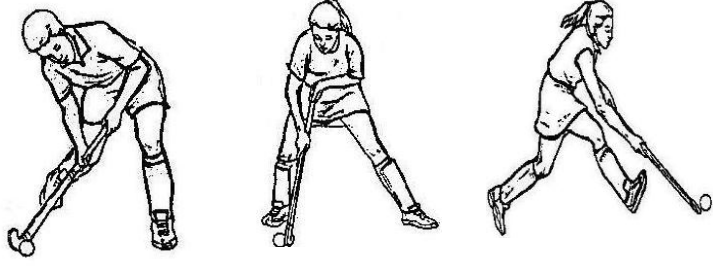
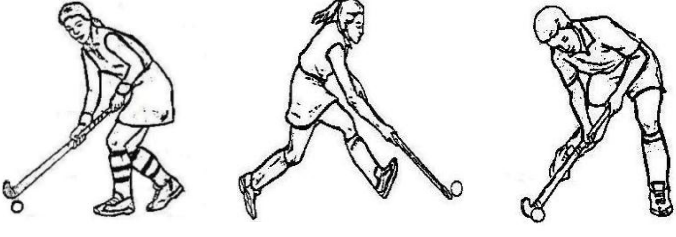
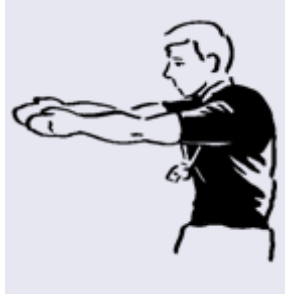
المحور	رقم السؤال	العبارات	م
<b>السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:</b>			
قانون		١. يجوز لعب الكرة بظهر المضرب في الهوكي.	
مهارة		٢. مهارة الدفع ( Push ) تؤدي إلى ارتفاع الكرة عن الأرض	
مهارة		٣. تستخدم مهارة الغرف ( Scoop ) لتمرير الكرة على الأرض	
قانون		٤. يجوز استكمال المباراة بكرة مكسورة.	
تاريخ		٥. عرفت لعبة الهوكي في الريف المصري باسم الحكشة.	
خطى		٦. الإعداد الخطي يكسب اللاعب حسن التصرف في المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباراة.	
مهارة		٧. ضرب الكرة بالوجه المعكوس يجعل الكرة تذهب ناحية اليمين.	
تاريخ		٨. فريق الشرقية أشهر فريق هوكي في مصر.	
قانون		٩. يسمح بلمس الكرة بالقدم في الهوكي.	
قانون		١٠. زمن المباراة ( ٦٠ ) دقيقة على شوتين.	
مهارة		١١. تتكون مهارات الأساسية في هوكي الميدان من مهارات هجومية ودفاعية فقط.	
تاريخ		١٢. يمكن رش الملعب بالمياه قبل بدء المباراة	
قانون		١٣. لمعرفه قانونية المضرب يمرر بحلقه قطرها ٥.١م.	
مهارة		١٤. تستخدم مهارة الدفع في التمرير والتصويب علي المرمي.	
قانون		١٥. يحكم المباراة حكمان وقاضي للملعب.	
تاريخ		١٦. ادرجت الهوكي ضمن الالعب الاولمبية عام ١٩١٢	
مهارة		١٧. في الضربة العمودية المستقيمة يكون الكتف الأيمن مواجه لمكان تصويب الكرة.	
قانون		١٨. لا يقل وزن الكرة عن ١٥٦ جرام ولا يزيد عن ١٦٣ جرام.	
خطى		١٩. يعتبر الإعداد الخطي جزء من البناء المتكامل لمكونات الحالة التدريبية.	
خطى		٢٠. يجب عند وضع خطط اللعب مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس.	
مهارة		٢١. حركة دفع الكرة تتم بالتحكم باليد اليسرى من اعلى العصا	
قانون		٢٢. يمكن تغيير المضارب خلال فترة منح وإتمام الضربة الركنية الجزائية	
خطى		٢٣. يفضل الا ترتفع العصا فوق مستوى الكتف عند التعليم	
تاريخ		٢٤. أقيمت أول مباراة للهوكي في جمهورية مصر العربية عام ١٩٢٣م.	
مهارة		٢٥. تعتبر مهارات الصد الكرات و قطع وتشنيت الكرات من مهارات حارس المرمي.	
مهارة		٢٦. تعرف مهارة المحاورة على أنها التحرك بالكرة تحت ضغط المنافس	
خطى		٢٧. لا يسمح بتغيير طريقه اللعب بعد بدء المباراة في الملعب.	
مهارة		٢٨. مهارة التصويب تعني باللغة الانجليزية (Shooting)	
تاريخ		٢٩. أقيمت أول مباراة لهوكي السيدات عام ١٩٥٠	

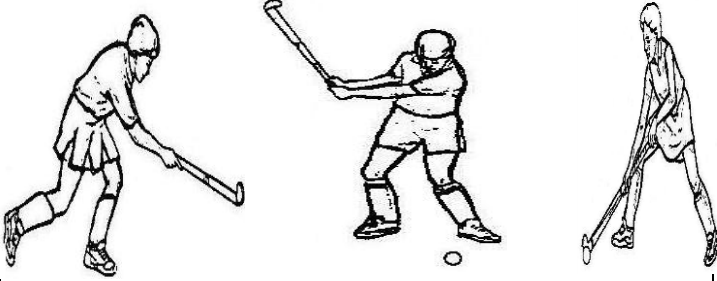
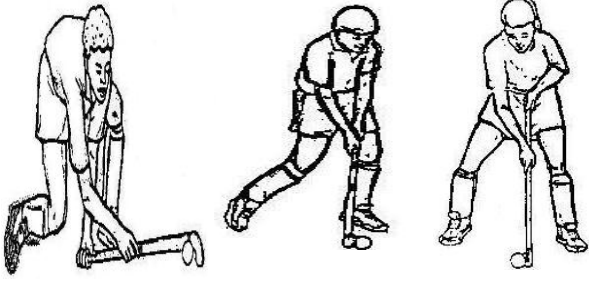
مهارة		٣٠. المتابعة على المرمى تعني باللغة الانجليزية (Flow Up)
خطى		٣١. ارضية الملعب تكون باللون الازرق او الابيض
تاريخ		٣٢. مارس القدماء المصريين لعبة تشبه الهوكي منذ آلاف السنين.
مهارة		٣٣. يفضل أن يكون الوجه المسطح للمضرب في اتجاه اليد اليسرى للمبتدئ.
مهارة		٣٤. تدخل وقفه الاستعداد في جميع المهارات ولكن تختلف وفقا لنوع المهارة
مهارة		٣٥. بقدر الإمكان يجب أن يعود الجسم إلى وضع الاستعداد ثانية عقب الانتهاء من أداء أي مهارة
خطى		٣٦. المباراة ٤ اشواط كل شوط ١٥ دقيقة
مهارة		٣٧. يتم تقدم اللاعبين بالكرة في الملعب أما عن طريق التقدم بالدرجة او بالدفع أو بالمحاورة.
خطى		٣٨. نقطة ضربة الجزاء بقطر ١٥٠ مم
مهارة		٣٩. التقدم بالمحاورة يتم فيها استخدام المضرب بالوجه المسطح والمعكوس معا بالتوالي
قانون		٤٠. لا يجب ان تتعدى قوائم المرمى راسيا العارضة ولا يجب ان تتعدى العارضة قوائم المرمى
مهارة		٤١. دفع الكرة من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها الفريق الواحد للتفاهم فيما بينهم كتمريره سريعة.
قانون		٤٢. رفع المضرب فوق مستوى الكتف خطأ قانوني.
مهارة		٤٣. تستخدم مهارة الدفع في التمرير للمسافات الطويلة
مهارة		٤٤. يطلق علي الضربة العمودية المستقيمة مصطلح (سلاب)
مهارة		٤٥. تتميز المحاورة بسيطرة اللاعب على الكرة لانها امامه
قانون		٤٦. لا يزيد وزن المضرب عن ٧٣٧ جرام.
مهارة		٤٧. يطلق علي الضربة الأفقية المسطحة مصطلح (سويب)
مهارة		٤٨. الضربة الأفقية المسطحة يكثر استخدامها لدي لاعبي الدفاع ولاعبي الوسط.
قانون		٤٩. عدد اللاعبين في الملعب ( ١١ ) لاعب لكل فريق.
مهارة		٥٠. اقيمت اول مباراه للهوكى فى جمهورية مصر العربية عام ١٩٤٠
مهارة		٥١. تستخدم مهارة ال push للتمرير ولا تستخدم للتصويب

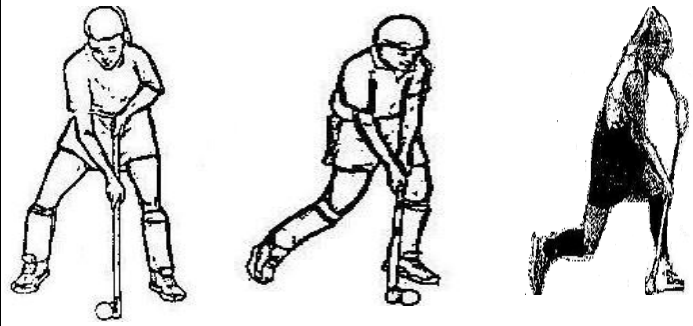

قانون		٥٢. تتكون مباراة الهوكي من .....شوط.
مهارة		٥٣. يمكن تقسيم الضربات في هوكي الميدان إلى ( الدفع -سويب - سلاب - الضرب بالوجه المسطح)
مهارة		٥٤. يمكن أداء دفع الكرة سواء كانت الكرة (ثابته او متحركة)
قانون		٥٥. التبديل في الملعب مفتوح ماعدا في (اثناء اداء الضربة الركبية الجزائية)
خطى		٥٦. ....هو تنميه إمكانيات الفرد وقدراته علي ربط وتطبيق الأداء لحركات الفنية للنشاط الممارس.
مهارة		٥٧. تنقسم مهارة استقبال الكرة في هوكي الميدان إلى الجانب- الاعلى - الامام

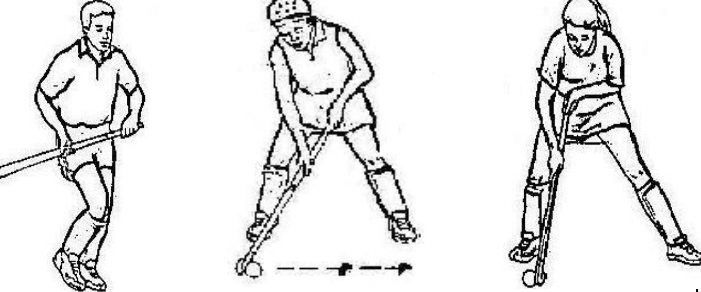
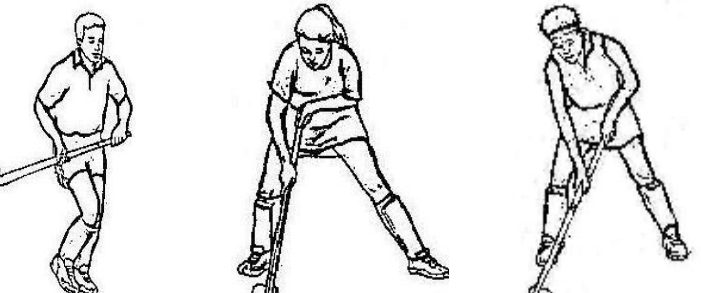
قانون		كل فريق له الحق في ان يستبدل لاعبيه في حدود ٥ لاعبا. وعدد لا نهائي من التبديلات	٥٨
مهارة		تستخدم مهارة الدفع في التميرر للمسافات (القصيرة)	٥٩
خطي		بدا ظهور رياضة الهوكي في مدرسة الزقازيق	٦٠
قانون		الخط الذي يبلغ طوله ٣.٦٦ متر يسمى..المرمي	٦١
مهارة		أنواع التقدّمات في هوكي الميدان إلى ( الدفع - الدرجه - المحاوره)	٦٢
تاريخ		بدا ظهور الهوكي على يد لوكر الانجليزي	٦٣
قانون		يسمي الخط الذي يفصل بين خطي المنتصف والنهاية بخط ٢٣	٦٤
خطي		.....هو محاولة الهجوم علي المنافس مع عدم إغفال النواحي الدفاعية والذي يتميز بالمفاجأة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصه الاستعداد للدفاع .	٦٥
مهارة		المسار الحركي لأداء ضرب الكرة بالوجه المسطح هي.....،.....،.....	٦٦
قانون		من الحالات التي يطلق الحكم صفارته.بدء وانهاء المباراه - الاخطاء	٦٧
مهارة		المهارة التي يتم فيها تحريك الكرة من خلال حركة الدفع هي ..دفع الكرة	٦٨
قانون		يوجد داخل منطقه على خط المرمى عدد..٥..مدافعين من بينهم حارس المرمى أثناء لعب الضربة الركنية الجزائية.	٦٩
مهارة		من أنواع تحركات القدمين ...جانب..و.امام...و..خلفي..	٧٠
قانون		مرات التبديل للفريق الواحد يكون في حدود عدد . عدد لا نهائي. لاعبين	٧١
مهارة		أن مهارة...النظر..هي اتحاد ضربتين فهي تتطلب دقه الدفع وفاعليه الغرف.	٧٢
قانون		عرض خطوط الملعب يساوي ..٧.٥...سم	٧٣
مهارة		من المهارات الأساسية التي تؤدي بالكرة.....	٧٤
تاريخ		كأس مصر قديما لهوكي الميدان له مسميات عديدة منها.....،.....	٧٥
قانون	ج	تدل تلك الإشارة من الحكم على .....	٧٦
		 <p>أ - ضربة حرة ب - قوت مس تقطع ج - انتهاء المباراة د - ضربة ركنية جزائية</p>	
تاريخ		نظمت أول مباراة دولية للهوكي للسيدات في عام.....	٧٧
قانون		عندما يخرج الحكم الكارت الأصفر تكون العقوبة هي استبعاد اللاعب لمدة ..٥ دقائق..	٧٨



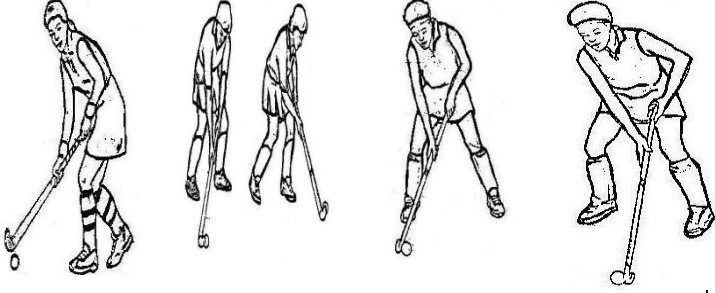
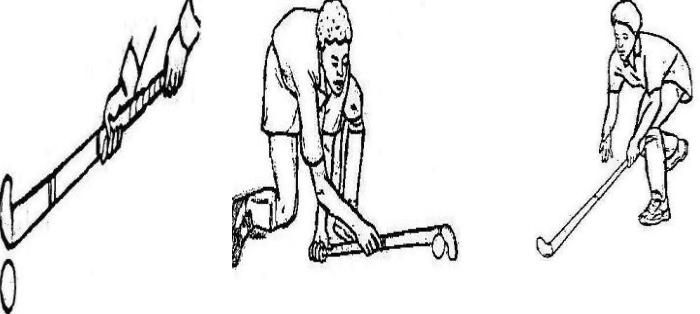
		ج - ٩٠-١٠٠ اسم د - ١٣٠-٦٠ اسم.	
مهاري		٩٧ - الشكل الصحيح لمهارة النظر هو..... (أ) (ب) (ج)	
قانون		٩٨ عرض الملعب :..... ٥٥ متر أ - ٤٥ متر. ب - ٦٥ متر. ج - ٥٥ متر. د - ٧٥ متر.	
مهاري		٩٩ - الشكل الصحيح لمهارة الغرف هو..... (أ) (ب) (ج)	
قانون		١٠٠ تدل تلك الإشارة من الحكم على..... 	
قانون		١٠١ يكون ارتفاع السياج للمرمى..... ٤٦سم أ - ٤٣سم ب - ٥٥سم ج - ٦٤سم د - ٤٦سم.	

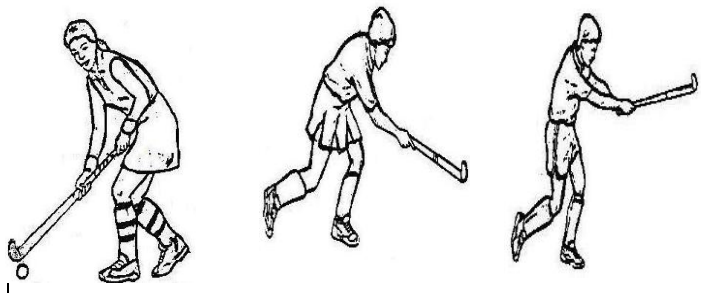
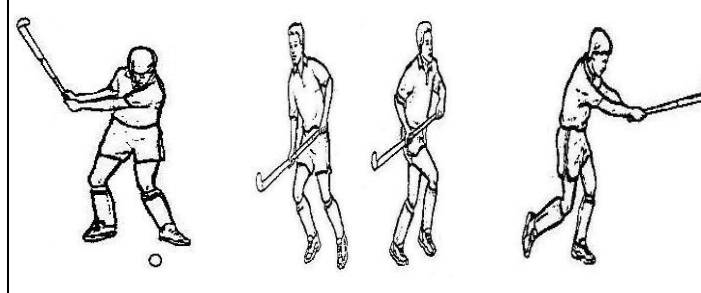
مهاري	<p>١٠٢ - الشكل الصحيح لمهارة الضرب بالوجه المسطح ( Hit ) هو.....</p> <p>( أ ) ( ب ) ( ج )</p> 	
خططي	<p>١٠٣ من الوسائل الخططية الفردية للهجوم ما عدا.....</p> <p>أ - التقدم بالكرة      ب - المراوغة</p> <p>ج - المراقبة      د - حركات الخداع</p>	
مهاري	<p>١٠٤ الشكل الصحيح لمهارة الضرب بالوجه المعكوس ( Reverse ) هو.....</p> <p>( أ ) ( ب ) ( ج )</p> 	
خططي	<p>١٠٥ من الوسائل الخططية الجماعية للهجوم ما عدا.....</p> <p>أ - تمرير الكرة      ب - استقبال الكرة</p> <p>ج - تغيير المراكز      د - الضربه الحرة</p>	
قانون	<p>١٠٦ طول المضرب في الهوكي .....تقريبا ٩١سم</p> <p>(أ) - ٩١سم.      ب - ٩٥سم</p> <p>ج - ١٠٠سم.      د - ١٠٥سم.</p>	

مهاري	<p>الشكل الصحيح لمهارة الضرب القصير ( الضربة العمودية المستقيمة ( Slap ) هو.....</p> <p>( أ ) ( ب ) ( ج )</p> 	١٠٧
قانون	<p>يقف أول مدافع علي بعد ..... من المرمي في الضربه الركنية الجزائية.</p> <p>ب - ٥ م ج - ٧ م أ - ٦ م د - ٩ م.</p>	١٠٨
مهاري	<p>الشكل الصحيح لمهارة الصد من أعلى هو.....</p> <p>( أ ) ( ب ) ( ج )</p> 	١٠٩
قانون	<p>البطاقة الخضراء تستخدم في إيقاف اللاعب ..... عن اللعب في المباراة.</p> <p>ب - ٥ دقائق ج - دقيقتين أ - دقيقه واحدة د - غير ذلك.</p>	١١٠

مهاري	<p>الشكل الصحيح لمهارة الصد من أسفل هو.....</p> <p>(أ) (ب) (ج)</p> 	.١١١
مهاري	<p>الشكل الصحيح لمهارة التقدم بالكرة بالدفع هو.....</p> <p>(أ) (ب) (ج)</p> 	.١١٢
قانون	<p>طول الملعب..... ٩١,٤٠ متر</p> <p>(أ) - ٨١,٤٠ متر ب - ٩١,٤٠ متر. ج - ٥٥ متر. د - ٧٥ متر.)</p>	.١١٣
مهاري	<p>الشكل الصحيح لمهارة التقدم بالكرة بالدحرجة هو.....</p> <p>(أ) (ب) (ج)</p> 	.١١٤



خططي	<p>١. من المبادئ الخططية الهجومية ما عدا.....</p> <p>أ - العمق في الهجوم      ب - تبادل المراكز</p> <p>ج - الجري الحر      د - عدم الاندفاع</p>	١١٥
مهاري	<p>١١٦. الشكل الصحيح لمهارة التقدم بالكرة بالمحاورة هو.....</p> <p>( أ )      ( ب )      ( ج )</p> 	
قانون	<p>١١٧. مساحة دائره التصويب تساوى .....</p> <p>( أ - ١٤.٦٣ م      ب - ١٥.٦٣ م</p> <p>ج - ١٨ م      د - ١٣.٦٣ م )</p>	
مهاري	<p>١١٨. الشكل الصحيح لمهارة مسك المضرب باليدين هو.....</p> <p>( أ )      ( ب )      ( ج )</p> 	
قانون	<p>١١٩. نقطة الجزاء تبعد عن المرمى بمسافه.....</p> <p>( أ - ٦.٤٠ م      ب - ٥.٥٠ م</p> <p>ج - ٧.٤٠ م      د - ٩ م )</p>	

مهمري	<p>الشكل الصحيح لمهارة وقفة الاستعداد هو.....</p> <p>(أ) (ب) (ج)</p> 	١٢٠.
خطي	<p>من أنواع خطط المواقع الثابتة ما عدا.....</p> <p>أ - خطط الضربة الحرة      ب - خطط تبادل المراكز</p> <p>ج - خطط الضربة الركنية      د - خطط ضربه الجانب</p>	١٢١.
مهمري	<p>الشكل الصحيح لمهارة تحركات القدمين هو.....</p> <p>(أ) (ب) (ج)</p> 	١٢٢.
خطي	<p>يطلق علي ساعدي الهجوم مصطلح.....</p> <p>أ - two Defender      ب - two Wings</p> <p>ج two Midfielders      د - Sweeber</p>	١٢٣.
مهمري	<p>مهارة.....من مهارات التقدم بالكرة :</p> <p>أ - النظر.      ب - الغرف.</p> <p>ج - الضرب      د - الدحرجة.</p>	١٢٤.

خطي		تبعد الدائرة المتقطعة عن دائرة التصويب أ - 19.63 ب - ٣.٦٦ ج - ٥ م د - 3م	١٢٥.
مهاري		مهارة.....من المهارات الأساسية بالكرة : أ - مسك المضرب. ب - الغرف. ج - وقفة الاستعداد. د - تحركات القدمين.	١٢٦.
خطي		عدد قوائم الرايات أ - ١ ب - ٢ ج - ٣ د - ٤	١٢٧.
مهاري		عمق المرمى من اعلى : أ - ٥٠. ب - ٩٠سم ج - ١٢٠سم د - ٢٠١٤.	١٢٨.
تاريخ		نشأ اول اتحاد للهوكي للسيدات في .....عام ١٨٩٤ م. أ - انجلترا. ب - البرازيل. ج - فيلادلفيا. د - ايرلندا.	١٢٩.
مهاري		- عند استقبال الكرة من أسفل يكون المضرب : أ - مفتوح خلف الكرة. ب - مقبول على الكرة. ج - في الهواء. د - أعلى من الكرة.	١٣٠.
مهاري		مهارة.....من مهارات التقدم بالكرة : أ - النظر. ب - الغرف. ج - الضرب. د - الدفع.	١٣١.

تاريخ	١٣٢	٣- اقيمت اول مباراة للهوكى فى جمهورية مصر العربية عام ..... أ - ١٩٨٠م.                      ب - ١٩٢٣م. ج - ١٩٩٠م.                      د - ١٩٠٧م
مهاري	١٣٣	عند ضرب الكرة بالوجه المسطح Slap اليدين أ - متباعدتين.                      ب - متلاصقتين. ج - اليد اليمنى حلقة.                      د - اليد اليسرى حلقة.
مهاري	١٣٤	اليدين متلاصقتين عند أداء مهارة : أ - النظر.                      ب - الغرف. ج - الدفع.                      د - الضرب ( Hit ).
مهاري	١٣٥	في مهارة النظر يصنع المضرب زاوية مع الأرض هي : أ - ٤٥ درجة.                      ب - ٩٠ درجة. ج - صفر درجة.                      د - ١٨٠ درجة.
تاريخ	١٣٦	اردرجت رياضه الهوكي ضمن الالعاب الاولمبية .....عام ١٩٠٨. أ - لندن.                      ب - البرازيل. ج - اليابان.                      د - مصر.
مهاري	١٣٧	مهارة الدفع هي..... (أ- ضربة هجومية                      ب- ضربة دفاعية ج- ضربة محايدة                      د- ضربة مستقيمة)
تاريخ	١٣٨	تم انشاء الاتحاد المصرى للهوكى عام..... أ - ١٩٤٣م.                      ب - ١٩٣٩م. ج - ١٩٦٠م.                      د - ١٩٥٠م.
مهاري	١٣٩	يستلم اللاعب الكرة العالية والمضرب ممسوك :

		أ - بيد واحدة. ب - باليدين متباعدين. ج - غير ذلك. د - باليدين متلاصقتين.	
مهاري		مهارة.....من مهارات التقدم بالكرة : أ - النظر. ب - الغرف. ج - الضرب د - المحاورة.	١٤٠.
تاريخ		ظهرت لعبة الهوكي في مصر في مدرسة الزقازيق الثانوية عام : أ - ١٩٠٧م. ب - ١٩١٩م. ج - ١٩٢٤م. د - ١٩٣٣م.	١٤١.
مهاري		مصطلح مهارة hit ball يشير الى : أ - تحركات القدمين. ب - الغرف. ج - النظر. د - الضرب بالوجه المسطح.	١٤٢.
مهاري		مصطلح flick يشير الى ..... أ- النظر ب- النظر بالوجه المعكوس ج - تحركات القدمين د - الدفع بالوجه المعكوس	١٤٣.
مهاري		مصطلح foot work يشير الى ..... أ- الضرب بالوجه المعكوس ب- النظر بالوجه المعكوس ج - تحركات القدمين د - الدفع بالوجه المعكوس	١٤٤.
قانون		مصطلح Penalty corner يشير الى أ- ضربة الجزاء ب- الضربة الحرة ج- الضربة الركنية الجزائية د- الضربة الركنية	١٤٥.