

اختبار تقييمي في مقياس كرة السلة

السؤال

1. ما هو مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي؟
2. اذكر نوعين من خطط التدريب.
3. ما الهدف من تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية؟
4. ما هي إحدى القواعد الأساسية للتخطيط؟
5. خطة التدريب السنوية تعتبر مثلاً على أي نوع من الخطط؟
6. ما هي الوضعية الصحيحة لمسك الكرة؟
7. اذكر نوعين من أنواع التمرير في كرة السلة.
8. ما الهدف من الاستلام الصحيح للكرة؟
9. المحاورة بالكرة يقصد بها:
10. اذكر سببين من أسباب تعثر الكرة عند الاستلام.
11. ما هو الدفاع رجل لرجل؟
12. ما المقصود بدفاع المنطقة؟
13. اذكر ميزة من مميزات الدفاع الجماعي.
14. من المهارات الدفاعية الأساسية:
15. اذكر نوعين من التحركات الدفاعية.
16. اذكر أهم عنصر يجب أخذه في الاعتبار عند وضع خطة تدريبية.
17. لماذا يعتبر التمرير من أهم المهارات الأساسية؟
18. ما الهدف الأساسي من الاستراتيجية الدفاعية؟
19. ما هي فائدة خطة الإعداد متوسطة المدى؟
20. اذكر مثلاً على خطأ شائع في المحاورة.