

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف-وهران-
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية ----- المستوى : السنة الثالثة ليسانس

اختبار تحصيلي

الاسم.....:
ضع علامة (✓) أمام كل عبارة صحيحة

السؤال
1.من أهداف التحضير المهاري (فني كرة السلة): <input type="checkbox"/> تحسين التوافق العصبي العضلي <input type="checkbox"/> رفع اللياقة فقط <input type="checkbox"/> زيادة كتلة العضلات <input type="checkbox"/> توسيع الملعب
2.يعرف التحضير الفني بأنه: <input type="checkbox"/> تنمية اللياقة البدنية فقط <input type="checkbox"/> اكتساب المهارات الحركية الدقيقة <input type="checkbox"/> تعلم قواعد اللعب <input type="checkbox"/> إجراء مباريات تجريبية
3.يهدف التحضير التكتيكي الهجومي إلى: <input type="checkbox"/> رفع مستوى الدفاع فقط <input type="checkbox"/> تحقيق انسيابية الهجوم وتوظيف المهارات <input type="checkbox"/> تغيير أبعاد الملعب <input type="checkbox"/> زيادة سرعة التسديد
4.أهم مكونات التحضير التكتيكي الدفاعي: <input type="checkbox"/> حركات الضغط والهجوم الخاطف <input type="checkbox"/> الحركات الفردية والجماعية الدفاعية <input type="checkbox"/> التسديدات الثلاثية <input type="checkbox"/> مواقف التحكيم
5.من وسائل التحضير التكتيكي الدفاعي: <input type="checkbox"/> تحليل الفيديو <input type="checkbox"/> رفع اللياقة <input type="checkbox"/> زيادة الطول <input type="checkbox"/> تقوية العضلات

6.التقنية في كرة السلة تعني:

- الإجراءات التحكيمية
- المهارات التطبيقية الحركية الفردية
- التكتيك الجماعي
- اللياقة القلبية

7.التكتيك في كرة السلة يشمل:

- استراتيجيات التدريب فقط
- تنظيم دفاع المنطقة
- كل ما يتعلق بتسيير اللعب دفاعا وهجوما
- تمارين الإحماء

8.يتحقق التحضير الفني من خلال:

- مباريات تنافسية فقط
- تدريبات مهارية متدرجة
- قياس مستوى اللياقة
- اختبارات السرعة

9.واحدة من المبادئ المنهجية للتحضير الفني:

- عدم الاعتماد على المنافس
- مراعاة مبدأ الاستمرارية والتدرج
- إلغاء خطة اللعب
- تثبيت المهارات بسرعة

10.الفترة المناسبة للتحضير التكتيكي خلال الموسم هي:

- الفترة الانتقالية
- بداية الموسم
- منتصف التحضير
- فترة الإحماء

11.يتضمن التحضير الفني فقط تدريبات بدنية بدون كرة.

- صح
- خطأ

12.يهدف التحضير التكتيكي إلى تحسين اتخاذ القرار خلال المباراة.

- صح
- خطأ

13.يعتبر تمرين تمرير الكرة بين لاعبين من وسائل التحضير التكتيكي الدفاعي.

- صح
- خطأ

14.التحضير المهاري في كرة السلة يهتم فقط بالتصويب من بعيد.

- صح
- خطأ

15.تتمثل التقنية في كرة السلة في الأداء الحركي الصحيح والدقيق.

صح ✓

خطأ ✗

16. اذكر هدفين من أهداف التحضير المهاري (في كرة السلة).

17. عرف التحضير التكتيكي (الخططي) (في كرة السلة).

18. عدد مكونين من مكونات التحضير التكتيكي الدفاعي.

19. ما المقصود بمبدأ الاستمرارية في التحضير الفني؟

20. اذكر وسيلة من وسائل التحضير التكتيكي الدفاعي.