



عدد الأسئلة (٤) أسئلة	مرحلة البكالوريوس الاختبار التحريري لمقرر: اختباري تدريب رياضة التخصص	الفرقة: الرابعة
الدرجة: (٨٠) درجة		الشعبة: التدريب الرياضي
التاريخ: ٢٠٢٦/١/٣		الزمن: ساعتان
اليوم: السبت		كود المقرر:

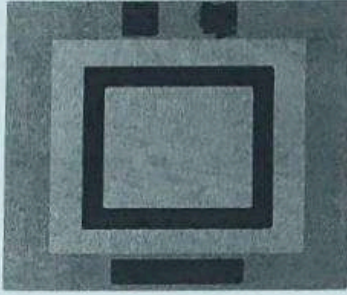


الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أجب عن الأسئلة التالية:

(٢٠ درجة)

السؤال الأول: أجب عن السؤال التالي :-



أمامك ملعب لإحدى مسابقات الكاراتيه من خلال تلك الصورة وضح التالي:

- ١- اسم المسابقة التي تقام على هذا الملعب.
- ٢- مساحة الملعب الكلية.
- ٣- مساحة الملعب الكلية عندما يكون مرتفع عن الأرض.
- ٤- طول منطقة الأمان بالملعب المرتفع عن الأرض.
- ٥- يوجد عدد من القضاة بتلك المسابقة كم عددهم وأين يجلسون.
- ٦- بتلك المسابقة هناك جدول لاختيار منه الأداء والأسلوب المنفذ فكم عدد الاختيارات به.
- ٧- أذكر مواصفات جاكيت البدلة الخاص بتلك المسابقة من حيث الحد الأدنى والأقصى للكم.
- ٨- كم تكون مساحة علم الدولة عند وضعه على الجانب الأيسر من جاكيت البدلة.
- ٩- أذكر مواصفات بنطلون البدلة الخاص بتلك المسابقة من حيث الحد الأدنى والأقصى له.
- ١٠- أذكر معايير التقييم لتلك المسابقة.

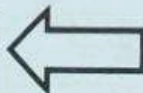
(٢٠ درجة)

السؤال الثاني: أجب عن السؤال التالي :-

أمامك متطلبات ترقى حزام أصفر ٩ كيو، قم بملأ هذا الجدول بترتيب المهارات بالشكل الصحيح:

م	الكيهون (الأساسيات)	المسار الحركي	الكوميتيه	
			القتال من (٥) خطوات	الكاتا
-	هيداري جيدان براي	للأمام	اللاعب المهاجم	اللاعب المدافع (... ١٠ ...)
١	(... ١ ...)	للأمام	(... ٥ ...)	صد (... ٦ ...) الرجوع للخلف ٥ خطوات وفي العدة الخامسة ضرب مهارة (... ٧ ...)
٢	(... ٢ ...)	مواتيه	خمس خطوات للأمام	
٣	سوتو أوكي	مواتيه		
٤	(... ٣ ...)	مواتيه	(... ٨ ...)	صد (سوتو أوكي) الرجوع للخلف ٥ خطوات وفي العدة الخامسة ضرب مهارة (... ٩ ...)
٥	(... ٤ ...)	مواتيه	خمس خطوات للأمام	
٦	ماي جيرى	مواتيه		

انتبه من فضلك باقي الأسئلة في ظهر الورقة




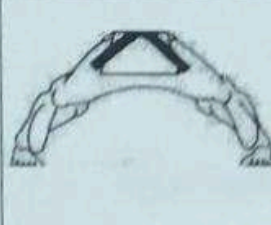




السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة التالية: -

(٢٠ درجة)

١) قم بتحليل الكاتا الثانية عن طريق ذكر الآتي (اسم الكاتا، زمن الأداء، عدد الحركات، عدد المهارات الكلية، عدد المهارات الهجومية مع ذكر اسم اثنان منها، عدد المهارات الدفاعية مع ذكر اسم اثنان منها، عدد أوضاع الارتكاز مع ذكر اثنان منها، عدد الصيحات بالكاتا مع ذكر اسم المهارات التي توجد بها ورقم تلك الحركتين، عدد الاتجاهات بالكاتا، اسم الحركة رقم ٢٢).

٢) إذا افترضنا بأن زمن الوحدة التدريبية الخاصة بلاعب الكاراتيه ١٢٠ دقيقة وأن نسبة زمن الإحماء داخل تلك الوحدة التدريبية هو ١٠٪ أذكر زمن مرحلة التسخين، مع ذكر مراحل الإحماء وتوضيح النسب المنوية الخاصة بكل منها،

السؤال الرابع: أملك مجموعة من الصور الخاصة برياضة الكاراتيه من خلالها أجب عن الآتي: (٢٠ درجة)

٦	٥	٤	٣	٢	١
					

- ١- أذكر اسم وضع الوقوف بالصورة رقم (١)
- ٢- أذكر اسم وضع الارتكاز بالصورة رقم (٦)
- ٣- أذكر المسافة الطولية لوضع الارتكاز بالصورة رقم (٥)
- ٤- أذكر المسافة العرضية لوضع الارتكاز بالصورة رقم (٣)
- ٥- أذكر نسب توزيع وزن الجسم لوضع الارتكاز بالصورة رقم (٥)
- ٦- أذكر وجه الاختلاف بين الصورتين رقم (٣) ورقم (٤)
- ٧- أذكر وجه الاختلاف بين الصورتين رقم (١) ورقم (٢)
- ٨- هل يوجد مسافة طولية بوضع الارتكاز بالصورة رقم (٦)
- ٩- مهارة الماي جيري هي الصورة رقم
- ١٠- وضع الارتكاز بالصورة رقم ، هو وضع ارتكاز لا يوجد بالكاتا الثالثة.

انتهت الأسئلة،،

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح