


<p>الزمن : ساعتان درجة الامتحان : (٤٠) درجة الامتحان مكون من : (٤) أسئلة إجبارية</p> <p>واضع الامتحان أ.م.د / حازم رضا عبده الزكي</p>	<p>امتحان مقرر إعداد بدني رياضة التخصص (كرة قدم) الفرقة الرابعة قسم التدريب الرياضي الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م تاريخ الامتحان : ٢٠٢٦/١/١٠ م</p>	 <p>جامعة دهباط Damietta University</p> <p>كلية علوم الرياضة قسم التدريب الرياضي</p>
---	--	---

(٦) درجات

السؤال الأول :

عرف كل من القدرات البدنية التالية مع ذكر بداية تنميتها خلال فترة الإعداد:

أ - السرعة الانتقالية. ب - المرونة. ج - التحمل الدوري التنفسي.

(٢٠) درجات

السؤال الثاني :

تكلم عن :

أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب الهجوم ، مع توضيح كيفية قياس القوة العضلية.

(١٤) درجة

السؤال الثالث :

صمم تمرينين أو موقف لعب يهدف إلى تنمية الرشاقة الخاصة للاعب منطقة وسط الملعب مع توضيح طريقة التدريب المستخدمة ، وتقنين مكونات الحمل التدريبي لها.

انتهت الأسئلة مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق