

١٠٠٠ سؤال

وجواب في المجال الرياضي

إعداد

د/ حماده عيد نوار العنتبلي

٢٠١٨



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

مقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على المعلم الأول الهادي البشير ، سيدنا ونبينا محمد السراج المنير وعلى آله وصحبه والتابعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

من خلال قراءاتي في الكتب الرياضية على إختلاف أنواعها وبإختلاف الرياضة التي تتناولها فقد وقفت على نقاط عدة وفوائد كثيرة ، كونت عندي الرغبة القوية في جمعها ثم توبييها وإخراجها بأسلوب شيق يمتع القارئ ، فكان هذا الكتاب .

وإنه لشرف كبير لي أن أجمع قبسات إخترتها من آراء وكتب العلماء في المجال الرياضي والموثوق في مصادرهم، وحاولت في إقتباسي لهذه المختارات ان أتوخي الدقة قدر الإمكان والوثوق من المعلومة الرياضية التي أقدمها ؛ لأضعها بين يدي القارئ الكريم ؛ لتعم الفائدة ويتحقق الهدف ، بنشر هذه الثقافة الرياضية التي ستكون بإذن الله في طليعة إهتمامات القارئ الرياضي .

ثم قررت أن أقدم كل معلومة بصورة سؤال وجواب ، لتكون واضحة جلية أمام القارئ يتناولها في يسر وسهولة ، كما جعلت الإجابة تحت السؤال توفيراً لوقت القارئ وتقديراً لجهده .

وموضوعات هذا الكتاب جاءت نتيجة خبرة المؤلف في المجال الرياضي والأكاديمي من خلال إجراء العديد من الأبحاث في المجال الرياضي والتواجد في مواقف المحاضر في المجال الرياضي ؛ والتي أكسبته الثقة في أن توافر المعلومة الرياضية في شكل سؤال وجواب يسهل كثيراً في إستقبالها ومن ثم العمل على إكتساب أكبر قدر من المعلومات الرياضية .

ولقد تناولت في هذا الكتاب " ١٠٠٠ سؤال وجواب في المجال الرياضي " في فصله الأول أسئلة عامة ؛ حيث حاولت فيه تحسس الطريق نحو المجال الرياضي بدايةً

من الألعاب الأولمبية مروراً بالعديد من الرياضات والألعاب وتناول كذلك في هذا الفصل المنشطات في المجال الرياضي ، ثم عرج في فصله الثاني نحو الحديث عن الرياضات المائية وحاولنا فيه جمع أكبر قدر من المعلومات عن الرياضات المائية من سباحة بأنواعها وغوص وتجديف وإنقاذ وشراع ويخوت وزوارق ، ثم تناول في الفصل الثالث ألعاب القوى أم الألعاب وعروس الألعاب الأولمبية وحاولنا فيها تجميع أكبر قدر من المعلومات عن رياضة ألعاب القوى بسباقاتها المختلفة سواء أكانت سباقات ميدان أم مضمار ، وذهب في الفصل الرابع للحديث عن ألعاب المضرب بأنواعها المختلفة من تنس طاولة وتنس وهوكي وريشة طائرة وكرة سرعة ، وفي الفصل الخامس تناول الكرة الطائرة من حيث النشأة والتاريخ مروراً بالقانون ومهارات اللعبة وتطرقنا إلى الكرة الطائرة الشاطئية ، ثم تناول في الفصل السادس كرة السلة بتاريخها وبطولاتها وقانونها ومهاراتها ، أما في الفصل السابع فقد تطرقنا إلى كرة القدم وتناول بها تاريخها أولمبياً وعالمياً ومعلومات حول الفرق الرياضية المختلفة وعرجنا نحو قانون كرة القدم ومهاراتها وتناولت كذلك كرة القدم الشاطئية وكرة قدم الصالات ، ثم تناول في الفصل الثامن كرة اليد سواء أكانت كرة اليد بشكل عام والقانون والتاريخ والمهارات أو كرة اليد الشاطئية ، وفي الختام تناول المنازلات بمختلف رياضات المنازلات والدفاع عن النفس من كاراتيه وتايكوندو ومصارعة وجودو ، وملاكمة وحاولت تأصيل كل منهم .

وفي الختام أسأل الله عز وجل أن نكون قد وفقنا في عرضنا هذا ، وندعو الله عز وجل أن يغفر لي كل خطأ أو سهو أو نسيان ..

والله ولي التوفيق

المؤلف

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
.....	مقدمة
٥	الفصل الأول : أسئلة عامة
٤٠	الفصل الثاني : ألعاب القوى
٥٨	الفصل الثالث : الرياضات المائية
٦٨	الفصل الرابع : ألعاب المضرب
٩٣	الفصل الخامس : الكرة الطائرة
١١٢	الفصل السادس : كرة السلة
١٣٠	الفصل السابع : كرة القدم
١٧٢	الفصل الثامن : كرة اليد
١٨٧	الفصل التاسع : الفصل التاسع

الفصل الأول

أسئلة عامة

الفصل الأول

أسئلة عامة

- ١ - س : ما أقدم رياضة معروفة للإنسان ؟
ج : رياضة شد الحبل ، وكانت منذ العصر الحجري.
- ٢ - س : لماذا سميت الألعاب الأولمبية بهذا الاسم ؟
ج : تتسب الألعاب الأولمبية إلى جبل أوليمبيس اليوناني .
- ٣ - س : من هو الشخص الذي وضع دستور الألعاب الأولمبية؟ وعلى ما كان ينص؟
ج : وضع الفرنسي البارون دي كوبرتان والذي استمر رئيساً للجنة الأولمبية الدولية من ١٨٩٦ حتى عام ١٩٢٥ دستوراً للألعاب الأولمبية هو أن أهم شيء في الألعاب الأولمبية ليس الفوز بل الاشتراك ، وأهم ما في الحياة ليس الفوز وإنما النضال بشرف.
- ٤ - س : هل كان مسموح للمرأة بالمشاركة في الأولمبياد في بدايتها ؟
ج : لا كان ممنوعاً على النساء المشاركة في الدورات الأولمبية أو مشاهدة مبارياتها وكان الإعدام هو العقوبة للمرأة التي تخالف ذلك.
- ٥ - س : متى أضيئت الشعلة الأولمبية لأول مرة ؟
ج : في دورة امستردام ١٩٢٨ ، ومن ثم أضيئت الشعلة في مدينة أولمب اليونانية ، ثم تناقلها العدائون عبر البلدان ، حتى وصلت إلى ملعب برلين الأولمبي في افتتاح دورة برلين عام ١٩٣٦ وأصبحت إضاءة الشعلة تقليداً .

- ٦ - س : متى اعتمد العلم الأولمبي ؟ ومتى وأين ظهر لأول مرة ؟
ج : عام ١٩١٣ ، وظهر للمرة الأولى في ١٨ مارس ١٩١٥ في معرض سان فرانسيسكو .
- ٧ - س : كم مرة ألغيت الألعاب الأولمبية ما هو سبب الإلغاء ؟
ج : ألغيت الألعاب الأولمبية مرتين الأولى بسبب الحرب العالمية الأولى والدورة الثانية بسبب الحرب العالمية الثانية .
- ٨ - س : ما هي مواصفات علم الأولمبياد وإلى ما يشير ؟
ج : علم الأولمبياد لونه أبيض وبداخله ٥ حلقات متداخلة تمثل القارات الخمس متحدة وألوان الحلقات هي : الأسود ، الأحمر ، الأصفر ، الأزرق ، الأخضر .
- ٩ - س : متى وأين أقيمت أول دورة للأولمبياد ؟ ومن شارك فيها ؟
ج : الدورة الأولمبية الأولى أقيمت في أثينا عام ١٨٩٦م لم يشارك في ألعابها سوى الرجال .
- ١٠ - س : أين أقيمت أن دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٨٤م ؟
ج : لوس أنجلوس في الولايات المتحدة الأمريكية .
- ١١ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية الثانية ١٩٠٠ ؟
ج : في باريس .
- ١٢ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٠٤ ؟
ج : في أثينا .
- ١٣ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٠٠ ؟
ج : في سيدني .

- ١٤ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ١٩٩٦ ؟
ج : في اتلانتا .
- ١٥ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ١٩٩٢ ؟
ج : في برشلونة .
- ١٦ - س : متى أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ١٩٨٨ ؟
ج : في سول .
- ١٧ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ١٩٨٤ ؟
ج : في لوس انجلوس .
- ١٨ - س : أين أقيمت دورة الألعاب الأولمبية ١٩٨٠ ؟
ج : في موسكو .
- ١٩ - س : ما هي أول دولة عربية تشارك في الألعاب الأولمبية ؟
ج : مصر
- ٢٠ - س : ما هو تاريخ بداية نشاط جامعة الدول العربية في ميدان رعاية الشباب العربي ؟
ج : بناءً على ما أوصى به مجلس جامعة الدول العربية في دورته الثانية عشر المنعقدة في مارس ١٩٥٣م بضرورة إنشاء هيئة فنية لرعاية الشباب العربي لتوجيه الحركة الرياضية وحركة الكشف في البلاد العربية بما يحقق الأغراض المقصودة منها والتنسيق بين الجهود العربية وتتكون الهيئة من ممثل لكل دولة عربية من المتخصصين في شؤون الرياضة والشباب .
- ٢١ - س : كم يقدر عدد الألعاب الرياضية الممارسة حالياً ؟
ج : ٦٦ رياضة .

٢٢ - س : ما هي الرياضات التي اهتم بها الإسلام ؟

ج : ركوب الخيل ، الرماية ، السباق ، السباحة ، المبارزة ، المصارعة.

٢٣ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية المصرية ؟

ج : عام ١٩١٠ م .

٢٤ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية السعودية ؟

ج : عام ١٩٦٤ م .

٢٥ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية العراقية ؟

ج : عام ١٩٤٨ م .

٢٦ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية السورية ؟

ج : عام ١٩٤٨ م .

٢٧ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية اللبنانية ؟

ج : عام ١٩٤٨ م .

٢٨ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية التونسية ؟

ج : عام ١٩٥٧ م .

٢٩ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية السودانية ؟

ج : عام ١٩٥٩ م .

٣٠ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية المغربية ؟

ج : عام ١٩٥٩ م .

- ٣١ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الليبية ؟
ج : عام ١٩٦٣ م .
- ٣٢ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الأردنية ؟
ج : عام ١٩٦٣ م .
- ٣٣ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الجزائرية ؟
ج : عام ١٩٦٤ م .
- ٣٤ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الكويتية ؟
ج : عام ١٩٦٦ م .
- ٣٥ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الصومالية ؟
ج : عام ١٩٧٢ م .
- ٣٦ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية للإمارات العربية المتحدة ؟
ج : عام ١٩٧٩ م .
- ٣٧ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية البحرينية ؟
ج : عام ١٩٧٩ م .
- ٣٨ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية الموريتانية ؟
ج : عام ١٩٧٩ م .
- ٣٩ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية القطرية ؟
ج : عام ١٩٧٩ م .

- ٤٠ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية للجمهورية العربية اليمنية ؟
ج : عام ١٩٧٩ م .
- ٤١ - س : متى تأسست اللجنة الأولمبية العمانية ؟
ج : عام ١٩٨٢ م .
- ٤٢ - س : متى عرفت رياضة الجمناز ؟ وأين ؟
ج : عام ١٧٧٦م ، في ألمانيا .
- ٤٣ - س : متى دخل الجمناز والتمرينات في برامج الألعاب الأولمبية للرجال ؟
ج : في الدورة الأولمبية الثانية عام ١٩٠٠ م .
- ٤٤ - س : متى دخل الجمناز والتمرينات في برامج الألعاب الأولمبية للسيدات ؟
ج : في دورة ١٩٢٨ م .
- ٤٥ - س : من فازت بالميدالية الذهبية في مسابقة الجمناز الإيقاعي لفردى السيدات بدورة أثينا الأولمبية ؟
ج : الروسية إلينا كابيفا .
- ٤٦ - س : متى تم تأسيس اتحاد الجمناز في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟
ج : عام ١٩٣٦ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٤٦ .
- ٤٧ - س : ماهى أنواع الجمناز المعتمدة من الإتحاد الدولي ؟
ج : هناك ٦ أشكال للجمناز معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجمناز هي :

١. الجمباز الفني : Artistic gymnastics

٢. الجمباز الإيقاعي : Rhythmic gymnastics (إناث فقط)

٣. الجمباز الاكروبايكي : Acrobatic gymnastics

٤. الجمباز الايروبيك : Aerobic gymnastics

٥. الجمباز العام : General gymnastics

٦. جمباز الترامبولين : Trampoline gymnastics

٤٨ - س : ماهي مكونات سباقات الرجال في الجمباز العام ؟

ج : تتكون منافسات الجمباز للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين.
وهي كالآتي: ١- الحركات الأرضية ٢- جهاز حصان الحلق ٣- جهاز الحلق
٤- جهاز حصان القفز ٥- جهاز المتوازي ٦- جهاز العقلة ويسمى اللاعب
الذي يشارك في كل المسابقات الست لاعب جمباز عام .

٤٩ - س : ماهي مواصفات مسابقات الحركات الأرضية في الجمباز للرجال ؟

ج : تؤدي هذه الحركات على بساط مساحته ١٢م^٢. يقوم اللاعب بأداء سلسلة
من الحركات التي تتطلب التوازن والمرونة والقوة ، وتتضمن الوقوف على
اليدين ، والوثبات ، والشقلبات في الهواء ، والدورانات. ويجب إنهاء الحركات
الأرضية في زمن لا يقل عن ٥٠ ثانية ولا يزيد على ٧٠ ثانية.

٥٠ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز حصان الحلق في الجمباز للرجال ؟

ج : هو جهاز يبلغ طوله ١٦٣سم وعرضه ٣٦سم. ويوجد في أعلاه قبضتان
خشبيتان تسميان الحلق يبلغ ارتفاعهما عن الأرض ٢٧سم. يرتكز اللاعب على

القبضتين ببيديه اللتين تحملان جسمه ، بينما يؤرجح رجله في حركات دائرية حول جانبي الحصان وأعلاه بدون توقف. ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص ، ويبدأ برجل واحدة على كل جانب ، ويبدل موقع رجله كلما دار من جانب إلى جانب آخر. ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة ، بينما يرفع الأخرى ليؤرجح رجله من تحتها.

٥١ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز الحلق في الجمباز للرجال؟

ج : تجرى مسابقة جهاز الحلق على حلقتين تتدليان من ارتفاع ٢٥٠سم بواسطة أسلاك . يقفز اللاعب إلى أعلى ويمسك بالحلقتين ، ويحاول أن يبقيهما ثابتتين أثناء اللعب . وتتضمن الحركات الارتكاز على اليدين والدوران الكامل . ويدعم اللاعب جسمه في أوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة فذة . فعلى سبيل المثال ، يقوم اللاعب في إحدى الحركات بتدعيم جسمه في الوضع العمودي مع مدّ ذراعيه للجانبين ، وتتضمن هذه الحركة أيضاً البقاء في هذا الوضع بدون أي حركة لمدة ثانيتين.

٥٢ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز القفز في الجمباز للرجال؟

ج : تُؤدى مسابقة حضان القفز على جهاز شبيه بجهاز حضان الحلق ، ولكنه لا يحتوي على الحلقتين . يقوم اللاعب بالجري عبر ممر الاقتراب ، ويقفز إلى الأعلى والأمام من فوق لوحة الارتقاء . ويقوم بوضع إحدى يديه أو كليهما على الحصان للاستناد ، بينما يحاول تجاوزه . ويمكنه الدوران في الهواء وأداء الشقلبة أو تأدية أي حركة من الحركات العديدة . وفي بعض المباريات يقفز اللاعب قفرتين ، وتكون النتيجة النهائية هي متوسط نتيجة القفرتين . أما في البطولات العالمية فيقفز اللاعب مرة واحدة ، قرر الاتحاد الدولي للجمباز تغيير

جهاز حصان الففز وأصبح على شكل طاولة بعرض ١١٠ سم.

٥٣ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز المتوازي في الجمباز للرجال؟

ج : تجرى هذه المسابقة على عمودين خشبيين يرتفعان حوالي ١٦٥ سم ، ويبعد كل عمود عن الآخر مسافة تزيد قليلاً على عرض الكتف . يستند اللاعب بيديه على العمودين ، ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات بهلوانية أخرى . ويجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثانيتين . إضافة إلى أدائه حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء.

٥٤ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز العقلة في الجمباز العام للرجال؟

ج : تجرى هذه المسابقة على عمود فولاذي مرن بعض الشيء ، يرتفع ٢٥٤ سم عن الأرض ، ويثبت بين دعامتين . يمسك اللاعب بالعمود بإحدى اليدين أو بهما معاً ، بينما يقوم بالدوران حوله بشكل متكرر . ويقوم اللاعب بأداء بضع حركات بهلوانية بدون توقف كامل وخلال ذلك يجب أن يعكس وضع جسمه ، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود . كما يتطلب منه أداء بعض المناورات ، بحيث يترك القضيب ، ثم يعاود الإمساك وهو لا يزال في الهواء . وينتهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بترجل رائع . فيدور بسرعة حول القضيب ، ويترك القضيب ، ويلف حول نفسه أو يقوم بالشقيلة في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

٥٥ - س : ماهي أنواع مسابقات الجمباز النسائي العام ؟

ج : مسابقات الجمباز النسائي أربع مسابقات ، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي

١ - جهاز حصان القفز ٢ - جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات ٣ - جهاز عارضة التوازن ٤ - الحركات الأرضية.

٥٦ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز حصان الحلق في الجمناز العام للسيدات؟

ج : تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال ، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله . وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبات مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.

٥٧ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات في الجمناز العام للسيدات ؟

ج : تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع ٢٣٦سم عن الأرض ، والآخر يرتفع ٥٧سم . وتدور اللاعبات حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية . وتنتقل اللاعبات بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

٥٨ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز عارضة التوازن في الجمناز العام للسيدات؟

ج : تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠سم. وتقوم اللاعبات بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها ، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان

، ولايزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

٥٩ - س : ماهي مواصفات مسابقات جهاز الحركات الأرضية في الجمناز العام للسيدات ؟

ج : تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال ، وترافق الحركات موسيقى ؛ حيث تحاول اللاعبه تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبه أن تأخذ زمناً لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقلبة.

٦٠ - س : ماهي مواصفات مسابقات الجمناز الإيقاعي للسيدات ؟

ج : نوع خاص من منافسات الجمناز ، تقوم فيه اللاعبه بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات ، مع استخدام أداة تحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطاً أو طوقاً أو شريطاً أو حبلًا. ويؤدي الجمناز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية. ويصاحب أداء اللاعبه موسيقى . وتستغرق الحركات بين ٦٠ و ٩٠ ثانية. ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة.

٦١ - س : ما المقصود بمسابقات الترامبولين في الجمناز ؟

ج : يؤدي المتسابق فيها حركات أكروباتية أثناء القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء على جهاز يسمى بجهاز القفز الارتدادي أو جهاز الترامبولين. ويقوم المتسابق بتأدية حركات أكروباتية مختلفة أثناء هذه القفزات ، ليتم تقييمه

ومنحه درجات على إجادته للحركات المقررة ، كما يتم منحه درجات إضافية حسب صعوبة الحركات التي يقوم بابتكارها.

٦٢ - س : متى بدأ تاريخ رياضة ركوب الدراجات ؟

ج : بدأ تاريخ رياضة ركوب الدراجات مع تاريخ إختراعها في عام ١٨٨٥ م ، وذلك بمعرفة الإنجليزي (ج - ك - ستاركي) .

٦٣ - س : متى تأسس الإتحاد الأمريكي للدراجات ؟

ج : عام ١٩٢٠ م .

٦٤ - س : متى بدأت مسابقة بطولة العالم للهواة للدراجات ؟

ج : عام ١٨٩٣ م .

٦٥ - س : متى بدأت مسابقة بطولة العالم للمحترفين للدراجات ؟

ج : عام ١٨٩٥ م .

٦٦ - س : ما هو تاريخ بداية إدراج مسابقات الدراجات ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ؟

ج : دخلت الدورات الأولمبية الحديثة للهواة في أول دورة عام ١٨٩٦ م بأثينا ، في مسابقة واحدة لمسافة ٢٠٠٠ متر ثم في دورة ١٩٠٠ م في ألف متر .

٦٧ - س : متى بدأت أول بطولة لسباق الدراجات للرجال والنساء ؟

ج : عام ١٨٧٩ م .

٦٨ - س : متى ظهرت لعبة كرة الرجبي ؟

ج : ظهرت هذه اللعبة بكلية رجبى عام ١٨٢٣م ، بفضل طالب بالكلية يدعى (وليام أليس) ولعب دوراً هاماً في ترقية اللعبة وتهذيبها .

٦٩ - س : ما هو عدد لاعبي الرجبي ؟

ج : ١٥ لاعب وأحياناً ١٣ لاعب .

٧٠ - س : ماهي مواصفات ملعب الرجبي ؟

ج : تبلغ أقصى مساحة للملعب ٦٩ متراً من حيث العرض و ١٤٤ متراً من حيث الطول وتبلغ المسافة بين المرميين ١٠٠ متراً تمتد المنطقة المسماة بمنطقة الهدف إلى ٢٢ متراً خلف خط المرمى وخط الوسط وخطوط أخرى تكون موازية لخطي المرمى وتثبت قوائم المرمى على خط كل مرمى. يبعد هذان القائمان عن بعضهما مسافة ٥.٦ متراً وهما موصولان بعارضة على ارتفاع ثلاثة أمتار عن سطح الأرض.

٧١ - س : ماهي مواصفات كرة الرجبي ؟

ج : كرة الرجبي بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط ومغطاة بالجلد ، يبلغ طولها نحو ٢٨ سنتيمتراً ويبلغ وزنها ما بين ٤٠٠ إلى ٤٥٠ جراماً .

٧٢ - س : أين ومتى عرفت رياضة سباق السيارات ؟

ج : في أمريكا عام ١٨٧٨م ، وكانت مسافته ٣٢٣ كم.

٧٣ - س : متى أقيم أول رالي للسيارات ؟

ج : أقيم عام ١٩٠٧م ، وكان من الصين إلى باريس.

٧٤ - س : ماهي أنواع سباقات السيارات ؟

ج : هناك العديد من الأنواع لسباقات السيارات منها: أوتوكروس ، سباق أوتوغراس، سباق السجق ، سباق مسار الشاحنات ، سباق هدم ديربي ، سباق الدراجات النارية ، سباق الأوساخ مسار الشاحنات القذر، الانجراف ، فولكريس ، سباق السائقين المحترفين عالي الأداء ، سباق هيلكليمينغ أو تسلق التلة ، سباق الجليد ، أساطير سباقات السيارات ، سباق السيارات القزم ، سبرينت المصغرة ، سباق الشاحنة الوحش ، سباق شاحنة ال بيك اب ، سباق رالي الصليب رالي كروس ، سباق الطريق ، سباق المضمار القصير للسيارات ، سباق التعرج ، سبرينت سباقات السيارات ، سباق ركض السيارات ، سباق وقت الهجوم ، سباق الشاحنة ، منافسة إدارة الصمود ، بيغ ، سباق كارت ، سباق الفئة الأولى ، رالي السيارات.

٧٥ - س : من أول من عرف لعبة الجولف ؟ ومتى كان ذلك ؟

ج : الاسكتلنديون عام ١٤٥٧م.

٧٦ - س : ما هو أقدم نادي للجولف ؟

ج : جنتلمان جولف .

٧٧ - س : كم عدد العصي التي يحق على لاعب الجولف أن يستخدمها ؟

ج : يحق إستخدام أكثر من ١٤ من العصي .

٧٨ - س : ما هو طول قطر حفرة الجولف بالبوصة؟

ج : ٤.٢٥ بوصات.

٧٩ - س : من أول من عرف رياضة ركوب الخيل ؟

ج : الفرس عام ٣٠٠٠ ق.م . وأدخلت في المباريات الأولمبية عام ١٩١٢م.

٨٠ - س : أين يوجد أكبر ميدان سباق للخيل في العالم ؟

ج : في نيوماركت في بريطانيا ، ومساحته ٢٥٠٠ فدان.

٨١ - س : بماذا يسمى رياضة سباق الخيل ؟

ج : رياضة الملوك .

٨٢ - س : متى أدرجت الخيل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لأول مرة ؟

ج : درجت رياضة الخيل ضمن الألعاب الأولمبية لأول مرة في الدورة التي

استضافتها باريس في عام ١٩٠٠ .

٨٣ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي للفروسية ؟

ج : عام ١٩٢١ م .

٨٤ - س : متى تم تأسيس اتحاد الفروسية في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٤٢م وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٤٢م .

٨٥ - س : متى أقيمت بطولة العالم لألعاب الفروسية لأول مرة ؟

ج : عام ١٩٩٠ م .

٨٦ - س : ماهي أنواع سباقات الفروسية ؟

ج : تتعدد السباقات الخاصة برياضة الفروسية، وهي كالتالي:

١. سباق الترويض : هو عبارة عن حركات معينة يدرّب عليها الجواد من قبل

الفارس ليتم تقييمها أمام لجنة التحكيم من خلال مسابقة. وتتوقف النتيجة على

تأدية الجواد لهذه الحركات على أكمل وجه.

٢. **سباق الجري** : سباق يشارك فيه عدد كبير من الفرسان ، يتوج فيه الفائز

لدى اجتيازه المسافة المطلوبة في زمن قياسي.

٣. **سباق القدرة والتحمل** : شبيه لسباق الجري ، ولكن يختلف عنه في تعدد

مراحله ، اذ يتم الكشف على الجواد في كل مرحلة من قبل أطباء

متخصصين لقياس نبضات قلبه ، فإذا تجاوزت نبضاته المعدل المتفق عليه

يتم استبعاد الفارس من السباق . ولذا ، يجب على الفارس الالتزام بخطوات

مشي معينة حتى يستطيع تخطي كل المراحل التي يمر بها في هذا السباق

بنجاح.

٤. **سباق قفز الحواجز** : يعتبر أفضل ما تمثله رياضة الفروسية أمام الجمهور،

ولا شك أن شعبية رياضة الحواجز تكمن في سهولة فهم طريقة احتساب

النقاط ، فما من شيء أسهل علينا من أن نتابع الفارس والحصان وهما

يركضان ، ونلاحظ أيهما يطيح بأقل عدد من الحواجز في أقصر وقت !

ويعتبر وضع عمود أو عارض من الحديد منبسطاً على الأرض حاجزاً

بسيطاً ، وعادة ما يبدأ الفرسان المبتدئون حياتهم العملية باجتياز العارض

البسيط ، فيما يحتاج الخيل إلى سنتين على الأقل ليبلغ مرحلة اجتياز

العارض البسيط إلى قفز الحواجز في مسارات بحجم متوسط . و من ناحية

أخرى ، إن الخيل يحتاج إلى سنتين إضافيتين ليتمكن من قفز أعلى الحواجز

في مسابقات الجائزة الكبرى ، وذلك على افتراض أن لدى الخيل استعداداً

فطرياً لقفز الحواجز العالية.

٨٧ - س : ماهي أنواع سباقات قفز الحواجز في رياضة الفروسية ؟

ج : تنقسم مسابقات قفز الحواجز إلى ثلاث أقسام :

١. مسابقات بالزمن.

٢. مسابقات بالأخطاء أو النقاط.

٣. مسابقات خاصة.

٨٨ - س : من أول من ابتكر رياضة ركوب الدراجات ؟

ج : الفرنسيون عام ١٨٦٨ م ، وكانت مسافة السباق ٢ كم.

٨٩ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للدراجات ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٧٥ ، ومقره الحالي بالرياض .

٩٠ - س : من أول من عرف سباق الدراجات النارية ؟

ج : الإنجليز عام ١٨٩٧ م ، وكانت مسافة السباق ميلاً واحداً فقط.

٩١ - س : ما هو إسم مصارعة الثيران ؟

ج : كوريدا .

٩٢ - س : متى تم تأسيس اتحاد الرماية في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٥٠ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٥١ .

٩٣ - س : ماهي أنواع مسابقات الرماية في الأولمبياد ؟

ج : تتضمن مسابقات الرماية في الألعاب الأولمبية المسابقات التالية :

- الرماية على الأهداف .

- لرماية على الأطباق .

٩٤ - س : ماهي أنواع مسابقات الرماية على الأهداف ؟

ج : الرماية على الأهداف وتضم خمس مسابقات هي:

- الرماية بالمسدس الأولمبي السريع لمسافة ٢٥ متراً .

- الرماية بالبندقية عيار صغير بوضعية الانبطاح لمسافة ٥٠ متراً. (٦٠ طلقة

٢٠×٣) وزن البندقية لا يتجاوز ٨ كجم.

- الرماية بالبندقية عيار صغير ثلاثة أوضاع (٤٠×٣) طلقة ٤٠ طلقة وضع

الوقوف - ٤٠ طلقة وضع نصف الجثو - ٤٠ طلقة وضع الانبطاح.

- الرماية بالبندقية على هدف متحرك (أرنب بري) لمسافة ٥٠ متراً.

- الرماية بالبندقية الحرة عيار ٨ ملم ، وزن البندقية لا يتجاوز ٨ كجم ثلاثة

أوضاع (٣×٤٠) .

٩٥ - س : ماهي أنواع مسابقات الرماية على الأطباق ؟

ج : الرماية على الأطباق وتضم مسابقتين :

- الرماية من بندقية صيد حفرة أولمبية

- الإطلاق الأوتوماتيكي ٢٠٠ طبق .

- بندقية صيد سكيت ٢٠٠ طبق Skeet .

٩٦ - س : ماهي أنواع مسابقات الرجال في الرماية ؟

ج : تنقسم سباقات الرجال في الرماية إلى :

١. بندقية حرة لمسافة ٣٠٠ متر ثلاثة أوضاع : وقوف ٤٠ طلقة ، نصف جثو

٤٠ طلقة ، انبطاح ٤٠ طلقة (٤٠×٣) المجموع ١٢٠ طلقة .

٢. بندقية عيار كبير لمسافة ٣٠٠ متراً ثلاثة أوضاع (٢٠×٣) المجموع ٦٠ طلقة .

٣. بندقية قياس صغير لمسافة ٥٠ متراً (مباراة إنكليزية) .

٤. بندقية قياس صغير لمسافة ٥٠ متراً ثلاثة أوضاع (٤٠×٣) المجموع ١٢٠ طلقة.

٥. بندقية مضغوطة لمسافة ١٠ أمتار وضعية الوقوف .

٦. مسدس حر لمسافة ٥٠ متراً.

٧. مسدس إطلاق مركز لمسافة ٢٥ متراً.

٨. مسدس رماية سريع لمسافة ٢٥ متراً .

٩. مسدس قياس محدد لمسافة ٢٥ متراً .

١٠. مسدس مضغوط لمسافة ١٠ أمتار .

١١. بندقية صيد حفرة أولمبية إطلاق أوتوماتيكي ٢٠٠ صحن .

١٢. بندقية صيد سكيت ٢٠٠ صحن .

١٣. هدف متحرك على بعد ٥٠ متراً (أرنب بري) .

٩٧ - س : ماهي أنواع مسابقات السيدات في الرماية ؟

ج : تنقسم سباقات السيدات في الرماية إلى :

فردية وضم فريق ، الفريق يتألف من ثلاث راميات .

١. بندقية إطلاق مركز - عيار صغير ٥٠ متراً (مباراة إنكليزية).

٢. بندقية إطلاق مركز عيار صغير ٥٠ متراً ثلاثة أوضاع (٢٠×٣) المجموع ٦٠ طلقة .

٣. بندقية مضغوطة لمسافة ١٠ أمتار (وضع الوقوف) .

٤. مسدس إطلاق مركز لمسافة ٢٥ متراً .

٥. مسدس مضغوط لمسافة ١٠ أمتار .

٦. بندقية صيد حفرة أولمبية إطلاق أوماتيكي ٢٠٠ صحن .

٧. بندقية سكيت ٢٠٠ صحن .

٩٨ - س : ماهي المسافة بين الرامي والهدف في رياضة القوس والسهم؟

ج : تكون المسافة بين الرامي والهدف في فئة الرجال بين ٣٠ و ٩٠ متراً ، أما في فئة السيدات فتكون بين ٣٠ و ٦٠ متراً .

٩٩ - س : ماهي مواصفات لوحة الهدف في مسابقات القوس والسهم ؟

ج : تقسم لوحة الهدف إلى دوائر ذات ألوان مختلفة ، تضيق تدريجياً في محورها وتقسم هذه الدوائر إلى (دائرة ١ و ٢) لونها ابيض ودائرة (٣ و ٤) لونها أسود ودائرة (٥ و ٦) لونها أزرق ، ودائرة (٧ و ٨) لونها أحمر، ودائرة ٩ و ١٠ لونها ذهبي .

١٠٠ - س : ما أشهر رياضة في أسبانيا ؟

ج : مصارعة الثيران .

١٠١ - س : متى وأين بدأت لعبة البيسبول ؟

ج : في إنجلترا عام ١٧٠٠ م .

١٠٢ - س : ماهي مواصفات لعبة البيسبول ؟

ج : لعبة البيسبول يلعبها فريقان كل فريق ٩ لاعبين الملعب على شكل زاوية قائمة كبيرة مرسوم عليها مربع طول ضلعه ٢٧ متراً .

- ١٠٣ - س : ما هي أصول لعبة الشطرنج ؟
ج : تعود أصول لعبة الشطرنج إلى الهند .
- ١٠٤ - س : من أول من عرف الشطرنج ؟
ج : الفرس عام ٥٩٠ م ، وتأسس اتحاد الولي للشطرنج عام ١٩٢٤ م .
- ١٠٥ - س : ما هي أفضل لعبة ذكاء ؟
ج : لعبة الشطرنج.
- ١٠٦ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للشطرنج ؟ وما هو مقره الحالي ؟
ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي بتونس .
- ١٠٧ - س : متى تم إدخال البولنج كرياضة في حركة الأولمبياد الخاص للمرة الأولى ؟
ج : عام ١٩٧٥ م .
- ١٠٨ - س : متى تم تنظيم أولى مسابقات رياضة البولنج على المستوى الدولي ؟ وكم كان عدد اللاعبين المتسابقين ؟
ج : في إطار ألعاب الأولمبياد الخاص العالمية الصيفية ١٩٨٧ م ، التي أقيمت في إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية ، حيث تسابق فيها ٣٣ لاعب أولمبياد خاص.
- ١٠٩ - س : كم عدد الكرات المرقمة والملونة في لعبة البلياردو ؟
ج : ١٥ كرة .
- ١١٠ - س : من ابتكر لعبة البلياردو ؟ ومتى ؟

ج : الفرنسيون ، ١٤٢٩ م .

١١١ - س : إلى متى تعود رياضة - تسلق الجبال - الحديثة ؟

ج : إلى عام ١٨٥٤ م .

١١٢ - س : ما السيزم ؟

ج : هو اتحاد الألعاب الرياضية العسكرية .

١١٣ - س : ما معنى كلمة ؟

ج : كلمة (استاد) هي : يونانية قديمة تعني المسافة المحددة للسباق في العدو وكانت هذه المسافة تقدر ب ١٩٢ متراً .

١١٤ - س : أين يقع إستاد الملك فهد الدولي؟ ومتى تم إفتتاحه؟ وكم سعته؟

ج : يقع في الرياض ، وأفتتح عام ١٩٨٨ ، وسعته ٧٥٠٠٠ مقعد .

١١٥ - س : أين يقع استاد الامير فيصل بن فهد (استاد الملز) ؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في الرياض ، وأفتتح عام ١٩٧١ ، وسعته ٣٥٠٠٠ مقعد .

١١٦ - س : أين يقع إستاد الأمير عبد الله الفيصل ؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في جدة ، وأفتتح عام ١٩٧٣ ، وسعته ٣٥٠٠٠ مقعد .

١١٧ - س : أين يقع إستاد الأمير محمد بن فهد ؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في الدمام ، وأفتتح عام ١٩٧٣ ، وسعته ٣٥٠٠٠ مقعد .

١١٨ - س : أين يقع إستاد مدينة الأمير سعود بن جلوي الرياضية بالراكة؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في الخبر ، وأفتتح عام ١٩٨٢ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١١٩ - س : أين يقع استاد مدينة الأمير عبدالعزيز بن مساعد؟ ومتى تم إفتتاحه ؟
وكم سعته ؟

ج : يقع في حائل ، وأفتتح عام ١٩٨١ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٠ - س : أين يقع استاد مدينة الأمير محمد بن عبدالعزيز؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم
سعته ؟

ج : يقع في المدينة المنورة ، وأفتتح عام ١٩٨١ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢١ - س : أين يقع استاد مدينة الأمير سلطان بن عبدالعزيز؟ ومتى تم إفتتاحه ؟
وكم سعته ؟

ج : يقع في أبها ، وأفتتح عام ١٩٨٢ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٢ - س : أين يقع استاد مدينة الأمير عبد الله بن جلوي؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم
سعته ؟

ج : يقع في الإحساء ، وأفتتح عام ١٩٨٣ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٣ - س : أين يقع استاد مدينة الملك عبدالله بن عبد العزيز الرياضية؟ ومتى تم
إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في بريدة (القصيم) ، وأفتتح عام ١٩٨٣ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٤ - س : أين يقع استاد مدينة الملك فهد بن عبدالعزيز ؟ ومتى تم إفتتاحه ؟ وكم
سعته ؟

ج : يقع في الطائف ، وأفتتح عام ١٩٨٤ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٥ - س : أين يقع استاد مدينة الملك خالد بن عبد العزيز الرياضية ؟ ومتى تم
إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في تبوك ، وأفتتح عام ١٩٨٥ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٦ - س : أين يقع استاد مدينة الملك سعود بن عبد العزيز الرياضية ؟ ومتى تم

إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في الباحة (المنطقة الجنوبية) ، وأفتتح عام ١٩٨٩ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٧ - س : أين يقع استاد مدينة الأمير نايف بن عبدالعزيز الرياضية ؟ ومتى تم

إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في القطيف ، وأفتتح عام ١٩٩٩ ، وسعته ١٢٠٠٠ مقعد .

١٢٨ - س : أين يقع استاد مدينة الملك عبدالعزيز الرياضية بالشرايع ؟ ومتى تم

إفتتاحه ؟ وكم سعته ؟

ج : يقع في مكة المكرمة ، وأفتتح عام ١٩٨٤ ، وسعته ٢٠٠٠٠ مقعد .

١٢٩ - س : من هو الرباع الذي رفع أكثر من ضعفي وزنه ؟

ج : هو نعيم سليمان أوغلو .

١٣٠ - س : من أول عربي حصل على ميدالية أولمبية في رياضة رفع الأثقال ؟

ج : هو الرباع المصري / السيد نصير عام ١٩٨٢ م .

١٣١ - س : ما هي أنواع الرفعات في رياضة رفع الأثقال ؟

ج : الخطف - النظر .

١٣٢ - س : متى تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال ؟

ج : عام ١٩٠٥ م .

- ١٣٣ - س : أين يقع المقر الحالي للإتحاد الدولي لرفع الأثقال ؟
ج : في بودابست ، هنغاريا .
- ١٣٤ - س : متى تم إدخال رفع الأثقال في حركة الأولمبياد الخاص للمرة الأولى ؟
ج : عام ١٩٨٣م .
- ١٣٥ - س : كم عدد لاعبي الأولمبياد الخاص الممارسين لرياضة رفع الأثقال حالياً ؟
ج : ٤٩٤٠ لاعباً يمثلون ٦٢ برنامج أولمبياد خاص حول العالم .
- ١٣٦ - س : ما هو الحد الأدنى لسن اللاعب حتى يسمح له بالتسابق في رياضة رفع الأثقال ؟
ج : ١٦ سنة .
- ١٣٧ - س : متى تم تأسيس اتحاد رفع الأثقال في مصر؟ ومتى انضم للإتحاد الدولي؟
ج : عام ١٩٣٠ وانضم للإتحاد الدولي عام ١٩٣٠ .
- ١٣٨ - س : أذكر فئات الأوزان في رياضة رفع الأثقال ؟
ج : هذه الفئات تم وضعها من قبل المنظمة الدولية للرفع الأثقال مقرها في بودابست تأسست سنة ١٩٠٥ م . يتنافس المتنافسون في فئة واحدة من أصل ثمان فئات (سبع بالنسبة للسيدات) يتم تحديد الفئة بواسطة وزن كتلة الجسم:
فئة الرجال : ٥٦ كجم ، ٦٢ كجم ، ٦٩ كجم ، ٧٧ كجم ، ٨٥ كجم ، ٩٤ كجم ، ١٠٥ كجم وأكثر .
فئة السيدات : ٤٨ كجم ، ٥٣ كجم ، ٥٨ كجم ، ٦٣ كجم ، ٦٩ كجم ، ٧٥ كجم ، ٧٥ كجم وأكثر .

١٣٩ - س : أذكر القواعد الأساسية في رياضة رفع الأثقال ؟

ج : كل متنافس يحظى بثلاث محاولات للخطف وثلاث محاولات للنتر والفائز هو الذي يحصل على المجموع الكبير من مجموع المحاولات التي قام برفعها (الخطف + النتر = X) كل محاولة يتم تقييمها بواسطة ثلاث حكام (علم أبيض ومعناه أن المحاولة جيدة ، علم أحمر ومعناه محاولة ملغية ، أو "لا تحسب"). المحاولة الجيدة هي التي تحصل على عدد ثلاث أعلام أو علمين من الحكام .

١٤٠ - س : من هي الدولة الفائزة ببطولة الدورة العربية الأولى لرفع الأثقال عام ١٩٥٣ م ؟

ج : مصر وحقت سبع ميداليات ذهبية .

١٤١ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لرفع الأثقال ؟ وما هو مقره الحالي؟

ج : عام ١٩٥٦ م ، ومقره الحالي بطرابلس ليبيا .

١٤٢ - س : كم عدد لاعبي البريدج في أي مباراة رسمية ؟

ج : ٤ لاعبين.

١٤٣ - س : من هو اللاعب الذي لا يسمح له بممارسة رياضة البولو ؟

ج : ينص قانون لعبة البولو على أن اللاعب الأعسر لا يسمح له بمزاولة اللعبة .

١٤٤ - س : ما هي كرة البوتشي ؟ وما هي مواصفاتها ؟ وكيف تلعب ؟

ج : هي رياضة تتطلب المهارة والتفكير الاستراتيجي ، الهدف بالنسبة إلى كل فريق هو أن يتمكن من تحريك أقصى عدد من كراته (بوتشي) إلى نقطة أقرب

من كرات الفريق المنافس للكرة الصغرى (بالينا) ، يمكن أن يضم الفريق الواحد أي عدد من اللاعبين بدءاً من اثنين، مروراً بأربعة ، وصولاً إلى ثمانية كحد أقصى ، يحق لكل لاعب في الفريق الحصول على كرتين ، حيث يتبادل لاعبو الفريق الواحد الأدوار في دحرجة الكرة صوب الكرة الصغرى (بالينا) ، والتي يفترض أن تكون قد أُلقيت من البداية في الملعب ، يمنح اللاعبون نقاطاً عن كل كرة يتم تحريكها إلى أقرب نقطة من الكرة الصغرى (بالينا). يسمح برمي الكرة على الطائر ، بدلاً من دحرجتها ، لتصطدم بكرة النقطة بهدف تحريكها قدماً ، يجوز إحلال الكرات ، بما فيها الكرة الصغرى (بالينا) ، بكرات اللاعبين الآخرين.

١٤٥ - س : ما هو برنامج الرياضات الموحدة ؟

ج : برنامج أولمبياد خاص يعمل على إشراك لاعبي الأولمبياد الخاص واللاعبين الأسوياء (شركاء) في فرق رياضية موحدة ، بهدف التدريب والمشاركة في المسابقات.

١٤٦ - س: ما هو عدد لاعبي الأولمبياد الخاص المتسابقين في رياضة البوتشي حالياً؟

ج : ٩٦١٩ لاعباً ، يمثلون ٧٢ برنامج أولمبياد خاص حول العالم .

١٤٧ - س : متى تم تأسيس اتحاد الخماسي الحديث في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٧٥ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٧٦.

١٤٨ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للشرطة ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي ببغداد .

١٤٩ - س : ما هو جنسية العداء بن جونسون ؟

ج : كندي .

١٥٠ - س : في أي عام فاز محمد علي كلاي ببطولة العالم للوزن الثقيل لأول مرة ؟

ومتى خسرها ؟

ج : ١٩٦٤ م وخسرها عام ١٩٦٧ م .

١٥١ - س : بماذا تسمى اليوجا ؟

ج : تسمى رياضة الجسد والروح .

١٥٢ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للطب الرياضي ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٨٢ م ، ومقره الحالي بتونس .

١٥٣ - س : ما هو تعريف المنشطات ؟

ج : إستخدام أى وسيلة صناعية أوغير صناعية لرفع وتحسين كفاءة اللاعب
بدنيا أو عقليا أو نفسيا فى مجال التدريب والمنافسات .

١٥٤ - س : متى وأين تم إكتشاف الحالة الأولى التى تم فيها إكتشاف تعاطي

المنشطات للفوز غير المشروع فى الرياضة ؟

ج : عام ١٨٦٥ م تم إستخدام العقاقير الطبية فى المجال الرياضي بواسطة أحد

السباحين بأمرتردام .

١٥٥ - س : متى وأين كانت أول حادثة فى المجال الرياضي لتوفي لاعب من تعاطي

المنشطات ؟ وما سبب الوفاة ؟

ج : عام ١٨٨٦ أول حادثة فى المجال الرياضي حين توفي أحد اللاعبين الإنجليز آرثر لينتون فى سباق ٦٠٠ كيلو متر للدراجات فى سباق باريس - بوردو لتعاطيه خليط من الهيروين والكوكايين .

١٥٦ - س : متى توفي عداء الماراثون توماس هايكس ؟ ما هو سبب الوفاة؟

ج : عام ١٩٠٤ توفي عداء الماراثون توماس هايكس بعد فوزه فى أولمبياد سانت لويس (بالإستركيين).

١٥٧ - س : متى وأين تم إنشاء أول معمل علمي للمنشطات ؟

ج : فى عام ١٩٦١ تم إنشاء أول معمل علمي للمنشطات بمدينة فلورنسا الإيطالية .

١٥٨ - س : متى صدر أول قانون لتحريم تعاطي المنشطات ؟

ج : فى عام ١٩٦٣ صدر أول قانون لتحريم تعاطي المنشطات بعد إنعقاد المؤتمر الأول لبحث سبل مقاومة هذه المنشطات بإيطاليا .

١٥٩ - س : متى وأين توفي اللاعب توم سمبسون بطل العالم للدراجات ؟ وما سبب الوفاة ؟

ج : فى عام ١٩٦٧ توفي اللاعب توم سمبسون بطل العالم للدراجات فى سباق مونت فينتو بعقار الإمفيتامين وإرتفاع درجة حرارة الجو .

١٦٠ - س : متى أكتشفت أول حالة إيدز بين الرياضيين ؟ ومن هو اللاعب؟

ج : فى عام ١٩٨٣ تم إكتشاف إصابة العداء ألبرتو كوفى ١٠٠٠٠م جرى بمرض

الأيدز بعد إجراء تنشيط بالدم الملوث .

١٦١ - س : متى صدر إعلان لوزان إنشاء وكالة مكافحة المنشطات الدولية؟

ج : عام ١٩٩٩ م .

١٦٢ - س : متى أصدرت WADA الكود الدولي لمكافحة المنشطات ؟

ج : عام ٢٠٠١ م .

١٦٣ - س : متى صدر إعلان كوبنهاجن ؟ وماذا تناول ؟

ج : في مارس ٢٠٠٣ صدر إعلان كوبنهاجن ، وتضمن موافقة اللجان الأولمبية الوطنية NOCs في ١٨٩ دولة علي الكود الدولي لمكافحة المنشطات في الرياضة .

١٦٤ - س : متى تم وضع إطار الإتفاقية العالمية لمكافحة المنشطات ؟

ج : في ١٩ أكتوبر ٢٠٠٣ خلال الدورة الثالثة والثلاثين لانعقاد هيئة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة تم وضع إطار الإتفاقية العالمية لمكافحة المنشطات .

١٦٥ - س : ما هي أنواع المنشطات ؟

ج : تنقسم المنشطات إلى :

- وسائل وطرق ممنوعة مطلقاً .

- المنبهات : (الامفيتامين، الاستركنين، الافيرين، الكافيين وماشابة).
- المهدئات : (المورفين ، الهيروين ، الكودايين) .
- مدرات البول : (لاسكس ، مانيتول ...) .
- الهرمونات الببتيدية : (الانسولين والغدة الدرقية النمو G,H وماشابة)

• الهرمونات البنائية : (الهرمون الذكري) .

- عقاقير يمكن إستخدامها بشروط :

- (الكحوليات، التخدير الموضعي ، الكورتيزونات ، البيتا بلوكرز) .

١٦٦ - س : ما هي أسباب تعاطي المنشطات ؟

ج : أهداف سياسية ، العامل البشري ، الإعلام ، المستوى الإجتماعي والثقافي ، الإحتراف والهواية .

١٦٧ - س : كم عدد معامل المنشطات المعتمدة في العالم ؟ إنكرها ؟

ج : المعامل الدولية المعتمدة (٣٤ معمل) ، هم أستراليا ، النمسا ، بلجيكا ، البرازيل ، كندا ، الصين ، كوبا ، كولومبيا ، جمهورية التشيك ، فنلندا ، فرنسا ، اليونان ، ألمانيا ، بريطانيا ، بريطانيا ، إيطاليا ، اليابان ، كوريا ، النرويج ، البرتغال ، بولندا ، جنوب أفريقيا ، روسيا الاتحادية ، أسبانيا ، أسبانيا ، السويد ، سويسرا ، تايلاند ، تونس ، أمريكا ، أمريكا ، بلغاريا .

١٦٨ - س : من هم الدول الثلاثون الأول الذين وقعوا على إتفاقية اليونسكو لمكافحة المنشطات ؟

ج : استراليا ، البهاما ، بوليفيا ، كندا ، الصين ، جزر الكوك ، الدانمرك ، إيسلندا ، جامايكا ، لاتفيا ، ليتوانيا ، لوكسمبورج ، موريشوس ، موناكو ، موزمبيق ، ناميبيا ، نارو ، هولندا ، نيوزيلند ، النيجر ، نيجيريا ، النرويج ، بيرو ، رومانيا ، سيشل ، جنوب أفريقيا ، أسبانيا ، السويد ، أوكرانيا ، المملكة المتحدة .

١٦٩ - س : ما هو الغرض من إتفاقية اليونسكو لمكافحة المنشطات ؟

ج : تعزيز منع ومكافحة المنشطات في الرياضة .

١٧٠ - س : متى وقعت مصر على إتفاقية اليونسكو لمكافحة المنشطات ؟

ج : قامت مصر بالتصديق رسمياً على إتفاقية اليونسكو في ٢٠ إبريل ٢٠٠٧ ، وتم إرسالها مصدقاً عليها عن طريق وزارة الخارجية المصرية في ٢٤ إبريل ٢٠٠٧ إلى مكتب اليونسكو بباريس لتدخل مصر الترتيب العالمي للدول المصدقة على الإتفاقية .

١٧١ - س : كم عدد الدول الموقعة على إتفاقية اليونسكو لمكافحة المنشطات حتى عام ٢٠١٢ ؟

ج : وقّع على هذه الإتفاقية ١٦٤ دولة حتى عام ٢٠١٢ م .

١٧٢ - س : ماهي أنواع الوسائل الممنوع إستخدامها في المجال الرياضي وتعامل كمنشط ؟

ج : نقل الدم ، استخدام الأكسجين الصناعي ، غسيل المثانة ، التنبيه الكهربائي للعضلات ، التنشيط الجيني .

١٧٣ - س : كم عدد مجلس إدارة الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات ؟ ومم يتشكل ؟

ج : يتكون مجلس إدارة الوكالة الدولية من ٣٨ عضو : (١٩ عضو ممثلاً للحركة الأولمبية الدولية و ١٩ عضو ممثلين عن الحكومات) .

ويتشكل المجلس من :

- الرئيس .

- نائب الرئيس .

- أربعة ممثلون عن اللجنة الأولمبية الدولية .

- أربعة ممثلون عن منظمة اللجان الأولمبية الوطنية ANOCA.
- ثلاثة ممثلون عن إتحاد الإتحادات الدولية ASOIF .
- ممثل عن GAOSF.
- ممثل عن AIOWF.
- أربعة ممثلين عن اللجنة الرياضية باللجنة الأولمبية الدولية .
- ممثل واحد للجنة البارالمبية الدولية .

السلطات العامة (الحكومات) :

- ثلاثة ممثلون للدول الأعضاء في الإتحاد الأوروبي .
- إثنين عن المجلس الأوروبي .
- ثلاثة عن قارة إفريقيا .
- أربعة عن الأمريكتين .
- أربعة عن قارة آسيا .
- إثنين عن الأوقيانوس .

١٧٤ - س : كم عدد اللجنة التنفيذية للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات ؟ ومم يتشكل؟

ج : تتكون اللجنة التنفيذية من ١٢ عضو ، وأيضاً بالتساوي بين الحركة الأولمبية والحكومات ، وهم :

- الرئيس .
- نائب الرئيس .
- خمسة أعضاء من الحركة الأولمبية .

- خمسة أعضاء من السلطات العامة .

١٧٥ - س : ماهي اللجان المساعدة في الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات ؟

ج : اللجنة الرياضية ، اللجنة التعليمية ، لجنة القضايا الأخلاقية ، لجنة الشئون المالية والإدارية ، لجنة الأبحاث الطبية والصحية .

١٧٦ - س : ماهي اللجان المنبثقة عن لجنة الأبحاث الطبية والصحية ؟

ج : لجنة قائمة المحظورات الدولية ، لجنة الأعذار المرضية ، لجنة المعامل ، لجنة التنشيط الجيني ، لجنة الموارد المالية .

١٧٧ - س : ماهو تعريف الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات WADA ؟

ج : هي منظمة دولية مستقلة لتنشيط ، وتوافق ، ومتابعة مكافحة المنشطات بكافة صورها المختلفة في الرياضة .

١٧٨ - س : ماهو تعريف المنظمة الإقليمية لمكافحة المنشطات RADO ؟

ج : هي المنظمة التي تتكون من مجموعة من الدول التي تشكلت لإدارة ومتابعة مكافحة المنشطات والعمل على وجود رياضة خالية من المنشطات داخل حيز محدد من الدول ، وذلك بمساعدة الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات .

١٧٩ - س : ماهو تعريف المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات NADO ؟

ج : هي الكيان أو الكيانات التي تعينها السلطة المختصة لإقرار قواعد مكافحة المنشطات ، وهي المسؤولة عن جمع العينات وإدارة النتائج والإستماع على المستوى الوطني .

وإذا لم تصدر السلطة المختصة قرار بإنشائها ، تتولى اللجنة الأولمبية ذلك ،

وفي حال عدم قيام اللجنة الأولمبية بتنفيذ ذلك ، يمكن لأي كيان آخر تولي هذا العمل.

١٨٠ - س : ماهو دور المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات ؟

تتولى المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات المهام التالية :

- التخطيط ، التوافق ، المراقبة ، التنفيذ ، النصح ، والإستمرار في مكافحة .
- التعاون مع المنظمات الوطنية بالدول الأخرى وكذا منظمات مكافحة المنشطات العالمية .
- تشجيع الإختبارات المتبادلة بين المنظمات الوطنية لمكافحة المنشطات بالدول الأخرى .
- تشجيع الأبحاث في مجال مكافحة .
- تخطيط ، وتنفيذ ، وملاحظة برامج المعلومات والتعلم في مجال مكافحة .

١٨١ - س : ماهي إختصاصات المنظمة الوطنية لمكافحة المنشطات ؟

ج : تختص الوكالة الوطنية لمكافحة المنشطات (NADO) بالآتي :

- جمع العينات داخل وخارج نظام المسابقة .
- مسئولة عن سجلات اللاعبين الدوليين والمحليين (Register Testing Pool) المطلوب إجراء كشف منشطات لهم ، وتتولى الإتحادات الوطنية تزويد الوكالة بالبيانات الخاصة باللاعبين .
- يتم تحديث البيانات الخاصة باللاعبين لديها كل ٣ شهور .
- إستقبال نتائج العينات من المعامل المعتمدة والحفاظ على سريتها .
- تتولى الوكالة الوطنية طلب تحليل العينة (B) من المعمل المعتمد والذي

- يتولى تحليل العينة (A) وذلك خلال ٢١ يوماً من طلب التحليل .
 - ممثل الوكالة الوطنية يمثل اللاعب أثناء تحليل العينة (B) .
 - تتولى الوكالة الوطنية لمكافحة المنشطات إخطار اللاعب بنتيجة التحليل في حل إيجابية العينة .
 - تتولى الوكالة الوطنية (NADO) الإستماع للاعب وتتولى إخطار الوكالة الدولية (WADA) بما تم مع اللاعب .
 - تتولى الوكالة الوطنية توقيع العقوبات على اللاعبين طبقاً للكود الدولي ويتم تنفيذ العقوبة بواسطة الإتحاد المعني .
- ١٨٢ - س : ما المقصود بالكود الدولي لمكافحة المنشطات ؟
- ج : هو الوثيقة التي تقود قواعد مكافحة المنشطات في الرياضة في كافة الألعاب وفي بلدان العالم المختلفة .
- ١٨٣ - س : ماهي الحالات التي تشير إلى وجود خرق لمكافحة المنشطات ؟
- ج : حالات خرق مكافحة المنشطات تتمثل في :
- وجود مواد محظورة أو أياضها أو ما يدل عليها في العينة الخاصة باللاعب .
 - إستخدام أو محاولة إستخدام مواد أو وسائل محظورة .
 - رفض إعطاء عينة بدون عذر مقبول بعد الإخطار أو الهروب من إعطاء العينة .
 - فشل اللاعب في إعطاء معلومات خاصة به لجهات مكافحة المنشطات (Where About) .
 - عدم تواجد اللاعب بالأماكن المذكورة والمحددة من قبل اللاعب وذلك ثلاث مرات متتالية خلال ثمانية عشر شهراً .

مع تحيات و. سماوه غير العنتبلي

- العبث أو محاولة العبث بأي من خطوات مكافحة المنشطات .
- حيازة أي من المواد المحظورة (أدوية أو وسائل) .
- التجارة في أي من المواد أو الوسائل المحظورة .
- محاولة إعطاء اللاعب أي من المواد أو الوسائل المحظورة .

الفصل الثاني

ألعاب قوى

الفصل الثاني

ألعاب القوى

- ١٨٤ - س : من هي الدولة صاحبة الفضل في نشر لعبة ألعاب القوى حديثاً؟
ج : يرجع الفضل في نشر لعبة ألعاب القوى حديثاً لإنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٨٦٨ م .
- ١٨٥ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لألعاب القوى؟ وما هو مقره الحالي؟
ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي بالرياض .
- ١٨٦ - س : متى تأسس الإتحاد السعودي لألعاب القوى ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي والإتحاد الآسيوي والإتحاد العربي ؟
ج : عام ١٩٦٣م تحت اسم (الجمعية العربية السعودية لألعاب القوى) وإنضم للإتحاد الدولي لألعاب القوى عام ١٩٦٣م وللاتحاد الآسيوي عام ١٩٧٦م ، وللاتحاد العربي لألعاب القوى عام ١٩٧٥م .
- ١٨٧ - س : متى تم تأسيس اتحاد ألعاب القوى في مصر ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي ؟
ج : عام ١٩١٠م وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩١٢م .
- ١٨٨ - س : من هي أول عدائة عربية وأفريقية ومسلمة تحرز ميدالية أولمبية في ألعاب القوى ؟ ومتى كان ذلك ؟
ج : المغربية نوال المتوكل ، في أولمبياد لوس أنجلوس عام ١٩٨٤ م .
- ١٨٩ - س : من هو العداء الذي أحرز ميدالية ذهبية في أولمبياد لوس أنجلوس ١٩٨٤ م ؟
ج : العداء المغربي سعيد عويطة .

١٩٠ - س : من هي العداء العربية التي أحرزت ميدالية ذهبية في أولمبياد برشلونا ١٩٩٢ م ؟

ج : العداء الجزائرية حسيبة بولمرقة في سباق ١٥٠٠ م .

١٩١ - س : من هي العداء العربية التي أحرزت ميدالية ذهبية في أولمبياد سيدني ٢٠٠٠ م ؟

ج : العداء الجزائرية نورية مراح بنيدة في سباق ١٥٠٠ م .

١٩٢ - س : من هي العداء العربي التي أحرز ميدالية ذهبية في أولمبياد أطلنطا ١٩٩٦ م ؟

ج : العداء الجزائري نور الدين مرسل في سباق ١٥٠٠ م .

١٩٣ - س : من هي العداء العربي التي أحرز ميداليتين ذهبيتين في أولمبياد أثينا ٢٠٠٤ م ؟

ج : العداء المغربي هشام الكروج في سباق ١٥٠٠ م ، ٥٠٠٠ م .

١٩٤ - س : من هي العداء العربي التي أحرز ميدالية فضية في أولمبياد سيدني ٢٠٠٠ م ؟

ج : العداء السعودي هادي صوعان في سباق ٤٠٠ م حواجز .

١٩٥ - س : ما هي أنواع مسابقات ألعاب القوى ؟

ج : تنقسم ألعاب القوى إلى :

- أولاً : مسابقات المضمار : العدو - الجري - وتخطي الحواجز - والتتابع بأنواعه المختلفة .

- ثانياً : مسابقات الميدان : دفع الجلة - رمي القرص - رمي الرمي - رمي المطرقة .

- ثالثاً : مسابقات الوثب والقفز : الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة .

١٩٦ - س : ماهي أنواع سباقات المسافات القصيرة ؟

ج : سباق ١٠٠ متر - ٢٠٠ متر - ٤٠٠ متر عدو .

١٩٧ - س : ماهي أنواع سباقات المسافات المتوسطة ؟

ج : سباق ٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر - ٣٠٠٠ متر .

١٩٨ - س : ماهي أنواع سباقات المسافات الطويلة ؟

ج : ٥٠٠٠ متر - ١٠٠٠٠ متر - إختراق الضاحية - نصف الماراثون - الماراثون .

١٩٩ - س : ماهي أنواع سباقات الحواجز ؟

ج : سباق ١٠٠ متر حواجز - ١١٠ متر حواجز - ٤٠٠ متر حواجز - ٣٠٠٠ متر موانع .

٢٠٠ - س : ماهي أنواع سباقات التتابع ؟

ج : سباق ٤ × ١٠٠ تتابع - ٤ × ٤٠٠ تتابع .

٢٠١ - س : ماهي أنواع سباقات المشي ؟

ج : ٢٠ كيلو مشي - ٥٠ كيلو مشي .

٢٠٢ - س : ماهي أنواع مسابقات الوثب والقفز ؟

ج : الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة .

٢٠٣ - س : ماهي أنواع مسابقات الرمي ؟

ج : رمي الرمح - تطويح المطرقة - قذف القرص - دفع الجلة .

٢٠٤ - س : ماهي أنواع المسابقات المركبة ؟

ج : السباعي - العشاري .

٢٠٥ - س : أين أقيم أول سباق للضاحية ؟

ج : في فرنسا عام ١٨٩٨ م ، بين انجلترا وفرنسا.

٢٠٦ - س : ماهي مسافة سباق إختراق الضاحية ؟

ج : المسافات للكبار يجب أن لا تقل عن ٧ كلم ولا تزيد على ١٤ كلم ، أما الناشئون فيجب أن لا تقل مسافة السباق عن ٥ كلم ولا تزيد على ١٠ كلم ، النسبة للنساء لا تقل المسافة عن ٢ كلم ولا تزيد عن ٥ كلم . أما في سباقات الضاحية الدولية فيجب أن تكون المسافة ١٢ كلم للكبار و ٨ كلم للناشئين ٤ كلم للنساء.

٢٠٧ - س : ماهو إرتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م حواجز ؟

ج : إرتفاع الحاجز القياسي للرجال ١,٠٦٧ م ، والشباب ٩٩ سم ، والناشئين ٩١.٤ سم .

٢٠٨ - س : ماهو إرتفاع الحاجز في سباق ٤٠٠ م حواجز ؟

ج : إرتفاع الحاجز القياسي للرجال والشباب ٠,٩١٤ م ، والناشئين والسيدات ٠.٨٤ م

٢٠٩ - س : ماهو إرتفاع الحاجز في سباق ١٠٠ م حواجز ؟

ج : إرتفاع الحاجز القياسي ٠.٧٦٢ م.

- ٢١٠ - س : ماهو الوزن الكلي للحاجز ؟
ج : يجب ألا يقل عن ١٠ كجم .
- ٢١١ - س : ماهي المسافة بين خط البداية وأول حاجز في سباق ١١٠ م حواجز ؟
ج : ١٣.٧٢ متراً .
- ٢١٢ - س : ماهي المسافة بين خط البداية وأول حاجز في سباق ٤٠٠ م حواجز ؟
ج : ٤٥ متراً .
- ٢١٣ - س : ماهي المسافة بين الحواجز في سباق ١١٠ م حواجز ؟
ج : ٩.١٤ متراً .
- ٢١٤ - س : ماهي المسافة بين الحواجز في سباق ٤٠٠ م حواجز ؟
ج : ٣٥ متراً .
- ٢١٥ - س : ماهي المسافة بين آخر حاجز وخط النهاية في سباق ١١٠ م حواجز ؟
ج : ١٠.٠٥ متراً .
- ٢١٦ - س : ماهي المسافة بين آخر حاجز وخط النهاية في سباق ١١٠ م حواجز ؟
ج : ٤٠ متراً .
- ٢١٧ - س : ماهو عرض الحاجز ؟
ج : عرض الحاجز ما بين ١١٨ سم إلى ١٢٠ سم .
- ٢١٨ - س : كم عدد وثبات الموانع وقفزات المانع المائي التي يعتين على اللاعب في سباق ٣٠٠٠ م موانع ؟
ج : يجب أن يتضمن سباق ٣٠٠٠ م موانع ٢٨ وثبة مانع ، ٧ قفزات مانع مائي .

٢١٩ - س : كم عدد وثبات الموانع وقفزات المانع المائي التي يعتين على اللاعب في سباق ٢٠٠٠ م موانع ؟

ج : يجب أن يتضمن سباق ٢٠٠٠ م موانع ١٨ وثبة مانع ، ٥ قفزات مانع مائي .

٢٢٠ - س : ماهو إرتفاع ، وطول المانع في سباقات الموانع ؟

ج : إرتفاع المانع ٩١.٤ سم ، ولا يقل طوله عن ٣.٩٦ متر .

٢٢١ - س : ماهو إرتفاع ، وطول المانع المائي في سباقات الموانع ؟

ج : طول وعرض الحوض المائي بما في ذلك المانع هو ٣.٦٦ م ، وبعمق ٧٠ سم ويتدرج هذا العمق حتى نهاية الحفرة .

٢٢٢ - س : ماهو عرض المانع الأول في سباق الموانع ؟

ج : يجب ألا يقل عرضه عن ٥ م وذلك لزيادة عدد اللاعبين في بداية السباق.

٢٢٣ - س : ماهي المراحل الفنية لسباق الموانع ؟

ج : تتكون المراحل الفنية لسباق الموانع مما يلي :

- مرحلة الجري من خط البداية حتى المانع الأول .
- مرحلة المروق من فوق المانع العادي وتتلخص في ثلاث مراحل :
أ - مرحلة المروق ب - مرحلة السند باليدين ج - مرحلة الإرتكاز.
- مرحلة الجري بين الموانع .
- مرحلة تعدية المانع المائي .
- الجري من المانع الأخير حتى خط النهاية .

- ٢٢٤ - س : كم عدد لفات سباق ٤٠٠ م ؟
ج : لفه واحدة .
- ٢٢٥ - س : كم عدد لفات سباق ٨٠٠ م ؟
ج : لفتين .
- ٢٢٦ - س : كم عدد لفات سباق ١٥٠٠ م ؟
ج : ٣ لفات و ٣٠٠ متر .
- ٢٢٧ - س : كم عدد لفات سباق ١ ميل ؟
ج : ٤ لفات تقريباً .
- ٢٢٨ - س : كم عدد لفات سباق ٢٠٠٠ م ؟
ج : ٥ لفات .
- ٢٢٩ - س : كم عدد لفات سباق ٣٠٠٠ م ؟
ج : ٧ لفات و ٢٠٠ متر .
- ٢٣٠ - س : كم عدد لفات سباق ٥٠٠٠ م ؟
ج : ١٢ لفه و ٢٠٠ متر .
- ٢٣١ - س : كم عدد لفات سباق ١٠٠٠٠ م ؟
ج : ٢٥ لفه .
- ٢٣٢ - س : كم عدد لفات سباق ٣٠٠٠ م موانع ؟
ج : ٧ لفات و ٢٠٠ متر .

٢٣٣ - س : ماهي مواصفات عصا التتابع ؟

ج : لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .

٢٣٤ - س : ماهي مسافة سباق المارثون ؟

ج : ٤٢.١٩٥ كم .

٢٣٥ - س : لاعب ما شرع بالجري لأداء محاولة في الوثب العالي وقبل الارتقاء بقليل غير رأيه وهبط من تحت العارضه وتعداها فهل تكون محاولته فاشلة ام صحيحة ؟

ج : اذا تعدى جسمه او جزء منه كالرأس او اليد او القدم مستوى العارضه فتعتبر المحاولة فاشلة . اما اذا جرى وتوقف بالقرب من العارضه ولم يتعدى جسمه العارضه فلا تعتبر المحاولة فاشلة بل عليه الرجوع واعادة المحاولة في نفس الزمن المحدد الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ٣ اما اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ فتكون اعادة المحاولة خلال دقيقه ونصف اما اذا كان لاعب واحد فتكون اعادة المحاولة خلال ٣ دقائق وتحسب منذ بداية المحاولة الاولى . واذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشلة .

٢٣٦ - س : ماهي مسافة طريق الإقتراب في الوثب العالي ؟

ج : الحد الادنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون ١٥ متراً .

٢٣٧ - س : ماهي المسافة بين القائمين في الوثب العالي ؟

ج : يجب ان لا تقل المسافه بين القائمين عن ٤ م ولا تزيد عن ٤,٠٤ م .

٢٣٨ - س : ماهي مواصفات عارضة الوثب العالي ؟

ج : الطول الكلي للعارضة هو ٤ م ، واقصى وزن لها يكون ٢ كجم .

٢٣٩ - س : ماهي طريقة حل العقدة في الوثب العالي ؟

ج : المتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المنافسه يحصل على أعلى مركز . مثال :-

اجتاز المتنافسون (أ ب ج د) جميعهم ارتفاع ١.٩٢ م وفشلوا في اجتياز ١.٩٤ م ففي هذه الحاله تطبق القاعده الخاصة بالعقد . فقد اجتاز (د) ١.٩٢ م في المحاوله الثانيه والباقون في المحاوله الثالثه وعليه يصبح (د) هو الفائز .

٢٤٠ - س : متى تعتبر المحاوله فاشلة في الوثب العالي ؟

ج : يفشل المتسابق إذا :

- أسقط العارضة من فوق الحامل .
- لمس الأرض شاملة منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه دون تعديده العارضة .

٢٤١ - س : ماهي مراحل الوثب الطويل ؟

ج : تمر الوثبة بأربع مراحل هي : ١- الاقتراب - ٢- الارتقاء - ٣ - الطيران - ٤ - الهبوط.

٢٤٢ - س : ماهو طول طريق الإقتراب في الوثب الطويل ؟

ج : يجب ألا يقل عن ٤٥ م .

٢٤٣ - س : ماهو طول المسافة بين لوحة الإرتقاء ونهاية منطقة الهبوط في الوثب الطويل ؟

ج : يجب ألا تقل عن ١٠ م .

٢٤٤ - س : ماهي مواصفات لوحة الإرتقاء في الوثب الطويل ؟

ج : تصنع هذه اللوحة من الخشب . يتراوح طولها بين ١,٢١ م و ١,٢٢ م أما عرضها فيتراوح بين ١٩,٨ سم و ٢٠ سم وأقصى عمقها ١٠ سم ويجب أن تطلّى باللون الأبيض.

٢٤٥ - س : ما هي المسافة بين لوحة الإرتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط في الوثب الطويل ؟

ج : ١ - ٣ متر .

٢٤٦ - س : متى تعتبر المحاولة فاشلة في الوثب الطويل ؟

ج : يفشل اللاعب إذا :

- لمس الأرض خلف خط الارتقاء .
- بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط .
- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

٢٤٧ - س : ماهو طول طريق الإقتراب في الوثب الثلاثي ؟

ج : يجب ألا يقل عن ٤٠ م ولا يزيد عن ٤٥ م .

٢٤٨ - س : ماهو طول المسافة بين لوحة الإرتقاء ونهاية منطقة الهبوط في الوثب الثلاثي ؟

ج : يجب ألا تقل عن ٢١ م .

٢٤٩ - س : ما هي المسافة بين لوحة الإرتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط في الوثب الثلاثي ؟

ج : يجب ألا تقل عن ١٣ متر للرجال وتعديل للبطولات الأخرى بحيث تتناسب مع مستوى البطولة .

٢٥٠ - س : ماهي المراحل الفنية للوثب الثلاثي ؟

ج : مرحلة الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة .

٢٥١ - س : ماهو وزن الحجلة ؟

ج : وزنها لمسابقات الرجال، فيبلغ ٧.٢٦٠ كجم ، والشباب ٦ كجم ، والناشئين ٥ كجم ، والنساء يبلغ ٤ كجم.

٢٥٢ - س : ماهي مواصفات لوحة الإيقاف في دائرة رمي الحجلة ؟

ج : يبلغ عرض لوحة الإيقاف ١١.٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل ١٠ سم وطولها من ١١٤ سم الى ١١٦ سم .

٢٥٣ - س : ماهي الأسس الميكانيكية التي تؤثر على مسافة دفع الحجلة ؟

ج : سرعة الإنطلاق الأولية للأداة - زاوية إنطلاق الأداة - إرتفاع نقطة الإنطلاق - مقاومة الهواء للأداة - الجاذبية الأرضية .

٢٥٤ - س : ماهي المراحل الفنية لدفع الحجلة ؟

ج : مسك الحجلة - وقفة الإستعداد - التحضير للزحف - الزحف - وضع الدفع - الدفع - التخلص والإتزان .

٢٥٥ - س : ماهو وزن القرص ؟

ج : وزن القرص للرجال ٢ كجم والشباب ١.٧٥٠ كجم والناشئين ، ٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم .

٢٥٦ - س : ماهي مقاسات قفص قذف القرص ؟

ج : مقاس قفص قذف القرص :-

- يجب ان يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الافقي.
- اتساع الفتحة الأمامية يجب ان يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .
- الحد الأدنى لارتفاع اطارات الشبكة ٤ أمتار على الأقل .

٢٥٧ - س : ماهي الأسس والعوامل الطبيعية والميكانيكية التي يتوقف عليها مسافة رمي القرص ؟

ج : سرعة الإنطلاق الأولية للأداة - زاوية انطلاق الأداة - إرتفاع نقطة الإنطلاق - مقاومة الهواء للأداة - زاوية هجوم الأداة - تصميم وشكل الأداة .

٢٥٨ - س : ماهي المراحل الفنية لرمي القرص ؟

ج : وقفة الإستعداد - حمل القرص - المرجحات التمهيدية (الأرجحات) - الدوران - وضع الرمي - الرمي (الإنطلاق) - التغطية (حفظ التوازن) .

٢٥٩ - س : ماهي خطوات حل العقدة في مسابقات رمي القرص ؟

ج : يتم إتخاذ الخطوات الآتية لحل العقدة :

- المنافس الذي يحصل على ثاني أفضل محاولة من بين المتنافسين المتعادلين

- تقرر العقدة لصالحه ويفوز بالمركز الأول .
- وإذا استمرت العقدة فثالث أفضل محاولة وهكذا حتى سادس أفضل محاولة .
- فإذا لم تحل العقدة وكانت على المركز الأول ، ويحاول المتنافسون الذين حصلوا على نفس النتائج محاولة جديدة بنفس الترتيب إلى أن تحل العقدة .
- (تسجل لكل متسابق أفضل محاولة يشمل ذلك محاولات حل العقدة) .
- المراكز الأخرى لا تعطي محاولة جديدة بعد التعرف على سادس أفضل محاولة ، ويحصل المتنافسون على نفس المركز في المنافسة.

٢٦٠ - س : ماهو وزن المطرقة ؟

ج : وزن المطرقة ٧.٢٦٠ كجم ، وللشباب ٦ كجم ، وللناشئين ٥ كجم ووزنها للنساء ٤ كجم .

٢٦١ - س : ماهو طول سلك المطرقة ؟

ج : طول السلك من المقبض ١٢٢ سم .

٢٦٢ - س : ماهي مواصفات قفص المطرقة ؟

ج : مقاس قفص المطرقة :-

- يجب ان يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الأفقي .
- اتساع الفتحة الأمامية يجب ان يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .
- الحد الأدنى لارتفاع اطارات الشبكة سبعة أمتار على الأقل .
- لا يوجد لوحة إيقاف لدائرة المطرقة .

٢٦٣ - س : ماهي الأسس الميكانيكية لإطاحة المطرقة ؟

ج : السرعة المحيطة - طاقة الوضع وطاقة الحركة - القوة الطاردة وقوة الشد المركزية - السرعة الابتدائية لحظة الإنطلاق - زاوية الإنطلاق - إرتفاع مستوى الإنطلاق - تصميم وشكل الأداة .

٢٦٤ - س : ماهي المراحل الفنية لإطاحة المطرقة ؟

ج : القبض على المطرقة - وقفة الإستعداد - المرجحة التمهيدية - المرجحة الدائرية - الدورانات وحركات القدمين - إطاحة المطرقة - حفظ التوازن .

٢٦٥ - س : ماهي مواصفات الرمح ؟

ج : وزن الرمح للرجال ٨٠٠ جم وللشباب ٨٠٠ جم وللناشئين ٧٠٠ جم وللنساء ٦٠٠ جم، الطول الكلي للرمح ٢.٦٠ متر كحد أدنى.

٢٦٦ - س : ماهو طول طريق الإقتراب في الرمح ؟

ج : ينبغي ألا يزيد طول طريق الاقتراب عن ٣٦.٥ متر ولا يقل عن ٣٠ متر.

٢٦٧ - س : ماهي مكونات سباق العشاري للرجال ؟

ج : تتألف المسابقة العشارية من عشر مسابقات ، ويجب أن تقام في يومين متتاليين حسب الترتيب التالي : اليوم الأول : ١٠٠ م جري ، وثب طويل ، قذف الكرة الحديد -الوثب العالي - ٤٠٠ م جري . اليوم الثاني : ١١٠ م حواجز - رمي القرص - القفز بالعصا (الزانة) رمي الرمح ١٥٠٠ م جري.

٢٦٨ - س : ماهي مكونات سباق السباعي للسيدات ؟

ج : تألف المسابقة السباعية من سبع مسابقات وتقام في يومين متتاليين حسب الترتيب التالي :

- اليوم الأول : ١٠٠ متر حواجز - الوثب العالي - دفع الكرة الحديد - ٢٠٠ متر جري .

- اليوم الثاني : الوثب الطويل - رمي الرمح - ٨٠٠ متر جري .

٢٦٩ - س : ماهي مكونات سباق الخماسي للشباب والكبار ؟

ج : يتكون الخماسي من خمس مسابقات على ان تقام في يوم واحد حسب الترتيب التالي :-

١- الوثب الطويل ٢- رمي الرمح ٣- ٢٠٠ م ٤- قذف القرص ٥- ١٥٠٠ م .

٢٧٠ - س : ماهي مكونات سباق الثماني للناشئين فقط ؟

ج : يتكون الثماني من ٨ مسابقات والتي تقام في يومين متتاليين بالترتيب التالي :-

- اليوم الأول : ١٠٠ م - وثب طويل - دفع الجلة - ٤٠٠ م .
- اليوم الثاني : ١٠ م حواجز - وثب عالي - رمي الرمح - ١٠٠٠ م .

٢٧١ - س : ماهي المبادئ الأساسية لأداء المشي في سباقات المشي ؟

ج : بعد تحليل مدى دورات المشي الرياضي فإنها تنقسم في حد ذاتها إلى :

- مرحلة الإرتكاز الخلفي (والتي يتم فيها إيجاد قوة الدفع للأمام) .
- مرحلة المرجحة الخلفية والأمامية (اللتان لهما أهمية لإسترخاء العضلات

مع تحيات و. سماوه غير العنتبلي

وزيادة طول الخطوات) .

- مرحلة الإرتكاز الأمامي (والتي يجب أن يقل فيها أثر القوة المعوقة بقدر

الإمكان) .

- حركات الحوض والكتفين والذراعين المساعدة لحركة المشي .

الفصل الثالث

الرياضات المائية

الفصل الثالث

الرياضات المائية

- ٢٧٢ - س : متى عرفت رياضة السباحة ؟
ج : عام ٣٦ ق.م.
- ٢٧٣ - س : متى وأين تأسس الإتحاد الدولي للسباحة ؟
ج : تأسس الاتحاد في عام ١٩٠٨ م في لندن .
- ٢٧٤ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للسباحة ؟ وما هو مقره الحالي ؟
ج : عام ١٩٨٣ م ، ومقره الحالي بدمشق .
- ٢٧٥ - س : متى تأسس الإتحاد الكويتي للسباحة والغطس وكرة الماء ؟
ج : عام ١٩٦٤ م .
- ٢٧٦ - س : متى أقيمت أول مسابقة للسباحة ؟
ج : عام ١٨٤٤ م .
- ٢٧٧ - س : متى دخلت الرياضات المائية إلى مسابقات ألعاب الأولمبياد الخاص ؟
وكم عدد اللاعبين المشاركين فيها ؟
ج : دخلت ضمن مسابقات ألعاب الأولمبياد الخاص التي عقدت في شيكاغو بالولايات المتحدة عام ١٩٦٨ ، التي أقيمت في نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية ، شارك ٦٨٢ لاعب يمثلون ١٤٤ برنامج أولمبياد خاص في مسابقات الرياضات المائية.

- ٢٧٨ - س : متى ألحقت رياضة الغطس بالألعاب الأولمبية لأول مرة ؟
- ج : ألحقت رياضة الغطس بالألعاب الأولمبية لأول مرة عام ١٩٠٤م.
- ٢٧٩ - س : من هو المنتخب صاحب أكبر عدد من الميداليات في منافسات رياضة الغطس في الأولمبياد ؟
- ج : تحتل الولايات المتحدة الاميركية المرتبة الأولى على الاطلاق من حيث عدد الميداليات فقد حصلت على ٤٩ ميدالية ذهبية وكذلك ٤١ ميدالية فضية ووصل العدد الاجمالي الذي حققته امريكا الى ١٣٣ ميدالية.
- ٢٨٠ - س : من هي الإتحادات التي شكلت تأسيس الإتحاد الدولي للسباحة ؟
- ج : اتحادات السباحة البلغارية والبريطانية والدانماركية والفنلندية والفرنسية والألمانية والمجرية والسويدية.
- ٢٨١ - س : ما هو الطول الرسمي لأحواض السباحة في الألعاب الأولمبية ؟
- ج : ٥٠ متراً .
- ٢٨٢ - س : كم يبلغ طول المانش للسباحة ؟
- ج : ٣٣ كم .
- ٢٨٣ - س : أين يوجد أكبر حمام سباحة في العالم ؟ وما هي مساحته ؟
- ج : حمام كازابلانكا في المغرب ومساحته ٣٦٠٠٠٠ متر مربع .
- ٢٨٤ - س : من هو السباح صاحب الرقم القياسي في عدد الميداليات الذهبية في الألعاب الأولمبية ؟ وكم عدد الميداليات التي حصل عليها؟
- ج : السباح الأمريكي مايكل فيلبس حيث حصل حتي الآن على ٢٢ ميدالية

ذهبية حصل على ٦ منها في أولمبياد أثينا ٢٠٠٤ وحصل على ٨ ميداليات ذهبية في أولمبياد بكين ٢٠٠٨ و ٨ في أولمبياد لندن ٢٠١٢ .

٢٨٥ - س : من هي السباحة التي حصلت على ٥ ميداليات في أولمبياد لندن ٢٠١٢ م ؟

ج : ميسي فرانكلين (Missy Franklin) هي لاعبة أولمبية لرياضة السباحة من الولايات المتحدة . شاركت في الأولمبياد الصيفي في ٢٠١٢ ، وفازت بما مجموعه ٥ ميداليات (٤ ميداليات ذهبية ، ١ ميدالية برونزية) .

٢٨٦ - س : من هو السباح العربي الذي حقق ثلاث ميداليات في دورتين أولمبيتين متتاليتين ؟

- ج : السباح التونسي أسامة الملولي ، حيث حقق :
- ميدالية ذهبية ١٥٠٠ م سباحة حرة ٢٠٠٨ في بكين .
 - ميدالية برونزية ١٥٠٠ متر سباحة حرة ٢٠١٢ في لندن .
 - ميدالية ذهبية في ماراثون السباحة ٢٠١٢ في لندن .

٢٨٧ - س : ما أوضاع طرق السباحة ؟

ج : السباحة الحرة (الكرول)، سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الفراشة.

٢٨٨ - س : ما هي أنواع سباقات السباحة ؟

ج : تنقسم سباقات السباحة إلى :

أولا السباقات الفردية:-

- سباقات السباحة على الصدر هي : ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

- سباقات السباحة على الظهر هي : ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.
- سباقات سباحة الفراشة هي : ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.
- سباقات السباحة الحرة هي : ٥٠ م، ١٠٠ م، ٢٠٠ م، ٤٠٠ م، ٨٠٠ م، ١٠٠٠ م، ١٥٠٠ م.

ثانيا سباقات التنوع:-

- التتابع المتنوع : في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من ٤ لاعبين ، يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة ١٠٠ م.
- الفردي المتنوع : في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة ٢٠٠ م أو ٤٠٠ م . في سباقات ٢٠٠ م متنوع يستخدم السباح في كل ٥٠ متراً أسلوباً مختلفاً (الفراشة ، الظهر ، الصدر ، الحر) ، أما في سباقات ٤٠٠ م متنوع ، يغير السباح الأسلوب في كل ١٠٠ م .

٢٨٩ - س : ما هي الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب السباحة ؟

ج : نظارات التدريب ، أغطية الرأس ، لوحات ضربات الرجلين ، زعانف الرجلين ، لوحات الكفين ، عوامات الشد الطافية ، العوامات المطاطية ، ساعة حائط لتنظيم السرعة .

٢٩٠ - س : عرف كرة الماء ؟

ج : هي رياضة تنافسية تؤدي داخل الماء في ملعب ذات مقاييس وأبعاد خاصة وكرات ماء ذات مواصفات محددة وتختلف مقاييس أبعاد الملعب والكرات للرجال عن السيدات .

٢٩١ - س : كم عدد لاعبي كرة الماء ؟ وكيف يتم التبديل ؟ وما هي مواصفات

الشبكة ؟

ج : عدد لاعبي لعبة كرة الماء يتكون من ٧ لاعبين ويمكن تبديل ٤ لاعبين عند التوقف عرض الشبكة ٣ أمتار وارتفاعه ٩٠ سم .

٢٩٢ - س : ماهي أبعاد ملعب كرة الماء ؟

ج : في المباريات الأولمبية وبطولة العالم ، والدورات الدولية تكون أبعاد الملعب بالنسبة للرجال (٣٠ متراً) لطول الملعب وهو المسافة بين خطي الهدف وعرضه (٢٠ متراً) وعمق الماء (٢ متر) ولا يقل في أي مكان من الملعب عن (١.٨ م) .

أما بالنسبة لأبعاد الملعب للسيدات فيكون (٢٥ متر) طويلاً ، وعرضه (١٧ متر) وعمق الماء (٢ متر) ولا يقل في أي مكان من الملعب عن (١.٨ م) .

٢٩٣ - س : ما هي مواصفات كرات الماء ؟

ج : ينص القانون على أن تكون كرات الماء للرجال والسيدات كما يلي :

- مستديرة كاملة النفخ ولها مثانة هواء داخلية مزودة بصمام يغلق تلقائياً .
- وتصنع الكرات من مادة لا يتخللها الماء ، وبدون أطر خارجية ، وغير مغطاه بأي شحوم .
- وتختلف مقاييس كرات الماء للرجال عن السيدات :
- * فبالنسبة للرجال : يكون محيط الكرة لا يقل عن (٦٨ سم) ، ولا يزيد عن (٧١ سم) ، ووزن الكرة لا يقل عن (٤٠٠ جم) ، ولا يزيد عن (٤٥٠ جم) .
- * أما بالنسبة للسيدات : فمحيط الكرة لا يقل عن (٦٥ سم) ، ولا يزيد عن (٦٧ سم) ، ووزن الكرة هو نفس وزن كرة الرجال .

- ٢٩٤ - س : متى تم تأسيس اتحاد التجديف في مصر؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي؟
ج : عام ١٩٠٧ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٢٥ .
- ٢٩٥ - س : متى تم تأسيس اتحاد السباحة في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي؟
ج : عام ١٩١٠ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٢٧ م .
- ٢٩٦ - س : متى تم تأسيس اتحاد اليخوت في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟
ج : عام ١٩٥٣ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٥٣ .
- ٢٩٧ - س : من هو رائد رياضة الزوارق في العالم ؟
ج : جون ماك جريجور .
- ٢٩٨ - س : متى بدأت رياضة ركوب الزوارق ؟ وأين ؟
ج : عام ١٨٦٥ م ، في بريطانيا .
- ٢٩٩ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي للتجديف ؟
ج : عام ١٨٩٢ م .
- ٣٠٠ - س : متى انضم التجديف للألعاب الأولمبية ؟
ج : في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في برلين عام ١٩٣٦ م .
- ٣٠١ - س : متى أقيم أول سباق أولمبي للتجديف ؟
ج : في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في لندن عام ١٩٤٨ م .
- ٣٠٢ - س : ما هي أنواع سباقات التجديف ؟
ج : تشمل مسابقات الرجال الأنواع التالية :
١. فردي. سكيف Skiff .

٢. ثنائي. بدون قائد دفة .

٣. ثنائي مع قائد دفة .

٤. ثنائي مزدوج المجداف .

٥. رباعي بدون قائد دفة .

٦. رباعي مع قائد دفة .

٧. رباعي مزدوج المجداف .

٨. ثماني مع قائد دفة .

- أما مسابقات النساء فتشتمل على الأنواع التالية:

١. فردي .

٢. ثنائي .

٣. ثنائي مزدوج المجداف .

٤. رباعي مع قائدة دفة .

٥. رباعي مزدوج المجداف مع قائدة دفة .

٦. ثماني مع قائدة دفة.

٣٠٣ - س : ما هي الأدوات اللازمة في التجديف ؟

ج : تتمثل أدوات التجديف في :

١. المجاديف : والتي تصنع من الخشب القوي المرن (للتعليم) وحديثاً تصنع

من الفايبرجلاس القوي المرن .

ويتكون المجداف من عدة أجزاء :

- النصل (كفة المجداف) : وهو الجزء الذي يدفع به الماء ويتخذ الشكل

الفنجاني المفلطح المقعر من الأمام والمحدب من الخلف .

- جسم المجداف : وهو المنطقة المحصورة بين نصل المجداف ومقبضه

والتي يوجد في منتصفها الجزء الذي يرتكز عليها المجداف بداخل مثبت المجداف "الكلبس" وهي من البلاستيك القوي الذي يحول دون انزلاق المجداف من المثبت للخارج .

- **المقبض** : وهو طرف المجداف الموجود داخل القارب والذي يمسكه اللاعب بيديه ليقوم بالتجديف .

٢. **القوارب** : يوجد العديد من القوارب المختلفة التي تتفاوت في حجمها ونوعها وذلك طبقاً لعدد المجدفين ومستوياتهم وهي التالي :

- **القوارب اليول** : وتصنع من الألواح الخشبية ولها حامل للمجداف (الريجر Riggers) .

- **قوارب الأوتريجر Out Rigger** : وهي أقل في الوزن وتختلف في التصميم عن قوارب اليول، وهي نوعان القوارب التي لا يوجد بها قائد دفة وهما فقط القاربين الزوجي والرباعي وكذلك جميع القوارب ذات المجدافين وهما القارب الفردي والقوارب التي يوجد بها قائد دفة وهي القارب الزوجي والرباعي والثماني .

٣٠٤ - س : مما تتكون هيئة التحكيم في التجديف ؟

ج : تألف هيئة التحكيم من حكام ومراقبين . حكام انطلاق ، قضاة نهاية السباق وفي بعض السباقات قضاة المنعطفات.

٣٠٥ - س : ما هي أنواع سباقات التعرج في مجاري الأنهار ؟

ج : شتمل على نوعين من أنواع السباق :

- الأول وهو الانحدار السريع في الأنهار لمسافة ٨٠٠ م .

- والثاني هو التعرج لنفس المسافة في مجاري الأنهار وتستخدم قوارب

الكانو والكاياك فردي وثنائي في هذا النوع من المسابقات .

- ٣٠٦ - س : أين ومتى نشأ سباق القوارب الشراعية ؟
- ج : نشأ سباق القوارب الشراعية في هولندا . في القرن الثالث عشر .
- ٣٠٧ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي للقوارب الشراعية ؟
- ج : في عام ١٩٠٧ م .
- ٣٠٨ - س : متى أدرجت سباقات القوارب الشراعية لأول مرة في الألعاب الأولمبية ؟
- ج : عام ١٩٠٠ م في باريس .
- ٣٠٩ - س : من هي الدولة التي تحمل أفضل سجل أولمبي في مسابقات القوارب الشراعية في الألعاب الأولمبية ؟
- ج : تحمل بريطانيا أفضل سجل أولمبي إذ تملك ٢٠ ميدالية ذهبية.
- ٣١٠ - س : أين بدأت رياضة ركوب الزوارق ؟ ومتى ؟
- ج : في بريطانيا عام ١٨٦٥ م .
- ٣١١ - س : متى بدأ سباق بطولة العالم لليخوت ؟
- ج : عام ١٩٣٤ م .

الفصل الرابع

ألعاب المضرب

الفصل الرابع

ألعاب المضرب

- ٣١٢ - س : من الذي إبتكر رياضة تنس الطاولة ؟ ومتى ؟
- ج : يرجع الفضل في إبتكار رياضة تنس الطاولة إلى مهندس بريطاني يسمى ويليام جيب Willian Gibb ، في عام ١٨٩٠ م .
- ٣١٣ - س : من الذي أطلق على رياضة تنس الطاولة إسم بينج بونج ؟ ومتى ؟
- ج : جاكسون في عام ١٩٠٠ م .
- ٣١٤ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي لتنس الطاولة ؟
- ج : عام ١٩٢٦ م .
- ٣١٥ - س : متى أدرجت تنس الطاولة ضمن الألعاب الأولمبية لأول مرة ؟
- ج : عام ١٩٨٨ م بمدينة سول بكوريا الجنوبية .
- ٣١٦ - س : من هي الدولة العربية التي قامت بتنظيم بطولة العالم لتنس الطاولة ؟ ومتى ؟
- ج : مصر عام ١٩٣٩ م بالقاهرة .
- ٣١٧ - س : متى تأسس الإتحاد السعودي لتنس الطاولة ؟ وأين مقره ؟ وماذا كان يطلق عليه في ذلك الحين ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي ؟
- ج : ١٩٥٦ ، ومقره مدينة الرياض - شارع صلاح الدين الأيوبي ، وكان يسمى اللجنة العربية السعودية لتنس الطاولة ، وقد إنضم للإتحاد الدولي عام ١٩٧٦ م .

٣١٨ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لتنس الطاولة؟ وما هو مقره الحالي؟

ج : عام ١٩٥٦ م ، ومقره الحالي بالرياض .

٣١٩ - س : متى تأسس الإتحاد المصري لتنس الطاولة ؟

ج : عام ١٩٣٢ م .

٣٢٠ - س : ما هي مواصفات رقعة تنس الطاولة ؟

ج : رقعة تنس الطاولة مقاسها ٩ أقدام \times ٥ أقدام حوالي ٢.٧٤ \times ١.٥ متر وارتفاعهما ٢.٧٦ سم أما الشبكة فطولها ٩ أقدام وارتفاعهما ١٥.٢٤ سم ومحددة بخطوط بيضاء سمكها ٢ سم .

٣٢١ - س : ماذا نقصد بالكرة المعادة في تنس الطاولة ؟

ج : ويقصد بها اللعبة التي لا تحتسب نتیجتها .

٣٢٢ - س : ما هي حالات إحتساب اللعبة المعادة في تنس الطاولة ؟

ج : تعتبر اللعبة معادة في الحالات التالية ؟

١. إذا لمست الكرة إثر ضربة الإرسال مجموعة الشبكة أثناء مرور الكرة من فوقها أو حولها بشرط أن تكون ضربة الإرسال سليمة أو إذا ضربت الكرة وهي طائرة أو تم إعتراضها من قبل المستقبل أو زميله
٢. إذا وجهت ضربة الإرسال عندما يكون اللاعب أو الثنائي المستقبل في نظر حكم المباراة غير مستعدين بشرط ألا يحاول المستقبل أو زميله رد الكرة .

٣. إذا كان من الحكم أن أحد اللاعبين قد أخفق في أداء ضربة إرسال سليمة

أو إذا هو لم يلتزم بأحد القوانين وذلك بسبب حادث عرضي خارج عن إرادته وسيطرته .

٤. في حالة إيقاف اللعب بواسطة الحكم أو مساعدته .

٣٢٣ - س : الطريقة البديلة نظام يطبق في (التنس - تنس الطاولة - الريشة الطائرة - الهوكي) ؟

ج : تنس الطاولة .

٣٢٤ - س : نظام كسر التعادل يطبق في (التنس - الهوكي - تنس الطاولة - الريشة الطائرة) ؟

ج : التنس .

٣٢٥ - س : كم عدد النقاط في تنس الطاولة التي إذا استطاع أن يسجلها لكي يفوز اللاعب بالشوط ؟

ج : ٢١ نقطة وفي حالة التعادل ٢٠ - ٢٠ لابد من الفوز بفارق نقطتين متتاليتين عن الخصم .

٣٢٦ - س : ما هي المبادئ الأساسية في تنس الطاولة ؟

ج : القبضات ، وقفة الإستعداد ، حركات القدمين ، دوران الكرة ، ملاحظة الكرة .

٣٢٧ - س : ما هي المهارات الأساسية في تنس الطاولة ؟

ج : الضربة الخلفية المدفوعة ، الضربة الأمامية ذات الدوران العلوي ، الضربة الخلفية ذات الدوران الخلفي ، الضربة الأمامية المدفوعة .

٣٢٨ - س : متى دخلت لعبة الهوكي لأول مرة في الألعاب الأولمبية ؟

ج : في عام ١٩٠٨ بلندن .

٣٢٩ - س : ما هي أكبر الدول حصولاً على البطولات الدولية في الهوكي ؟

ج : الهند وباكستان وألمانيا وهولندا وأستراليا ، ومصر .

٣٣٠ - س : ما هو طول وعرض ملعب الهوكي ؟

ج : طوله ١٠٠ ياردة (٩١ م) ، وعرضه ٦٠ ياردة (٥٥ م) .

٣٣١ - س : ما هو عدد أشواط المباراة في الهوكي ؟

ج : شوطين .

٣٣٢ - س : ما هو وقت مباراة الهوكي ؟

ج : ٧٠ دقيقة موزعة على شوطين .

٣٣٣ - س : ما هو وقت الراحة في الهوكي ؟

ج : ٥ دقائق راحة بين الشوطين .

٣٣٤ - س : ما هو إتساع مرمى الهوكي ؟

ج : ٤ ياردة (٣.٦٦ م) .

٣٣٥ - س : كم عدد لاعبي فريق الهوكي ؟

ج : ١١ لاعباً .

٣٣٦ - س : كم حكم يدير مباراة الهوكي ؟

ج : حكمين فقط .

- ٣٣٧ - س : ما هي المهارات الأساسية في لعبة الهوكي ؟
- ج : التحرك بالكرة ، الإستلام والتحكم في الكرة ، توزيع الكرة (التمرير) ،
التصدي أو تخليص الكرة من المنافس ، مهارات خاصة .
- ٣٣٨ - س : أين نشأت رياضة التنس ؟ ومتى ؟
- ج : نشأت رياضة التنس في إنجلترا ، عام ١٨٧٣ م .
- ٣٣٩ - س : متى دخلت رياضة التنس الولايات المتحدة الأمريكية ؟
- ج : دخلت رياضة التنس الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٨٧٤ م .
- ٣٤٠ - س : متى دخلت رياضة التنس الهند ؟
- ج : دخلت رياضة التنس الهند في عام ١٨٧٥ م .
- ٣٤١ - س : متى دخلت رياضة التنس فرنسا ؟
- ج : دخلت رياضة التنس فرنسا في عام ١٨٧٧ م .
- ٣٤٢ - س : متى دخلت رياضة التنس إستراليا ؟
- ج : دخلت رياضة التنس إستراليا ١٨٧٨ م .
- ٣٤٣ - س : متى تأسس الإتحاد السعودي للتنس ؟
- ج : عام ١٣٩٥ هـ .
- ٣٤٤ - س : متى تأسس الإتحاد المصري للتنس ؟
- ج : عام ١٩٢٣ م .

- ٣٤٥ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي للتنس ؟
ج : عام ١٩١٢ م .
- ٣٤٦ - س : متى إنضم الإتحاد المصر للتنس للإتحاد الدولي ؟
ج : عام ١٩٢٦ م .
- ٣٤٧ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للتنس ؟ وما هو مقره الحالي ؟
ج : عام ١٩٧٠ م ، ومقره الحالي ببغداد .
- ٣٤٨ - س : كم عدد الأندية المنتسبة للإتحاد السعودي للتنس ؟
ج : ٩٢ نادياً .
- ٣٤٩ - س : كم عدد اللاعبين المسجلين في الإتحاد السعودي للتنس ؟
ج : ٤٠٠٠ لاعب (أولي - ناشئ - شباب) .
- ٣٥٠ - س : ما هي البطولات الأربع الكبرى في التنس ؟
ج : البطولات الأربع الكبرى هي "ويمبلدون ، فرنسا المفتوحة ، أمريكا المفتوحة ، أستراليا" ، ويعتبر اللاعب الفائز بهذه الأربع بطولات في عام واحد فائز بالجائزة الكبرى أو "الجراند سلام" .
- ٣٥١ - س : ما هي أقدم بطولة من البطولات الأربع الكبرى في التنس ؟
ج : أقدم بطولة هي بطولة ويمبلدون ، وتقام في إنجلترا منذ عام ١٨٧٧م .
- ٣٥٢ - س : متى أقيمت دورة أمريكا المفتوحة في التنس لأول مرة ؟
ج : عام ١٨٨١ م ، وتقام سنوياً منذ ذلك الحين .

٣٥٣ - س : من هو اللاعب فاز ببطولة الجائزة الكبرى (Grand Slam) ؟ ومتى؟

ج : هو اللاعب دون بادج ، في عام ١٩٣٨ م.

٣٥٤ - س : ما هي متطلبات التنس ؟

ج : المضرب ، الكرة ، الملعب .

٣٥٥ - س : ما هي مواصفات مضرب التنس ؟

ج : الطول (٧٣.٦٦ سم) ، العرض (٣١.٧٥ سم) ، الوزن (ما بين ١٣ - ١٥ أوقية) .

٣٥٦ - س : ما هي مواصفات كرة التنس ؟

ج : الوزن (٥٦ : ٥٩.٤ جرام) ، القطر (ما بين ٦.٥ : ٦.٩ سم) .

٣٥٧ - س : ما هي مواصفات ملعب التنس ؟

ج : الطول (٢٣.٧٨ م) ، العرض (٨.٢٣ م) ؛ العرض للزوجي (١٠.٩٧ م) ، إرتفاع الشبكة من المنتصف (٩١ سم) ، إرتفاع القائمين (١٧٠ سم) ، بعد القائمين عن خطوط الملعب الجانبية (٩١ سم) ، يرسم خط الإرسال على بعد (٦.٤٠ م) من الشبكة ، علامة المنتصف (الطول ١٠ سم ، العرض ٥ سم) .

٣٥٨ - س : ما هو عدد مجموعات مباراة التنس ؟ وما عدد الأشواط في كل

مجموعة ؟ وكم عدد نقاط الشوط ؟

ج : تتكون المباراة من ٣-٥ مجموعات ، وتتكون كل مجموعة من ٦

أشواط على الأقل ، ويتكون الشوط من ٤ نقاط على الأقل .

٣٥٩ - س : متى يعتبر اللاعب فائزاً بالشوط وبالمجموعة في التنس ؟

ج : يعتبر اللاعب فائزاً بالشوط إذا وصل إلى النقطة الرابعة وفاز بها بشرط أن يكون متقدماً على منافسه بفارق نقطتين ، ويعتبر فائزاً بالمجموعة إذا فاز ب ٦ أشواط بفارق شوطين عن منافسة .

٣٦٠ - س : متى يتم لعب شوط كسر التعادل في التنس ؟

ج : يتم لعب شوط كسر التعادل إذا كانت النتيجة ٦ - ٦ الكل .

٣٦١ - س : لماذا يتم لعب شوط كسر التعادل في التنس ؟

ج : يلعب شوط كسر التعادل إذا كانت النتيجة ٦ - ٦ في المجموعة وذلك لإختصار الوقت بدلاً من أن يستمر اللعب حتى يتقدم أحد اللاعبين بفارق شوطين على المنافس .

٣٦٢ - س : ما هي مواصفات شوط كسر التعادل في التنس ؟

ج : شوط كسر التعادل يتكون من ٧ نقاط والذي يفوز به لا بد أن يتقدم على منافسة بفارق نقطتين ، واللاعب المرسل يقوم بإرسال النقطة الأولى من يمين الملعب ثم اللاعب الآخر يؤدي النقطة ٢ ، ٣ من اليسار ثم اليمين ، ثم اللاعب الأول يؤدي النقطة ٤ ، ٥ من اليسار ثم اليمين وهكذا ، ويتم تبديل الملعب كل ٦ نقاط .

٣٦٣ - س : متى يعتبر اللاعب فائزاً بالنقطة ؟

ج : يعتبر اللاعب فائزاً بالنقطة إذا :

- سقطت الكرة في ملعب المنافس ولم يستطيع ردها .
- عندما ترتد الكرة في ملعب المنافس مرتين متتاليتين .
- إذا مسك المنافس الكرة قبل سقوطها على الأرض حتى ولو كانت خارج الملعب .
- إذا قذف المنافس المضرب على الكرة .
- إذا لمس المنافس الشبكة أو القوائم أثناء اللعب .

٣٦٤ - س : أذكر المبادئ الأساسية للتنس ؟

ج : ملاحظة الكرة "الإحساس بالكرة" ، مسك المضرب ، وقفة الإستعداد ، تحركات القدمين ، دورانات الكرة .

٣٦٥ - س : كيف تحتسب النقاط في كرة التنس ومتى يعتبر اللاعب فائزاً ؟

ج : في لعبة التنس النقطة الأولى قدرها ١٥ والثانية كذلك والثالثة ١٠ وعندما يصل مجموع النقاط ٤٠ تصبح النقطة التالية نقطة الفوز .

٣٦٦ - س : عند أداء الإرسال في شوط فردي ملعوب على ملعب زوجي ذي قوائم للعب الزوجي وأخرى للعب الفردي وأصابت الكرة أحد قوائم ملعب الفردي ثم سقطت على الأرض داخل خطوط منطقة الإرسال الصحيح فهل يعتبر ذلك خطأ أم يعاد الإرسال ؟

ج : في حالة الإرسال يعتبر ذلك خطأ لأن قوائم الملعب الفردي وقوائم الملعب الزوجي وكذلك الجزء من الشبكة أو الشريط الواقع بينهما تعتبر كلها أجزاء من التركيبات الثابتة .

٣٦٧ - س : عندما يصل احتساب النقط إلى (١٥ - الكل) ويقوم المرسل بطريق الخطأ بأداء الإرسال من النصف الأيسر لملعبه ويكسب النقطة ثم يقوم بعد

مع تحيات و. سماوه غير العنتبلي

ذلك بأداء إرسال غير سليم من النصف الأيمن لمعبه وعندئذ يتم اكتشاف خطأ مركزه ، فهل يكون له الحق في أن تحتسب له النقطة السابقة . ومن أية جهة يجب عليه أداء الإرسال ؟

ج : تحتسب النقطة السابقة ويجب أن يتم أداء الإرسال التالي من النصف الأيسر لمعبه حيث يكون التسجيل (٣٠ - ١٥) ويكون المرسل بذلك قد قام بأداء ضربة إرسال واحدة خطأ .

٣٦٨ - س : ما هي مواصفات رياضة هوكي الجليد ؟

ج : هوكي الجليد هي رياضة يتبارى فيها فريقان على مساحة محددة من الجليد . يضع اللاعبون زلاجات على أقدامهم لكي يتمكنوا من الحركة بسرعة كبيرة جداً.

٣٦٩ - س : كم عدد لاعبي هوكي الجليد ؟

ج : ٦ لاعبين أثناء اللعب ، ولكن عدد الفريق الكامل هو ٢٠ لاعب لكل فريق.

٣٧٠ - س : ما هي الدول التي يعد هوكي الجليد فيها رياضة شعبية ؟ وما هي أقوى الدوريات الحالية ؟

ج : في كندا ، روسيا ، السويد ، فنلندا ، جمهورية التشيك ، الولايات المتحدة ، وسلوفاكيا. يعد دوري الهوكي الوطني (NHL) المقام في أمريكا هو أقوى الدوريات الحالية.

٣٧١ - س : متى وأين بدأت رياضة هوكي الجليد ؟

ج : في القرن التاسع عشر في كندا.

٣٧٢ - س : متى بدأ دوري الهوكي الوطني (NHL) ؟ وكم عدد الفرق المتباريه

فيه الآن؟

ج : ١٩١٧ م ، وبه الآن ٣٠ فريق.

٣٧٣ - س : ما هي الدول الإسلامية التي يمارس بها هوكي الجليد ؟

ج : تمارس بشكل محدود في بعض الدول الإسلامية كالإمارات العربية المتحدة ، ايران والكويت.

٣٧٤ - س : متى تم تأسيس اتحاد الهوكي في مصر؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي؟

ج : عام ١٩٤٣ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٤٣ .

٣٧٥ - س : متى ظهرت لعبة الإسكواش لأول مرة ؟

ج : عام ١٨٩٠ م .

٣٧٦ - س : من هو أول لاعب فاز ببطولة في الإسكواش؟

ج : اللاعب جون فيكسي .

٣٧٧ - س : ما هي مواصفات ملعب الإسكواش ؟

ج : بلغ مقاساته ٩.٧٥٠ م طولاً ، في ٦.٤٠ م عرضاً ، وأقصى ارتفاع ٥.٦٤٠ م ويمكن للمكان أن يكون مغطى أو غير مغطى وأرضية الملعب تكون من الخشب ، ويتم اللعب بضرب الكرة في الحائط شرط أن تكون على بعد ٤٣,٢ سنتيمتر عن الأرض ويحدد ذلك بحاجز عرضه ٤.٣٠ م.

٣٧٨ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي الإسكواش ؟ وأين مقره ؟ ومن هم الدول

المؤسسة له ؟

ج : عام ١٩٧٦ م ، ويقع مقره في سانت ليوناردز - أون - سي في إنجلترا ، وتكون من أستراليا وبريطانيا ومصر والهند ونيوزيلندا وباكستان وجنوب

إفريقيا.

٣٧٩ - س : كم عدد الدول الأعضاء في الإتحاد الدولي للإسكواش ؟

يضم الاتحاد الدولي ١٤٧ عضوا من الاتحادات الوطنية .

٣٨٠ - س : من هو رئيس الإتحاد الدولي للإسكواش ؟

ج : السعودي زياد التركي .

٣٨١ - س : متى أقيمت أول بطولة عالم للإسكواش ؟

ج : عام ١٩٧٦ م .

٣٨٢ - س : من هو أول لاعب مصري يحقق الفوز ببطولة كأس العالم

للإسكواش؟ ومتى ؟

ج : هو اللاعب عمرو شبانه ، عام ٢٠٠٢ م .

٣٨٣ - س : متى أنشئ الاتحاد العربي للإسكواش ؟

ج : عام ١٩٨٣ م .

٣٨٤ - س : متى أنشئ الاتحاد الآسيوي للإسكواش ؟

ج : عام ١٩٨٤ م .

٣٨٥ - س : ما هي مواصفات تخطيط ملعب الإسكواش ؟

ج : يتم تخطيط ملعب الإسكواش كما يلي :

١. الجدار الأمامي :

• الخط العلوي : يرتفع عن الأرض (٤.٧٥ م).

• خط الوسط (خط القطع) : يرتفع عن الأرض (١.٧٨ م).

- خط اللوحة الرنانة : يرتفع عن الارض (٤٨ سم).
- ٢ الجدار الخلفي :
- بعد الخط العلوي : لوحة رنانة بعرض ٢٠ سم قابلة لاحداث صوت .
- ٣ الجدار الجانبي :
- يوجد على جهتي الملعب بشكل مائل يوصل بين الخطين العلويين الأمامي والخلفي .
- ٤ أرضية الملعب :
- الخط القصير : يكون موازي للحائط الأمامي ويبعد عن الجدار الخلفي (٤.٢٦ م).
- خط نصف الملعب الخلفي : يكون موازي للخطين الجانبيين ويقسم الملعب الخلفي الى نصفين من الحائط الخلفي عمودياً على الخط القصير في وسط الملعب .
- خط مربع الارسال : عددها (٢) ويتصلان ببعضهما من جهة واحدهما يتصل بالخط القصير والثاني بالحائط الجانبي من جهة اخرى بصورة عمودية وطوله (١.٦ م).

٣٨٦ - س : متى تم إعداد القانون الأول للريشة الطائرة . ومن أعده ؟

ج : عام ١٨٩٣م قام الاتحاد البريطاني للريشة بإعداد القانون الأول بالاعتماد على التنظيم الأساسي.

٣٨٧ - س : متى أقيمت المنافسة الأولى للريشة الطائرة ؟

ج : في عام ١٨٩٩ م .

٣٨٨ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي للريشة الطائرة ؟

ج : عام ١٩٣٤ م .

٣٨٩ - س : متى تم تأسيس اتحاد كرة الريشة في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٩١ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٩٥ .

٣٩٠ - س : من هم الدول الذين شاركوا في تأسيس الإتحاد الدولي للريشة الطائرة ؟

ج : كندا ، الدنمارك ، بريطانيا ، فرنسا ، هولندا ، إيرلندا ، نيوزيلندا ، اسكتلندا ويلز .

٣٩١ - س : متى دخلت الريشة الطائرة في الألعاب الأولمبية لأول مرة ؟

ج : في دورة ألعاب برشلونة سنة ١٩٩٢ م .

٣٩٢ - س : ما هي عدد أشواط مباراة الريشة الطائرة ؟ ومتى يفوز اللاعب بالمباراة ؟

ج : الريشة الطائرة مقسمة إلى ثلاثة أشواط ، ويفوز بالمباراة من يفوز بشوطين من الثلاثة ويتكون كل شوط من الأشواط من ٢١ نقطة .

٣٩٣ - س : ما هي مواصفات ملعب الريشة الطائرة ؟

ج : يكون عرض الملعب ٦.١ م ، وطول الملعب يجب ان يكون ١٣.٤م ، ويتم تقسم الملعب إلى قسمين متساويين بالشبكة مثبتة من طرفي الملعب .

- ٣٩٤ - س : ما هي مواصفات كرة الريشة الطائرة ؟
- ج : تصنع المكوك او الكره من ريش جناح الأوزة ويتكون من ١٦ ريشة ،
ويزن ما بين ٤.٧٤ إلى ٥.٥٠ غرام .
- ٣٩٥ - س : ما هي مواصفات مضرب الريشة الطائرة ؟
- ج : قد يختلف وزن المضرب وشكله ولكن يجب ألا يتجاوز طول إطاره
الاجمالي ٦٨٠ ملم ، وعرضه الاجمالي ٢٣٠ ملم .
- ٣٩٦ - س : من هو مبتكر لعبة كرة السرعة ؟
- ج : رياضة مصرية ابتكرها السيد / محمد حسين لطفي - رئيس الإتحاد
الدولي لكرة السرعة .
- ٣٩٧ - س : أين ومتى بدأ نشاط ممارسة لعبة كرة السرعة؟ وماذا كان يطلق
عليها؟
- ج : بدأ نشاط ممارستها في مصر عام ١٩٦٠ ، وكانت تسمى بالكرة الدائرة
أو كرة الشاطئ .
- ٣٩٨ - س : متى تم إشهار أول إتحاد لكرة السرعة في مصر ؟
- ج : عام ١٩٨٤ م .
- ٣٩٩ - س : متى أقيمت أول بطولة دولية لكرة السرعة ؟
- ج : عام ١٩٨٦ م .
- ٤٠٠ - س : ما هو تعريف رياضة كرة السرعة ؟
- ج : هي لعبة من ألعاب الكرة والمضرب وهي الرياضة المصرية التي
تمارس بالكرة والمضرب باستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صاعدة

دوائر مركزها مكان التثبيت (البكرة) في محور دائري في مساحة لا يتعدى قطرها ثلاثة أمتار حيث أن الكرة تثبت في طرف خيط نايلون رفيع طوله ١.٥ م ، وطرفه الآخر مثبت بحلقة تتركب على بكرة أعلى الجهاز وهذه اللعبة ابتكار مصري من حيث الفكرة وبراءة الاختراع وقواعد اللعب وتصنيع الجهاز والكرة والمضرب .

٤٠١ - س : ما هي مساحة ملعب كرة السرعة ؟

ج : تكون مساحة الملعب القانوني في الملاعب المكشوفة ٦.٦٠ م طولاً و ٤ م أما بالنسبة للصالات المغطاه فتكون بنفس المساحة وبارتفاع لا يقل عن ٣.٥ م ، وهذه المساحات تمثل أقل مساحة يمكن عليها ممارسة رياضة كرة السرعة وهذا ينطبق على اللعب الزوجي والرباعي أم بالنسبة للعب الفردي فيكون الملعب ٤ × ٤ م .

٤٠٢ - س : ما هي مواصفات كرة رياضة كرة السرعة ؟

ج : تعتبر الكرة أهم عنصر في رياضة كرة السرعة وهي بيضاوية الشكل مصنوعة من المطاط المفرغ ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم ولا يزيد عن ٦٥ جم ومثبتة في طرف خيط نايلون سمكه لا يقل عن ١.٦ ملم تقريباً وطوله ١٥٠ سم ومثبت بالطرف الآخر من الخيط حافة بلاستيكية قطرها الداخلي ٢.٥ سم تدور حول محور البكرة المثبتة بأعلى القائم المعدني ويجوز تثبيتها بدون حلقة.

٤٠٣ - س : أين تقع منطقة الإرسال في الملعب وما هي حدودها ؟

ج : يحدد خط الإرسال في كلا الملعبين على مسافة ١٢٥ سم من القائم متعامداً على المنطقة المحايدة وبطول ٢٥ سم وعرض ٥ سم وذلك بالنسبة

للعب الفردي والزوجي .

٤٠٤ - س : ما هو اللعب الفردي في كرة السرعة ؟ وما هي أوضاعه ؟

ج : كرة السرعة "سبيد بول" هي الرياضة الوحيدة في أسرة رياضات الكرة والمضرب التي يمكن أن يمارسها لاعب بمفرده في سباق مع الزمن في محاولة لضرب الكرة أكبر عدد من الضربات خلال زمن معين في أربعة أوضاع :

اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى - اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى -
اللعب بمضربين أمامي (يمسك اللاعب بأحدهما في اليد اليمنى والآخر في اليسرى) - اللعب بمضربين خلفي .

٤٠٥ - س : هل يستخدم اللاعب الأوضاع الأربعة في اللعب الفردي في كرة السرعة؟ وكيف يتم ذلك ؟

ج : نعم يقوم اللاعب بأداء الأربعة أوضاع وذلك كالتالي :

- يقوم اللاعب بأداء أربعة أوضاع بدءاً بأي وضع من الأوضاع الأربعة كرجبته حتى نهاية الأوضاع جميعها .

- يفصل بين كل وضع وآخر مدة لتغيير المضرب والإستعداد للوضع التالي يزمن نصف دقيقة وهذا الزمن يسري على جميع اللاعبين المتنافسين من جميع المراحل السنوية تحقيقاً لمبدأ المساواة .

- يجب أن يخطر اللاعب حكم المباراة بنوع الوضع الذي سيلعبه قبل دخوله للملعب وهكذا .

٤٠٦ - س : كيف يتم حساب زمن اللعب الفردي في كرة السرعة ؟

ج : تقاس مدة الزمن في اللعب الفردي بدقيقة واحدة لكل وضع من

الأوضاع الأربعة في مسابقات العمومي وتحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة وبنصف دقيقة لباقي المراحل السنوية تحت ٨ سنوات وحتى مرحلة الناشئين تحت ١٤ سنة وذلك في كل وضع من الأوضاع الأربعة وأيضاً لمرحلة الميني سبيد بول (تحت ٦ سنوات) . ويبدأ اللعب بعد إشارة الحكم (إستعد - ١٠ ثواني - ٥ ثواني - صفارة) ، (ولو بدأ قبلها لا تحتسب الضربات التي تمت قبل إشارة البداية .

٤٠٧ - س : ما هي شروط إستخدام كور اللعب الفردي في كرة السرعة ؟

ج :

- يحق للاعب في اللعب الفردي استخدام ثلاث كور فقط لإتمام الأوضاع الأربعة ولا تحتسب الكرات الناتجة عن عيوب الصناعة ضمن العدد .
- يتم إستبدال الكرات التي طرأ عليها أي عيوب سواء من ناحية الصناعة أو من اللاعب خلال ٣٠ ثانية وذلك بإستخدام اللاعب نفسه ولا يتم تعويض اللاعب في حالة تأخره عن تغيير الكرة خلال ٣٠ ثانية وعليه أن يستكمل الوقت في اللعب .

٤٠٨ - س: كيف يتم إحتساب عدد الضربات في اللعب الفردي في كرة السرعة؟

ج : يتم إحتساب عدد الضربات طبقاً لما يلي :

- يبدأ اللعب بضرب اللاعب أول ضربة بعد إشارة الحكم .
- يسجل الحكم جميع الضربات التي يؤديها اللاعب والتي تقع خلال الزمن المحدد للعب ويخصم منها الضربات الغير صحيحة إن وجدت.
- لا تحتسب الضربات التي بدأها اللاعب قبل إشارة الحكم ويحصل اللاعب أول مرة على إنذار (كارت أصفر) وتخصم منه ضربتان من عدد الضربات الصحيحة للوضع . ولو تكرر نفس الخطأ (كارت أحمر)

يستبعد من الملعب وتحسب له عدد الأوضاع التي استكملها .

٤٠٩ - س : ما هي الضربات غير الصحيحة في اللعب الفردي في كرة السرعة كيف تحتسب ؟

ج : وهي الضربات التي لا تحتسب في العدد الإجمالي للاعب في اللعب الفردي وهي على النحو التالي :

- إذا تمت الضربة بغير الوجه المقرر للمضرب في الوضع الذي يمارسه اللاعب .

- إذا لمست الكرة أي جزء من جسم اللاعب ما عدا مقبض اليد التي تمسك المضرب .

- إذا إستعان اللاعب باليد الغير مقرر اللعب بها سواء كان ذلك قبل أو أثناء أو بعد تصادم الكرة بالمضرب .

- إذا تمت الضربة قبل بداية إشارة الحكم أو بعد إنتهاء الوقت المحدد .

- إذا ضرب الكرة في نفس الإتجاه .

- إذا لمس السلك أو التف حول القائم .

٤١٠ - س: ماذا يحدث في حال التعادل في منافسات اللعب الفردي في كرة السرعة؟

ج : في حالة تعادل مجموع عدد الضربات بين لاعبين أو أكثر بعد لعب كل الأوضاع الأربعة يلعب كلاً منهم مدة إضافية في أي وضع يختاره وإذا استمر التعادل نفس الأوضاع التي إختارها اللاعبون يستمر اللعب حتى يتفوق لاعب على الآخرين في مجموع الضربات .

مع ملاحظة أنه في حالة إستمرار التعادل وجب على اللاعبين أن يلعبوا

وضع مختلف في كل دقيقة إضافية أي أنه لا يجوز إعادة لعب نفس الوضع إلا بعد لعب الأوضاع الأربعة وفي حالة التعادل بعد الإعادة يفوز اللاعب الأصغر سناً والمدة الإضافية في العمومي وتحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة دقيقة واحدة ومرحلة الناشئين نصف دقيقة .

٤١١ - س : هل هناك منافسات للفرق في اللعب الفردي في كرة السرعة ؟ وكيف يتم ذلك ؟

ج : نعم وتتم على شكل تتابع ، حيث أنها طريقة يتم تطبيقها في البطولات بحيث يتكون كل فريق من أربعة لاعبين أو أربعة لاعبات أو لاعبان ولاعبتان يقوم واحد منهم بأداء وضع واحد مختلف من الأوضاع الأربعة ويتم أداء الأربعة حسب التناوب الذي تقره إدارة البطولة قبل البدء في اللعب ويتم احتساب مجموع الأربعة أوضاع المختلفة لكل فريق بحيث يفوز الفريق الحاصل على أعلى عدد من الضربات الصحيحة .

٤١٢ - س : ما هي أوضاع اللعب الفردي في حال التتابع في كرة السرعة ؟

ج : الأوضاع الأربعة هي كما في اللعب الفردي تماماً وقواعد اللعب فيها مشتركة ماعدا فترة الراحة بين كل وضع وآخر فلا توجد راحة بينية في التتابع حيث يبدأ اللاعب الثاني حيث إنتهى اللاعب الأول من آخر ضربة مع إشارة الحكم .

٤١٣ - س : ما هي أنواع اللعب الفردي في حال التتابع في كرة السرعة ؟

ج : أنواع اللعب الفردي في التتابع ثلاثة كالتالي :

- فردي تتابع رجال يكون ترتيب الأوضاع (يمين شمال أمامي خلفي) .

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

- فردي تتابع أنسات يكون ترتيب الأوضاع (يمين شمال أمامي خلفي) .

وهذا النوع الأخير هو المعمول به الآن وترتيب اللاعبين اللعب كالاتي :

١ - لاعب

٢ - لاعبة

٣ - لاعبة

٤ - لاعب

- وفيه يتم الاختيار حسبما يترأى لكل لاعب أو لاعبه في الوضع الذي يفضله .

- ووقوف فريق التتابع يكون على هيئة خط كالقطار (كل لاعب خلف الآخر).

- وفي حالة تعادل الفرق المتنافسة وحصولها على ذات الرقم يتم تسكينها على نفس المركز حيث أن اللعبة رقمية .

٤١٤ - س : ماذا نقصد بالإرسال في كرة السرعة ؟

ج : هي ضربة البداية في اللعب الزوجي والرباعي ويؤديها اللاعب ن على خط الإرسال بملعبه وتكون في إتجاه عقارب الساعة ويجب أن تكون أفقية على إرتفاع متوازية مع أرض الملعب بحيث لا تنخفض عن ٢٥ سم عن البكرة وموازية مع المستوى الأفقي والمار بأعلى البكرة المثبتة بأعلى القائم ولا ترتفع عن مستوى البكرة .

٤١٥ - س : ما هي حالات الإرسال في كرة السرعة ؟

ج : يتن لعب الإرسال في الحالات التالية :

- ضرب الكرة وهي ثابتة : ويتم فيها ضرب الكرة وهي ثابتة ممسكة باليد الأخرى بحيث يكون السلك موازياً للأرض .

- ضرب الكرة وهي متحركة (مرفوعة) : وذلك بأن تكون الكرة على أعلى ارتفاع لها قبل لمسها بالمضرب وهو أفقي موازي للأرض وتتم بقذف الكرة لأعلى وهي مشدودة السلك وهي في وضع أفقي ثم ملاقاتها بالمضرب وهي في الوضع الأفقي موازية للأرض أثناء هبوطها .
- دفع الكرة بالمضرب : وفيها يتم دفع الكرة بالمضرب وهي ملامسة له بحيث يكون السلك موازي للأرض .

٤١٦ - س : متى يكون الإرسال صحيحاً في كرة السرعة ؟

ج : يكون الإرسال صحيحاً عند إتباع الضارب للإرسال (المرسل) لهذه القواعد :

- أن يقف ضار الإرسال (المرسل) واضعاً قدمه على خط الإرسال وعلى حكم المباراة التأكد من ذلك قبل بدء اللعب ، أما (المستقبل) فله حرية الوقوف أينما شاء في نصف ملعبه .
- أن تكون ضربة الإرسال في إتجاه سير عقارب الساعة .
- أن تكون ضربة الإرسال أفقية أي لا ترتفع عن المستوى الأفقي المار بأعلى البكرة المثبتة بأعلى القائم المعدني بحيث لا تنخفض عن المستوى الأفقي ٢٥ سم ولا ترتفع عن مستوى البكرة .
- أن تكون ضربة الإرسال (للمرسل) الأيمن في إتجاه ضربة أمامية أما الضربة (للمرسل) الأيسر فتكون إتجاه ضربة الإرسال بضربة خلفية وكلاهما في إتجاه عقارب الساعة .
- ألا يكرر اللاعب الإرسال مرتين متتاليتين دون إتاحة الفرصة للزميل وفي تلك الحالة يعطى كارت أصفر وتحتسب نقطة عليه .

٤١٧ - س : متى تعتبر ضربة الإرسال تامة في كرة السرعة ؟

ج : تعتبر ضربة الإرسال تامة لحظة لمس المضرب للكرة في الإتجاه الصحيح .

٤١٨ - س : ما هي الحالات التي يحتسب فيها خطأ الإرسال في كرة السرعة ؟

ج : يتم إحتساب خطأ الإرسال في الحالات التالية :

١. حالة ارتفاع ضربة الإرسال أو إنخفاضها أكثر من ٢٥ سم (أفقي) .
- تعاد اللعبة مرة أخرى وفي حالة عدم توفيقه يكون ارتكب خطئين تحسب نقطة على ضارب الإرسال ويخسر النقطة وينتقل الإرسال للمنافس .
٢. في حالة إخفاق اللاعب في أداء الإرسال .
- تعاد مرة أخرى وإذا أخطأ فيها تعتبر محاولة فاشلة وتحتسب نقطة عليه.
٣. في حالة إهتزاز قاعدة الجهاز بوضوح .
- يعاد الإرسال وعند تكرارها تحتسب نقطة عليه .
٤. عدم تثبيت اللاعب إحدى قدميه على نقطة الإرسال وعدم ضرب الكرة من وضع الثبات .
- تعاد مرة أخرى وفي حالة تكرارها تحتسب نقطة عليه .
٥. إذا لم يضرب اللاعب الكرة وهي في الهواء بعد قذفها لأعلى أو إسقاطها من أعلى لأسفل .
- يعاد الإرسال دون إحتساب خطأ وفي حالة التكرار تحسب نقطة عليه.

٤١٩ - س : كم عدد أشواط اللعب الزوجي في كرة السرعة ؟

ج : عدد أشواط اللعب الزوجي كما يلي :

- المباراة في اللعب الزوجي من ثلاثة أشواط فقط وفي مباريات العمومي وتحت ١٨ سنة و ١٦ سنة فيكون الشوط من (١٠) نقاط .
- أنا في باقي الأعمار السنوية التي تبدأ من تحت ٨ سنوات حتى ١٤ سنة فيكون كل شوط من (٥) نقاط .
- ويكون اللاعب فائزاً في المباراة إذا حصل على شوطين متتاليين أو على شوطين من ثلاثة .
- وفي نهائي بطولة العمومي رجال يكون عدد الأشواط خمسة أشواط إذا فاز أحدهما بثلاث أشواط يعتبر فائزاً .

٤٢٠ - س : متى يفوز اللاعب بالشوط في كرة السرعة ؟

ج : يفوز اللاعب الذي يحصل على ١٠ نقاط قبل الآخر ولو كان الفارق نقطة واحدة .

٤٢١ - س : متى تحتسب النقطة للاعب في المباراة ؟

ج : تحتسب نقطة في المباراة للاعب إذا ضرب الكرة من بدء الإرسال وجعلها تمر مرتين متتاليتين من نقطة الإرسال ، وأيضاً في حالة احتساب النقط ضد اللاعب المنافس .

٤٢٢ - س : ما هي حالات احتساب النقط ضد اللاعب ؟

ج : تحتسب النقط ضد اللاعب في الحالات التالية :

- إذا فشل اللاعب في صد الكرة بالمضرب عند أداء ضربة الإرسال من اللاعب المنافس .
- إذا لمس بقدمه أو بأي جزء من جسمه خط المنطقة المحايدة أو دخل

المنطقة المحايدة نفسها .

- إذا تسبب في أن تلمس الكرة أو السلك القائم .
- إذا تسبب في أن يلمس خيط الكرة القائم ويلتف لفة كاملة .
- إذا جعل سلك الكرة يلتف حول المضرب أو حول اليد التي تمسك المضرب.
- إذا لمس اللاعب السلك أو الكرة أثناء اللعب بأي جزء من جسمه باستثناء قبضة اليد التي يمسك بها المضرب فهي تعتبر وحدة واحدة .
- إذا لمس اللاعب الجهاز (القائم أو القاعدة) أثناء اللعب بمضربه أو بأي جزء من جسمه .
- إذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين دون أن يترك لخصمه فرصه لرد الكرة بعد الدورة الأولى .
- إذا جعل الكرة تدور في عكس الإتجاه المفروض .
- إذا أبقى الكرة على المضرب بحيث تؤدي إلى "حمل" الكرة بدلاً من ضربها.
- إذا تسبب في فصل الكرة عن السلك .
- إذا لمس اللاعب الكرة وهو يحاول ضربها بعد نصف دورة ولم ينجح في تغيير اتجاهها حتى ولو كانت المحاولة قبل أن تمر الكرة دورتين أمامه - للاعب محاولة واحدة فقط لإعادة الكرة للمتنافس حتى ولو لم يلمسها في اللفة الأولى أو الثانية .
- إذا مد اللاعب مضربه داخل ملعب خصمه ولمس به الخصم أو مضربه أو أرضية ملعب الخصم .
- إذا تم إعادة ضرب الإرسال مرتين عند تكرار الخطأ تحتسب نقطة على

المرسل .

- إذا قام اللاعب أو الخصم بالتهويش بالمضرب قبل أو بعد ضرب الكرة أو أثناء ضرب خصمه للكرة .
- إذا ضرب اللاعب السلك بالمضرب دون لمس الكرة .
- في حالة سقوط المضرب من اللاعب على الأرض - وفي هذه الحالة يجبر اللاعب على ربط المضرب باليد .

٤٢٣ - س : ما هو اللعب الرباعي في كرة السرعة ؟

ج : "لاعبان ضد لاعبان" أو "لاعبتان ضد لاعبتان" ويتكون كل فريق من لاعبان ، يقف كل منهما في مواجهة الفريق الآخر في جانبي الملعب ، ويفصل بينهما المنطقة المحايدة ، ويراعى ارتداء فانلات ذات أرقام واضحة متسلسلة لكل فريق .

٤٢٤ - س : ما هي المراحل السنوية لبطولات كرة السرعة ؟

ج : تجرى البطولات والمسابقات في المراحل السنوية التالية :

- مرحلة العمومي (رجال وآنسات) .
- مرحلة ٢٠ سنة (رجال وآنسات) .
- مرحلة تحت ١٨ سنة (رجال وآنسات) .
- مرحلة تحت ١٦ سنة (رجال وآنسات) .
- مرحلة الناشئين :

- تحت ١٤ سنة (بنين وبنات) .
- تحت ١٢ سنة (بنين وبنات) .
- تحت ١٠ سنوات (بنين وبنات) .

مع تحيات و. سماوه غير العنتبلي

- تحت ٨ سنوات (بنين وبنات) .
- مرحلة الميني سبيد بول : تحت ٦ سنوات بنين وبنات .

الفصل الخامس

الكرة الطائرة

الفصل الخامس

الكرة الطائرة

- ٤٢٥ - س : ما هي أول دولة مارست الكرة الطائرة ؟ وفي أي عام ؟
ج : أول دولة مارست اللعبة هي الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٨٩٥ م.
- ٤٢٦ - س : عرف الكرة الطائرة ؟
ج : كرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقان ضمنهما ٦ لاعبين يفرقهما شبك عالي يتنافسان على الفوز وذلك بإسقاط الكرة في ملعب الخصم .
- ٤٢٧ - س : متى تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة (FIVB) ؟
ج : عام ١٩٤٧ م .
- ٤٢٨ - س : متى أقيمت أول بطولة دولية للرجال ؟
ج : عام ١٩٤٩ م .
- ٤٢٩ - س : متى أقيمت أول بطولة دولية للسيدات ؟
ج : عام ١٩٥٢ م .
- ٤٣٠ - س : متى تمت إضافة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية ؟
ج : عام ١٩٦٤ م .
- ٤٣١ - س : أين ظهرت الألعاب الأولمبية لأول مرة ؟
ج : ظهرت الكرة الطائرة بالألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو .
- ٤٣٢ - س : متى كان أول تشريع للكرة الطائرة ؟
ج : عام ١٩١٦ م .
- ٤٣٣ - س : متى تأسس الإتحاد المصري للكرة الطائرة ؟ ومتى انضم للإتحاد الدولي ؟
ج : تأسس الإتحاد المصري للكرة الطائرة عام ١٩٤٩ م ، وانضم للإتحاد

الدولي عام ١٩٤٩ م .

٤٣٤ - س : متى تأسس الإتحاد السعودي للكرة الطائرة ؟

ج : عام ١٣٨٣ هـ .

٤٣٥ - س : متى انضم الإتحاد السعودي للكرة الطائرة للإتحاد الآسيوي ؟

ج : عام ١٩٧٦ م .

٤٣٦ - س : متى انضم الإتحاد السعودي للكرة الطائرة للإتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٦٤ م .

٤٣٧ - س : متى انضم الإتحاد السعودي للكرة الطائرة للإتحاد العربي ؟

ج : عام ١٩٧٦ م .

٤٣٨ - س : كم عدد ممارسي الكرة الطائرة ؟

ج : حوالي ٢٦٠ مليون ممارس .

٤٣٩ - س : إذكر المسابقات المحلية التي تقام في المملكة العربية السعودية في

الكرة الطائرة ؟

- الدوري الممتاز .
- بطولة النخبة على كأس الأمير فيصل بن فهد بن عبد العزيز .
- دوري الدرجة الأولى .
- دوري ممتاز شباب .
- كأس الاتحاد لأندية الممتاز .
- كأس الاتحاد لأندية الدرجة الأولى .
- بطولة المملكة لأوائل الأندية للدرجة الثانية للصعود للدرجة الأولى .
- بطولة المملكة لأوائل الأندية لدرجة الشباب للصعود للممتاز شباب .
- بطولة المملكة لأوائل الأندية لدرجة الناشئين .

- دوري المناطق للدرجة الثانية .
- دوري المناطق لدرجة الشباب .
- دوري المناطق لدرجة الناشئين .

٤٤٠ - س : كم عدد الأندية السعودية الممارسة للعبة الكرة الطائرة ؟

ج : ١٤٣ نادياً موزعين كالتالي (١٠ أندية ممتاز ، ١٠ درجة أولى ، ١٢٣ درجة ثانية) .

٤٤١ - س : كم عدد اللاعبين السعوديين الممارسين للكرة الطائرة ؟

ج : ٩٩٠٠ لاعب موزعين كالتالي (٤٠٨٠ لاعب ناشئ ، ٢٦٧٠ لاعب شباب ، ٣١٥٠ لاعب) .

٤٤٢ - س : متى تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : عام ١٩٦٤ م .

٤٤٣ - س : متى تمت إضافة الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية

الصيفية ؟ وأين ؟

ج : أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام ١٩٩٦ م في أتلانتا .

٤٤٤ - س : ما هي الكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : هي لعبة رياضية متطورة من لعبة الكرة الطائرة الشعبية ، وتمارس على الشواطئ في العديد من دول العالم .

٤٤٥ - س : أين ومتى بدأت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : بدأت رياضة الكرة الطائرة الشاطئية في سانتا مونيكا ، كاليفورنيا ، الولايات المتحدة الأمريكية في العشرينات .

٤٤٦ - س : ما هي أقوى المنتخبات التي سيطرت على بطولات الكرة الطائرة

الشاطئية ؟

ج : تعد البرازيل والولايات المتحدة من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة عقود.

٤٤٧ - س : ما الفرق بين منطقة اللعب والملعب ؟

ج : منطقة اللعب بعرض ١٥ - ١٩ م وبطول ٢٤ - ٣٤ م في إرتفاع ١٢.٥ م ، في المنافسات العالمية وتتضمن أرض الملعب والمنطقة الحرة ويجب أن تكون مستطيلة ومتماثلة والملعب عبارة عن مستطيل حدوده ٩ × ١٨ متر .

٤٤٨ - س : هل يختلف لون الخطوط في الملعب عن لونها في المنطقة الحرة؟

ج : نعم في الملعب يجب أن تكون بيضاء بينما في المنطقة الحرة أي لون مخالف وخطوط فاتحة مخالفة للون الأرضية .

٤٤٩ - س : لماذا ترسم خطوط متقطعة على إمتداد خط الهجوم وخارج الملعب بطول ١.٧٥ م ؟

ج : لتحديد اللاعب الخلفي للضربة الساحقة الذي يرتقي من خارج الملعب هل غرتقى قبل خط الهجوم أم بعده .

٤٥٠ - س : أين تقع منطقة الإحماء ؟

ج : على كلا الركنيين بجانب مقاعد الإحتياط خارج المنطقة الحرة كل منطقة ٣ × ٣ م .

٤٥١ - س : أين تقع منطقة الجزاء ؟

ج : تقع خلف مقعد الإحتياط خارج إمتداد خط النهاية وحجمها التقريبي ١ م × ١ م مجهزة بكرسيين ويجوز تحديدهما بواسطة خط أحمر بعرض ٥ سم الذي يتردد لشوط أما الإستبعاد فخارج الملعب .

٤٥٢ - س : إرتقى لاعب من الصف الخلفي للعب وضرب الضربة الهجومية أعلى

من الحافة العليا للشبكة ولمس خط الهجوم (٣ م) . فماذا قرار الحكم ؟

ج : إذا عبرت الكرة مجال العبور داخل ملعب المنافس خطأ على الضارب الخلفي لأن الخط يعتبر من ضمن منطقة الهجوم ٣ م .

٤٥٣ - س : كم عدد البدلاء المسموح بهم في الشوط ؟

ج : ٦ بدلاء ماعدا اللاعب المدافع الحر .

٤٥٤ - س : كم لاعب يحق تسجيلهم في إستمارة التسجيل ؟

ج : ١٢ لاعباً بما فيهم اللاعبين الغائبين .

٤٥٥ - س : هل يجوز تغيير اللاعبين بعد تسجيلهم وقبل اللعب .

ج : لا يجوز تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على إستمارة التسجيل .

٤٥٦ - س : ماهو عدد الفريق داخل الملعب ؟

ج : ٦ لاعبين .

٤٥٧ - س : ما هي أرقام اللاعبين في الكرة الطائرة ؟

ج : من (١ - ١٨) ولا يجوز للاعب أن يحمل رقم لاعب في نفس فريقه .

٤٥٨ - س : ما هي واجبات المدرب قبل بدء المباراة ؟

ج : يزود المسجل ببطاقة اللاعبين وأسمائهم وأرقامهم وأسماء المدرب ومساعدته ورئيس الفريق والليبرو وورقة الدوران والتوقيع على صحة البيانات وكذلك رئيس الفريق .

٤٥٩ - س : متى يعتبر الفريق فائزاً بالمباراة ؟

ج : يفوز الفريق عندما يكسب (٣) أشواط من (٥) أشواط لكل شوط (٢٥) نقطة على أن يكون الفرق نقطتين مثل ٢٥ - ٢٣ وفي حال التعادل شوطين لكل فريق يلعب الفريقان الشوط الفاصل (الخامس) من (١٥) نقطة وأيضاً

بفارق نقطتين مثل ١٥ - ١٣ .

٤٦٠ - س : لاعب الفريق المستقبل قدمه ملامسة لخط الحد الجانبي أو النهائي

لحظة لعب الفريق المنافس للإرسال . فما قرار الحكم ؟

ج : يستمر اللعب لأن الخطوط من ضمن حدود الملعب ولكن إذا كانت قدم اللاعب المستقبل خارجة عن الخط ولو ١ سم تعتبر خارج الملعب ويحتسب عليه خطأ مركز .

٤٦١ - س : إكتشف الحكم وجود تعارض بين ورقة ترتيب الدوران وأماكن اللاعبين

الفعالية في الملعب . فما قرار الحكم ؟

ج : إذا إكتشف الحكم الثاني ذلك قبل بداية اللعب (بداية الشوط) يصحح الخطأ ولا يكون هناك جزاء وإذا اكتشف ذلك بعد بداية اللعب يصحح الخطأ ويخسر الفريق فقطة وتداول إرسال (خطأ دوران) .

٤٦٢ - س : كيف يجري الحكم القرعة ومتى ذلك ؟

ج : تجرى القرعة بحضور رئيس الفريق ، الفريق الفائز بالقرعة يختار الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال أو جانب الملعب وخاسر القرعة يختار المتبقي ويتم إجراء القرعة قبل بداية الإحماء لبدء الشوط الأول وقبل الشوط الخامس (الفاصل) في حالة التعادل .

٤٦٣ - س : ما هي مدة الإحماء للفريقين على ملعب واحد وفي وقت واحد ؟

ج : من ٦ - ١٠ دقائق .

٤٦٤ - س : لاعب مصاب استنفد تبديلاته . فما قرار الحكم ؟

ج : يتم تبديل استثنائي حيث ينزل لاعب غير بديل المصاب وإذا لم يوجد لاعبون يتم منح المصاب ٣ دقائق للعلاج وإذا لم يشف يخسر الفريق الشوط .

٤٦٥ - س : قام المدرب بتبديل غير قانوني واسأف اللعب . فما قرار الحكم ؟

ج : خسارة نقطة - خسارة التداؤل - تصحيح التبدیل - إلغاء النقاط التي سجلةا الفريق المخطئ ويحتفظ المنافس بنقاطه .

٤٦٦ - س : متى تعتبر الكرة في اللعب ؟

ج : تعتبر الكرة في اللعب اعتباراً من ضربة الإرسال التي يسمح بها الحكم الأول .

٤٦٧ - س : ما هو المجال الصحيح لعبور الكرة الشبكة ؟

ج : المجال الصحيح لعبور الكرة الشبكة يتمثل في :

١. من الأسفل بواسطة الحافة العليا للشبكة .

٢. من الأعلى بالسقف .

٣. من الجوانب بالعصا الهوائية وامتدادها الوهمي .

٤٦٨ - س : ما هي الضربة الهجومية ؟

ج : كل ضربة توجه إلى ملعب المنافس ما عدا الإرسال والصد .

٤٦٩ - س : كم وقتاً مستقطعاً في الشوط الواحد ؟

ج : (٤) أوقات إثنان منها فنيان عند النقطتين (٨ ، ١٦) مدة كل وقت (٦٠)

ثانية واثنان منها قانونيان للمدرب يطلبها متى يشاء مدة كل وقت (٣٠) ثانية

أما في الشوط الخامس (الفاصل) فلا يوجد إلا وقتان قانونيان فقط كل وقت

مدته (٣٠) ثانية .

٤٧٠ - س : كيف يتم تغفي بير الملاعب ؟

ج : في نهاية كل شوط يغير الفريقان ملعبهما باستثناء الشوط الفاصل يتم

إجراء قرعة في الشوط الفاصل ويتم التغيير في الشوط الفاصل عند النقطة ٨ .

٤٧١ - س : ما هي القواعد الخاصة باللاعب المدافع الحر المسمى (الليبرو)؟

ج :

١. يرتدي ملابس مخالفة للون ملابس الفريق .
٢. يحل محل أي لاعب في الصف الخلفي وغير مسموح له أن يكمل أية ضربة هجومية من أي مكان في الملعب والمنطقة الحرة إذا كانت الكرة لحظة لمسها أعلى من مستوى الشبكة .
٣. لا يقوم بالإرسال أو الصد أو محاولة الصد .

٤٧٢ - س : هل تحتسب تبديلات الليبرو ؟ وكيف تتم إجراءات التبديل ؟

ج : لا تحتسب التبديلات ويتم إبدال الليبرو مع أي لاعب من لاصف الخلفي على أن يحل محله نفس اللاعب الذي خرج (المستبدل) .

٤٧٣ - س : ما هي أنواع الجزاءات (العقوبات) ؟

ج : تتمثل العقوبات في الكرة الطائرة في :

١. التحذير الشفوي : تحذير شفوي أو إشارة باليد ولا يجازى بعقوبة .
٢. الإنذار : بطاقة صفراء يخسر فيها الفريق نقطة وتداول الإرسال .
٣. الطرد : بطاقة حمراء يطرد فيها اللاعب لشوط فقط .
٤. الإستبعاد : بطاقة صفراء + بطاقة حمراء معاً يطرد فيها اللاعب المباراة كاملة .

٤٧٤ - س : إذا أطلق الحكم الأول صافرته على ماذا يشير أولاً ؟

ج :

١. الفريق الذي يقوم بالإرسال .

٢. طبيعة الخطأ .

٣. اللاعب المخطئ . (إذا لزم) .

٤٧٥ - س : إذا أطلق الحكم الثاني صافرته على ماذا يشير أولاً ؟

ج :

١. طبيعة الخطأ .

٢. اللاعب المخطئ (إذ لزم) .

٣. الفريق الذي سيقوم بالإرسال بعد قرار الحكم الأول .

٤٧٦ - س : إذا أطلقت الصافرة من الحكم على خطأ مزدوج على ماذا يشير الحكمان ؟

ج :

١. طبيعة الخطأ . (إعادة التداؤل) .

٢. اللاعبون المخطئون .

٣. الفريق الذي سيقوم بإرسال عن طريق الحكم الأول .

٤٧٧ - س : على ماذا يشير مراقب الخطوط ؟

ج : على الكرات الملموسة من الفريق المستقبل للكرة وعلى الكرة خارج أو داخل الملعب وعلى لمس الكرة للعصا الهوائية وعلى أخطاء قدم المرسل بلمسه خط النهاية وعلى أي لاعب خارج الملعب لحظة ضرب الكرة من المرسل وإذا لمست الكرة السقف أو أي شيء خارج الملعب .

٤٧٨ - س : متى تعتبر البطاقة الحمراء أفضل من البطاقة الصفراء ولصالح الفريق المعطاة له البطاقة ؟

ج : عندما يتبقى لنهاية الشوط نقطة واحدة فإذا أعطي الفريق بطاقة صفراء ينتهي الشوط بالخسارة إما إذا أعطى بطاقة حمراء (طرد لاعب) فيوجد فرصة للفوز وبذلك لا ينتهي الشوط أو المباراة .

٤٧٩ - س : إنكر مراكز اللاعبين في الملعب ؟

ج :

- المركز ١ اللاعب الخلفي في جهة اليمين.

- المركز ٢ اللاعب الأمامي في جهة اليمين .
- المركز ٣ اللاعب الأمامي المتمركز في الوسط.
- المركز ٤ اللاعب الأمامي في جهة اليسار .
- المركز ٥ اللاعب الخلفي في جهة اليسار .
- المركز ٦ اللاعب الخلفي المتمركز في الوسط .
- ٤٨٠ - س : إذكر المهارات الأساسية للكرة الطائرة ؟
ج : التمرير ، الإرسال ، الضرب ، الصد ، وقفات الإستعداد .
- ٤٨١ - س : إذكر أنواع التمرير في الكرة الطائرة ؟
ج : التمرير من أسفل باليدين معاً ، التمرير من أعلى باليدين معاً .
- ٤٨٢ - س : كيف تنفذ مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً ؟
ج : لتنفيذ التمرير من أسفل باليدين معاً بشكل جيد يجب إتباع النقاط الأربع التالية :
 - إدراك أو إستلام الكرة وتمريرها إلى مركز المعد الذي في حالة الإعداد أو تمريرها إلى زميل في حالة التمرير .
 - القيام بحركة اللمس .
 - متابعة الكرة المنتهية إلى الهدف .
- ٤٨٣ - س : أذكر أنواع الإرسال ؟
ج : الإرسال من أسفل أمامي ، الإرسال من أعلى (الفلوتر)
- ٤٨٤ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للكرة الطائرة ؟ وما هو مقره الحالي ؟
ج : عام ١٩٧٤ م ، ومقره الحالي ببغداد .
- ٤٨٥ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٤٩ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في براغ بتشيكوسلوفاكيا ، وتنافس فيها ١٠ فرق ، وفاز بالبطولة الإتحاد السوفيتي .

٤٨٦ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٥٢ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في موسكو بالإتحاد السوفيتي ، وشارك فيها ١١ منتخب وفاز الإتحاد السوفيتي للمرة الثانية بالبطولة .

٤٨٧ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٥٦ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في باريس بفرنسا ، وشارك فيها ٢٠ منتخب ، وفزت تشيكوسلوفاكيا بالبطولة .

٤٨٨ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٦٠ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في رودي جانيرو بالبرازيل ، وشارك فيها ١٤ منتخب ، وفاز الإتحاد السوفيتي للمرة الثالثة بالبطولة .

٤٨٩ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٦٢ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في موسكو بالإتحاد السوفيتي ، وشارك فيها ٢١ منتخب ، وفاز الإتحاد السوفيتي للمرة الرابعة بالبطولة .

٤٩٠ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٦٦ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في براغ بتشيكوسلوفاكيا ، وشارك فيها ٢٢ منتخب ، وفازت بها تشيكوسلوفاكيا للمرة الثانية .

- ٤٩١ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٧٠ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟
- ج : أقيمت في صوفيا ببلغاريا ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها ألمانيا الشرقية .
- ٤٩٢ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٧٤ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟
- ج : أقيمت في مدينة ميكسيكو بالمكسيك ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها بولندا .
- ٤٩٣ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٧٨ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟
- ج : أقيمت في روما بإيطاليا ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي للمرة الخامسة .
- ٤٩٤ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٨٢ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟
- ج : أقيمت في بيونس أيرس في الأرجنتين ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي للمرة السادسة .
- ٤٩٥ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٨٦ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟
- ج : أقيمت في باريس بفرنسا ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفازت بها الولايات المتحدة الأمريكية .
- ٤٩٦ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٩٠ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في رودي جانييرو بالبرازيل ، وشارك فيها ١٦ منتخب وفازت بها إيطاليا .

٤٩٧ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٩٤ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في بيرايوس وسالونيك في اليونان ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفازت بها إيطاليا للمرة الثانية .

٤٩٨ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ١٩٩٨ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

س : أقيمت في طوكيو وفوكوكا وكوبه وسنڊاي وسابورو وكاواساكي ويوزو وهيروشيما وأوساكا وتشيبا وهاماماتسو في اليابان ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها إيطاليا للمرة الثالثة على التوالي .

٤٩٩ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ٢٠٠٢ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

س : أقيمت في بيونس آيرس وسالتا وقرطبة ومار ديل بلاتا وسانتا في وسان خوان في الأرجنتين ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها البرازيل .

٥٠٠ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ٢٠٠٦ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في اليابان ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها البرازيل .

٥٠١ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال عام ٢٠١٠ م ؟ وكم عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في إيطاليا ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفاز بها البرازيل .

٥٠٢ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٥٢ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في موسكو بالإتحاد السوفيتي ، وشارك فيها ٨ منتخبات ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي .

٥٠٣ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٥٦ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في باريس بفرنسا ، وشارك فيها ١٧ منتخبات ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي للمرة الثانية .

٥٠٤ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٦٠ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في رودى جانيرو بالبرازيل ، وشارك فيها ١٠ منتخبات ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي للمرة الثالثة .

٥٠٥ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٦٤ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في موسكو بالإتحاد السوفيتي ، وشارك فيها ١٤ منتخب ، وفاز بها اليابان .

٥٠٦ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٦٧ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في طوكيو باليابان ، وشارك فيها ٤ منتخبات ، وفاز بها اليابان للمرة الثانية .

٥٠٧ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٧٠ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في فارنا ببلغاريا ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفاز بها الإتحاد

السوفيتي للمرة الرابعة .

٥٠٨ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٧٤ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في غوادالاخارا في المكسيك ، وشارك فيها ٢٣ منتخب ، وفاز

بها اليابان للمرة الثالثة .

٥٠٩ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٧٨ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في لينينغراد في الاتحاد السوفيتي ، وشارك فيها ٢٣ منتخب ،

وفاز بها كوبا .

٥١٠ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٨٢ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في ليما في بيرو ، وشارك فيها ٢٣ منتخب ، وفاز بها الصين

.

٥١١ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٨٦ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في براغ بتشيكوسلوفاكيا ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفاز بها

الصين للمرة الثانية .

٥١٢ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٩٠ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في بيكين في الصين ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفاز بها

الإتحاد السوفيتي للمرة الخامسة .

٥١٣ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٩٤ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في ساو بأولو وبيلو هوريزونتي في البرازيل ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفاز بها كوبا للمرة الثانية .

٥١٤ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ١٩٩٨ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في اليابان ، وشارك فيها ١٦ منتخب ، وفاز بها كوبا للمرة الثالثة .

٥١٥ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ٢٠٠٢ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في ألمانيا ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفازت بها إيطاليا .

٥١٦ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ٢٠٠٦ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في اليابان ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفاز بها روسيا للمرة السادسة .

٥١٧ - س : أين أقيمت بطولة العالم للكرة الطائرة للسيدات عام ٢٠١٠ م ؟ وكم

عدد الفرق المشاركة ؟ ومن فازت باللقب ؟

ج : أقيمت في اليابان ، وشارك فيها ٢٤ منتخب ، وفاز روسيا للمرة السابعة .

٥١٨ - س : من هو المنتخب صاحب أكبر مرات فوز بكأس العالم للكرة الطائرة

للرجال ؟

ج : منتخب روسيا ، ست مرات .

٥١٩ - س : من هو المنتخب صاحب أكبر مرات فوز بكأس العالم للكرة الطائرة

للسيدات ؟

ج : منتخب روسيا ، سبع مرات .

٥٢٠ - س : متى وأين أقيمت أول بطولة للكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : عام ١٩٤٨ م ، في ولاية سانتا مونيكا .

٥٢١ - س : متى وأين بدأ إنتشار لعبة الكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : عام ١٩٥١ م ، في ولاية كاليفورنيا .

٥٢٢ - س : متى أقيمت أطول بطولة في تاريخ لعبة الكرة الطائرة الشاطئية ؟

ج : في عام ١٩٦٨ أطول بطولة في تاريخ لعبة الكرة الطائرة الشاطئية (حيث

خمسة أشواط استغرقت ٧.٥ ساعات ونصف) فاز بها كل من روندل ”

“ Roundel وبرجمان “ Bergman .

٥٢٣ - س : متى وأين أقيمت أول بطولة للكرة الشاطئية بهدف الربح ؟

ج : في عام ١٩٧٤ أقيمت أول مباراة إعلانية بهدف الربح تم رعايتها في

سان ديغو San Digo بمشاركة ٢٥٠ متفرج وتم تغطيتها مالياً ، وفاز

بالمباراة كل من دينس هاد ، فريز زبلوش.

٥٢٤ - س : متى دخلت الكرة الطائرة الشاطئية للألعاب الأولمبية ؟ ومن الفائز

بالبطولة ؟

ج : دخلت لعبة الكرة الطائرة الشاطئية الألعاب الأولمبية لأول مرة في عام

١٩٩٦ في بطولة أتلانتا بالولايات المتحدة الأمريكية وفازت فيها الولايات

المتحدة الأمريكية في بطولة الرجال بالميدالية الذهبية والفضية ، بينما فازت

كندا بالميدالية البرونزية ، أما في بطولة السيدات فقد فازت البرازيل

بالميداليتين الذهبية والفضية ، بينما فازت استراليا بالميدالية البرونزية.

الفصل السادس

كرة السلة

الفصل السادس

كرة السلة

- س : من هو مخترع لعبة كرة السلة وفي أي عام ؟ - ٥٢٥
- ج : مخترع لعبة كرة السلة أحد الأساتذة الكنديين عام ١٨٩١ م ويدعى جامس تاسميث .
- س : لماذا سميت لعبة كرة السلة بهذا الاسم وكيف تلعب ؟ - ٥٢٦
- ج : سميت كرة السلة بهذا الاسم لأن الأهداف التي كان اللاعبون يسعون لتسجيلها هي إدخال الكرة في سلتين مثقوبتين أما بالنسبة لعدد لاعبي كرة السلة ٥ لاعبين وسبعة في الاحتياط ويقف في الملعب حكمان يحملان مقياساً للوقت .
- س : كم من الوقت الذي يحق للاعب المهاجم أن يبقى منطقة رمي الكرة تحت السلة ؟ - ٥٢٧
- ج : في لعبة السلة لا يحق لأي لاعب مهاجم أن يبقى أكثر من ٣ ثواني في منطقة رمي الكرة تحت السلة .
- س : أين يوجد أكبر ملعب مسقوف للسلة ؟ - ٥٢٨
- ج : في ولاية أنديانا الأمريكية .
- س : متى دخلت كرة السلة لبرامج الأولمبياد الحديثة ؟ - ٥٢٩
- ج : في دورة ١٩٠٤ م .
- س : متى تأسس الإتحاد السعودي لكرة السلة ؟ وما كان اسمه في ذلك الحين ؟ - ٥٣٠

- ج : عام ١٣٨٣ هـ ، تحت إسم الجمعية العربية السعودية لكرة السلة.
- س : متى تغير إسم الجمعية العربية السعودية لكرة السلة لإسمها الحالي الإتحاد السعودي لكرة السلة ؟
- ج : عام ١٣٩٥ هـ ، ١٩٧٥ م.
- س : متى تأسس الإتحاد المصري لكرة السلة ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي ؟
- ج : عام ١٩٢٥ م ، وإنضم للإتحاد الدولي عام ١٩٣٢ م .
- س : متى تأسس الإتحاد العربي لكرة السلة ؟ وما هو مقره الحالي ؟
- ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي ببغداد .
- س : متى وأين بدأت ممارسة لعبة كرة السلة للسيدات ؟
- ج : في عام ١٨٩٢ داخل كلية سميث .
- س : متى تم تنظيم أولى مباريات كرة السلة النسائية ؟
- ج : تم تنظيم أولى مباريات كرة السلة النسائية بين طالبات كلية سميث في ٢١ مارس من عام ١٨٩٣ م .
- س : متى تم إنشاء الرابطة الأمريكية لكرة السلة ؟
- ج : عام ١٩٤٦ م .
- س : كم تبلغ نسبة كرة السلة من الرياضة الإحترافية الأمريكية ؟
- ج : تبلغ حوالي ١٣% من نسبة الرياضة الإحترافية الأمريكية .
- س : كم يبلغ متوسط عدد الجماهير التي تحرص على الحضور بانتظام لمباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة ؟
- ج : حوالي ١٧٥٥٨ متفرجاً .
- س : متى تم إنشاء الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية للسيدات

(WNBA) ؟

- ج : في عام ١٩٩٧ م .
- ٥٤٠ - س : كم عدد مشاهدي دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية للسيدات عبر شاشات التلفزيون ؟
- ج : يصل إلى ٤١٣٠٠٠ مشاهد عبر شاشات التلفزيون .
- ٥٤١ - س : متى تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة ؟
- ج : عام ١٩٣٢ م .
- ٥٤٢ - س : من هي الدول الثمانية المؤسسة للاتحاد الدولي لكرة السلة ؟
- ج : الأرجنتين ، وتشيكوسلوفاكيا ، واليونان ، وإيطاليا ، ولافتيا ، والبرتغال ، ورومانيا ، وسويسرا .
- ٥٤٣ - س : من هي أول دولة عربية شاركت في الأولمبياد بفريق لكرة السلة؟ ومتى كان ذلك ؟
- ج : مصر أولى الدول العربية التي شاركت في أول دورة أولمبية تضمن برنامجها لعبة كرة السلة، وهي الدورة الأولمبية الحادية عشرة التي أقيمت في برلين بألمانيا عام ١٩٣٦ م.
- ٥٤٤ - س : متى تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية ؟
- ج : في برلين عام ١٩٣٦ م .
- ٥٤٥ - س : متى تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية ؟
- ج : في مونتريال بكندا في عام ١٩٧٦ م .

- ٥٤٦ - س : ما هي جنسية اللاعب لوي دينج نجم هجوم فريق شيكاغو بولز؟
- ج : يعد أحد اللاجئين السودانيين الذي استقر به المقام في بريطانيا العظمى .
- ٥٤٧ - س : ما جنسية اللاعب ستيف ناش ، الذي فاز عامي ٢٠٠٥ و ٢٠٠٦ بجائزة أفضل لاعب في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية ؟
- ج : كندي الجنسية ومولود في جنوب إفريقيا .
- ٥٤٨ - س : ما هي جنسية اللاعب أندريا بارجناني لاعب فريق تورونتو رابترز ؟
- ج : إيطالي الجنسية .
- ٥٤٩ - س : ما هي جنسية اللاعب ديرك نوفيتسكي نجم فريق دالاس مافريكس ، والحاصل على جائزة أفضل لاعب في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية لعام ٢٠٠٧ ؟
- ج : ألماني الجنسية .
- ٥٥٠ - س : ما هي جنسية اللاعب باو جاسول نجم نجوم فريق لوس أنجلوس ليكرز ، والذي اختير ضمن فريق أفضل نجوم دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية ؟
- ج : أسباني الجنسية ؟
- ٥٥١ - س : من هو أول لاعب أسترالي الأصل يلعب على الإطلاق في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية لموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ ؟
- ج : اللاعب ثان جاواي .

- ٥٥٢ - س : ما هي جنسية اللاعب أندري كيريلينكو ، المختار ضمن منتخب
الرابطة الوطنية لكرة السلة ؟
ج : روسي الجنسية .
- ٥٥٣ - س : ما هي جنسية كلا من اللاعبين لياندرو باربوسا مدافع
فريق فوينكس صانز ونيني مهاجم فريق دنفر ناجتس ؟
ج : الجنسية البرازيلية .
- ٥٥٤ - س : ما هي جنسية لاعبا الوسط زيدروناس إيلجاوسكاس في فريق
كليفلاند كافالييرز واللاعب لينا كليزا في فريق دنفر ناجتس ؟
ج : الجنسية اللتوانية .
- ٥٥٥ - س : من هو الفريق الفائز بكأس البطولة الخليجية السادسة عشرة
للأندية أبطال الدوري لكرة السلة ؟ ومتى وأين أقيمت ؟
ج : فاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية السادسة
عشرة للأندية أبطال الدوري لكرة السلة التي أقيمت في مارس عام
١٩٩٦م بالرياض .
- ٥٥٦ - س : من هو الفريق الفائز ببطولة مجلس التعاون الخليجي للأندية
أبطال الدوري ؟ ومتى أقيمت ؟
ج : فاز فريق نادي الاتحاد السعودي بالمركز الأول في بطولة مجلس
التعاون الخليجي للأندية أبطال الدوري التي أقيمت عام ١٩٩٦م .
- ٥٥٧ - س : من هو الفريق الفائز في بطولة الخليج السادسة لكرة السلة ؟
ومتى وأين أقيمت ؟
ج : فاز المنتخب السعودي لكرة السلة بالمركز الأول في بطولة
الخليج السادسة لكرة السلة التي أقيمت في أكتوبر عام ١٩٩٦م

بالرياض في السعودية.

س : ماذا حقق المنتخب السعودي في بطولة آسيا الثانية لكرة السلة - ٥٥٨

التي أقيمت في نوفمبر ١٩٩٦ م في الصين ؟

ج : فاز المنتخب السعودي لكرة السلة بالمركز الثالث .

س : من هو الفريق الفائز بكأس البطولة الخليجية السابعة عشرة - ٥٥٩

للأندية أبطال الدوري لكرة السلة ؟ ومتى أقيمت ؟

ج : فاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية السابعة

عشرة للأندية أبطال الدوري لمجلس التعاون في كرة السلة التي أقيمت

عام ١٩٩٧ م.

س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٠

عام ١٩٧٨ م ؟

ج : فريق الجلاء (سوريا) .

س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦١

عام ١٩٨٧ م ؟

ج : فريق الإتحاد (مصر) .

س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٢

عام ١٩٨٨ م ؟

ج : فريق الرشيد (العراق) .

س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٣

عام ١٩٨٩ م ؟

ج : فريق إتحاد البناء (الجزائر) .

س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٤

- عام ١٩٩٠ م ؟
ج : فريق الرشيد (العراق) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٥
- عام ١٩٩١ م ؟
ج : فريق الإتحاد (مصر) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٦
- عام ١٩٩٢ م ؟
ج : فريق الإتحاد (سوريا) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٧
- عام ١٩٩٣ م ؟
ج : فريق الجزيرة (مصر) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٨
- عام ١٩٩٤ م ؟
ج : فريق الإتحاد (مصر) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٦٩
- عام ١٩٩٦ م ؟
ج : فريق الإتحاد (مصر) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٧٠
- عام ١٩٩٧ م ؟
ج : فريق الملعب النابلسي (تونس) .
س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس - ٥٧١
- عام ١٩٩٨ م ؟

- ج : فريق الحكمة (لبنان) .
- س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس عام ١٩٩٩ م ؟ - ٥٧٢
- ج : فريق الحكمة (لبنان) .
- س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس عام ٢٠٠٠ م ؟ - ٥٧٣
- ج : فريق الجزيرة (مصر) .
- س : من هو الفريق الفائز بالبطولة العربية للأندية أبطال الكؤوس عام ٢٠٠١ م ؟ - ٥٧٤
- ج : فريق الجزيرة (مصر) .
- س : إذكر مراكز اللاعبين في كرة السلة ؟ - ٥٧٥
- ج : تتمثل مراكز اللاعبين فيما يلي :
١. لاعب الهجوم الخلفي : عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب
٢. المدافع مسدد الهدف : يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.
٣. لاعب الهجوم صغير الجسم : غالباً ما يكون مسئولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنظيمها؛ أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق

المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

٤. لاعب الهجوم قوي الجسم : يلعب في الهجوم بقوة وغالبًا ما يكون ظهره للسلة ؛ وفي مرحلة الدفاع ، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل) .

٥. لاعب الوسط : يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

س : كم عدد لاعبي كرة السلة ؟

٥٧٦ -

ج : يتكون كل فريق من ١٢ لاعب خمسة داخل الملعب وسبعة على دكت الإحتياط .

س : كم عدد حكام المباراة ؟

٥٧٧ -

ج : يدير المباراة حكم أول - حكم ثان - ميقاتي - مسجل - ميقاتي ٣٠ ثانية .

س : كم وقت المباراة في كرة السلة .

٥٧٨ -

ج : تتكون المباراة من أربعون دقيقة موزعة على أربعة أشواط زمن كل شوط ١٠ دقائق وبين كل شوط راحة ٥ دقائق .

س : إنكر بعض المخالفات التي يرتكبها اللاعب في كرة السلة ؟

٥٧٩ -

ج : تتمثل بعض المخالفات التي يرتكبها اللاعب في : ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة ، تعمد ركل الكرة بالقدم ، خروج الكرة خارج

حدود الملعب ، إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية للفريق ، الإستحواذ على الكرة أكثر من (٣) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الآخر ، ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة .

س : كيف يتم احتساب النقاط في كرة السلة ؟

- ٥٨٠

ج : تحتسب النقاط عندما :

- تسجل نقطة واحدة : عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة.

- تسجل نقطتان : عند إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس وأثناء اللعب ومن داخل القوس .

- تسجل ثلاث نقاط : عند إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس أثناء اللعب من خارج القوس .

س : إذكر الأجهزة الفنية اللازمة للمباراة ؟

- ٥٨١

ج : تتمثل الأجهزة الفنية للمباراة في :

- ساعة توقيت للمباراة .

- إستمارة تسجيل .

- جهاز توقيت ال ٣٠ ثانية .

- العلامات الرقمية من ١ : ٤ باللون الأسود ، ورقم ٥ باللون الأحمر.

- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق .

س : كيف يتم تبديل اللاعبين ؟

- ٥٨٢

ج : يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعب نتيجة

لإحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي سيناط إليه إدخال الكرة عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الآخر وعند إحتساب خطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل .

- ٥٨٣

س : متى يتم إحتساب خطأ على مدرب الفريق ؟

ج : يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما :

- يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك .
- يترك مكانه ليتتبع حركة اللعب .
- مخاطبة الحكم وإداري المباراة بصورة غير لائقة .
- إذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فإن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق .

- ٥٨٤

س : ما هو الخطأ الشخصي ؟ وما هي عقوبته ؟

ج : هو الخطأ الذي يرتكب من لاعب بسبب احتكاكه مع اللاعب المنافس سواء كانت الكرة موضوعة في الملعب أو في حالة لعب أو حالة الكرة الموقوفة ، وجزاءه الإستحواذ على الكرة من خارج الحدود أ برمية حرة أو أكثر للفريق الآخر .

- ٥٨٥

س : ما هو الخطأ الفني ؟

ج : هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك غير رياضي أو غير مشروع أو يتغاضى عن تعليمات الحكم .

- ٥٨٦

س : ما هي حالات الكرة الممسوكة ؟

ج : تعتبر الكرة ممسوكة في الحالات التالية :

- تعتبر الكرة ممسوكة إذا أحكم لاعبات متنافسان أو أكثر إمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معاً وعليه فتجرى كرة قفز بين اللاعبين

الممسكين بالكرة .

- تعتبر الكرة ممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في إخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معرفة المسئول عن إخراجها .
- إذا اختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين بإحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر بإحتساب مخالفة للفريق المضاد .
- إذا استقرت الكرة على حامل السلة .

س : ما هو الخطأ المتعمد ؟

- ٥٨٧

ج : هو الخطأ الذي يحدث من لاعب ضد لاعب منافس ليس في حوزته الكرة أو تعمد الإحتكاك مع لاعب في حوزته الكرة ، وجزاءه رميتين حرتين وحيازة الكرة في منتصف الملعب للفريق الآخر ويحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطأ .

س : ماذا تعني الأخطاء السبعة في كرة السلة ؟

- ٥٨٨

ج : عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء أكانت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فإن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاءه رميتين حرتين ، ويجب أن يجازى طبقاً لقاعدة (واحد لواحد) One to One rule إلا إذا كان الفريق المرتكب للخطأ مستحوذاً على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الآخر من خارج حدود الملعب .

س : ما هو الخطأ المزدوج ؟ وما هي عقوبته ؟

- ٥٨٩

ج : هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد وجزاءه احتساب خطأ شخصي على كل منهما وتستأنف المباراة بكرة قفز .

- س : ما هو خطأ عدم الأهلية ؟ وما هي عقوبته ؟ - ٥٩٠
- ج : خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاءه إخراج اللاعب فوراً من الملعب حت لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب ، ومنح رميتين حرتين واستحواذ على الكرة للفريق الآخر لإدخالها من منتصف الملعب .
- س : ما هو الخطأ الفني على امدرّب الفريق أو اللاعب الإحتياطي ؟ - ٥٩١
- وما هي عقوبته ؟
- ج : هو خطأ إما يرتكبه مدرّب الفريق أو يرتكبه لاعب إحتياطي وجزاءه يختلف عن بقية الجزاءات حيث يمنح الفريق المضاد رميتين حرتين واستحواذ على الكرة لإدخالها في منتصف الملعب وعموماً الأخطاء تحدث نتيجة (عرقلة ، مسك ، دفع ، دفع من الخلف ، اندفاع الهجوم والإحتكاك بالمدافع ، استعمال غير مشروع للأيدي ، التغطية "الحجز").
- س : كم تبلغ المسافة بالأقدام بين الرمية الحرة والسلة في لعبة كرة السلة ؟ - ٥٩٢
- ج : ١٥ قدماً .
- س : ما هي المبادئ الأساسية لكرة السلة ؟ - ٥٩٣
- ج : مسك الكرة ، إستلاك الكرة ، التمرير ، المحاور ، التصويب ، حركات القدمين .
- س : إنكر المبادئ الهجومية لكرة السلة ؟ - ٥٩٤
- ج : التمرير ، الإستقبال ، المحاورة ، التصويب ، المتابعة ، الإستحواذ على الكرات المرتدة .

- س : إذكر المبادئ الدفاعية لكرة السلة ؟ - ٥٩٥
- ج : المكان الدفاعي ، المتابعة الدفاعية ، التحرك الدفاعي ، الدفاع ضد القاطع بدون كرة ، الدفاع ضد القاطع بالكرة ، الدفاع ضد المصوب ، الدفاع ضد المرر ، الدفاع ضد رجل الارتكاز ، التغيير من الهجوم للدفاع ، التوازن الدفاعي .
- س : إذكر المبادئ الهجومية الدفاعية ؟ - ٥٩٦
- ج : التحكم في الجسم ، الإرتخاء والتوازن ، تغيير الإتجاه ، تغيير السرعة ، القطع ، التوقف ، الارتكاز ، القفز ، الجري .
- س : إذكر مهارات التمرير ؟ - ٥٩٧
- ج : تنقسم مهارات التمرير إلى :
- أولاً : التمرير باليدين : التمرير باليدين من الصدر ، التمريرة المرتدة باليدين ، التمرير الجانبي من فوق الرأس ، التمرير بالدفع البسيط ، التمرير باليدين من أسفل ، التمرير باليدين من الطيران .
- ثانياً : التمرير بيد واحدة : التمرير بيد واحدة من الكتف ، التمرير بيد واحدة من أسفل ، التمرير بيد واحدة للخلف ، التمرير الخطافي ، التمريرة الجانبية .
- س : إذكر أنواع الخداع الهجومي في كرة السلة ؟ - ٥٩٨
- ج : الخداع بإستخدام الكرة ، الخداع بالساقين والقدمين ، الخداع بالرأس والذراعين ، والكتفين ، الخداع بالنظر .
- س : ما هي العوامل المؤثرة في دقة التصويب في كرة السلة ؟ - ٥٩٩
- ج : الثقة في طريقة الأداء ، الإرتخاء ، حالة الكرة في الهواء ، طريق الكرة في الهواء ، نقطة التنشين .

- ٦٠٠ - س : إذكر أنواع مهارات التصويب في كرة السلة ؟
ج : ينقسم التصويب إلى :
- أولاً : التصويب من الثبات : التصويب باليدين من الصدر ،
التصويب بيد واحدة من الكتف .
- ثانياً : التصويب من الحركة : التصويب السلمي ، التصويب من
القفز ، التصويب الخطافي ، التصويب بالمتابعة .
- ٦٠١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٥٠ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في بيونس آيرس بالأرجنتين ، وفازت بها الأرجنتين .
- ٦٠٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٥٤ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في ريو دي جانيرو بالبرازيل ، وفازت بها الولايات
المتحدة.
- ٦٠٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٥٩ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : سانتياجو بتشيلي ، وفازت بها البرازيل .
- ٦٠٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٦٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : في ريو دي جانيرو ، وفازت بها البرازيل .
- ٦٠٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٦٧ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في مونتيفيديو ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي .

- ٦٠٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٧٠ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في لوبليانة ، وفاز بها يوغسلافيا .
- ٦٠٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٧٤ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في سان خوان في بورتوريكو ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي .
- ٦٠٨ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٧٨ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في مانيل في الفلبين ، وفاز بها يوغسلافيا .
- ٦٠٩ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٨٢ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في سانتياغو في جالي في كولومبيا ، وفاز بها الإتحاد السوفيتي .
- ٦١٠ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٨٦ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في مدريد في إسبانيا ، وفاز بها الولايات المتحدة الأمريكية .
- ٦١١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٩٠ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في بيونس آيرس في الأرجنتين ، وفاز بها يوغسلافيا .
- ٦١٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٩٤ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في تورونتو وهاميلتون في كندا ، وفاز بها الولايات المتحدة الأمريكية .

٦١٣ -

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ١٩٩٨ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في أثينا في اليونان ، وفاز بها صربيا والجبل الأسود .

٦١٤ -

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ٢٠٠٢ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في أندنيانابوليس في الولايات المتحدة الأمريكية ، وفاز بها صربيا والجبل الأسود .

٦١٥ -

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ٢٠٠٦ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في سايتاما في اليابان ، وفاز بها اليونان .

٦١٦ -

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة السلة للرجال لعام ٢٠١٠ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في إسطنبول في تركيا ، وفاز بها الولايات المتحدة الأمريكية.

الفصل السابع

كرة القدم

الفصل السابع

كرة القدم

- ٦١٧ - س : من أول من عرف كرة القدم الحديثة ؟
ج : هم البريطانيون عام ١٨٦٣ م .
- ٦١٨ - س : متى أقيمت أول بطولة في العالم لكرة القدم ؟ وما هي ؟
ج : عام ١٨٧١ م ، أقيم كأس إنجلترا لكرة القدم تحت مسمى كأس التحدي لإتحاد الكرة .
- ٦١٩ - س : متى أستعملت شبك المرمى لأول مرة ؟
ج : عام ١٨٩١ م .
- ٦٢٠ - س : متى أدخلت ضربة الجزاء في القانون لأول مرة ؟
ج : عام ١٨٩١ م .
- ٦٢١ - س : في أي عام تم انشاء نادى برشلونة الاسبانى ؟
ج : ٢٩ نوفمبر ١٨٩٩ م .
- ٦٢٢ - س : متى أدخلت لعبة كرة القدم لأول مرة ضمن الألعاب الأولمبية ؟
ومن فاز بها ؟
ج : في الدورة الأولمبية الثانية عام ١٩٠٠م بباريس وفازت بها إنجلترا.
- ٦٢٣ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٠٤ م وأقيمت بسانت لويس (أمريكا) ، وفازت بها كندا .

٦٢٤ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الرابعة ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٠٨ م وأقيمت بلندن (إنجلترا) ، وفازت بها إنجلترا .

٦٢٥ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الخامسة ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩١٢ م وأقيمت بإستكهولم (السويد) ، وفازت بها إنجلترا .

٦٢٦ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية السادسة ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٢٠ م وأقيمت بأنفرس (بلجيكا) وفازت بها بلجيكا .

٦٢٧ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية السابعة؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٢٤ م ، وأقيمت بباريس (فرنسا) ، وفازت بها الأرجواي .

٦٢٨ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثامنة ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٢٨ م ، وأقيمته بأمستردام (هولندا) ، وفازت بها

الأرجواي.

٦٢٩ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية العاشرة؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٣٦م ، وأقيمت ببرلين (ألمانيا الغربية)، وفازت بها
إيطاليا.

٦٣٠ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الحادية عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٤٨ ، وأقيمت بلندن (إنجلترا) ، وفازت بها السويد .

٦٣١ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثانية عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٥٢ م ، وأقيمت بهلسنكي (فنلندا) ، وفازت بها المجر .

٦٣٢ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٥٦ ، وأقيمت بملبورن (أستراليا) ، وفازت بها روسيا .

٦٣٣ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الرابعة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٦٠ م ، وأقيمت بروما (إيطاليا) ، وفازت بها يوغسلافيا .

٦٣٤ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الخامسة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٦٤ م ، وأقيمت بطوكيو (اليابان) ، وفازت بها المجر .

٦٣٥ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية السادسة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٦٨ ، وأقيمت بالمكسيك ، وفازت بها المجر .

٦٣٦ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية السابعة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٧٢ م ، وأقيمت بميونخ (ألمانيا الغربية)، وفازت بها
بولندا.

٦٣٧ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثامنة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٧٦ م ، وأقيمت بمونتريال (كندا) ، وفازت بها فرنسا .

٦٣٨ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية التاسعة عشر ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٨٠ م ، وأقيمت بموسكو (الإتحاد السوفيتي) ، وفاز بها
ألمانيا الشرقية .

٦٣٩ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية العشرون ؟ وما الفائز

بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : في عام ١٩٨٤ وأقيمت بلوس أنجلوس (الولايات المتحد

الأمريكية) وفازت بها إيطاليا .

٦٤٠ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الحادية والعشرين؟ وما

الفائز بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٨٨ ، وأقيمت بسول (كوريا الجنوبية) وفازت بها روسيا.

٦٤١ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثانية والعشرين ؟ وما

الفائز بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٩٢ ، وأقيمت ببرشلونة (أسبانيا) ، وفازت بها إيطاليا .

٦٤٢ - س : متى وأين أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة والعشرين ؟ وما

الفائز بالميدالية الذهبية لكرة القدم فيها ؟

ج : عام ١٩٩٦ م ، وأقيمت في مدينة أتلانتا (الولايات المتحدة

الأمريكية) ، وفازت بها نيجيريا .

٦٤٣ - س : متى تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم ؟

ج : في عام ١٩٠٤ م .

٦٤٤ - س : متى تمت الموافقة على فكرة إقامة بطولة كأس العالم ؟

ج : عام ١٩٢٨ م .

٦٤٥ - س : من صاحب فكرة إقامة بطولة كأس العالم ؟

ج : جون ريميه ، هنري ديلاوني .

٦٤٦ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لكرة القدم ؟ وما هو مقره الحالي

؟

ج : عام ١٩٧٤ م ، ومقره الحالي بالرياض .

٦٤٧ - س : متى تأسس الإتحاد المصري لكرة القدم ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٢١ م ، وإنضم للإتحاد الدولي عام ١٩٢٣ م .

٦٤٨ - س : من هم الأندية الذين إشتراكوا في تأسيس الإتحاد المصري لكرة القدم ؟

ج : أندية الأهلي ، المختلط (الزمالك) ، السكة الحديد ، القاهرة ، والعباسية .

٦٤٩ - س : في أي عام بدأ لعب الدوري المصري ؟

ج : بدأت عام ١٩٤٨ م .

٦٥٠ - س : متى أستعملت الكرة البيضاء لأول مرة ؟

ج : عام ١٩٥١ م .

٦٥١ - س : من هو الفريق صاحب أكبر نسبة أهداف في تاريخ كأس العالم ؟ ومتى كانت ؟

ج : الفريق المجري حيث حقق ٢٧ هدفاً في البطولة الخامسة لكأس العالم بسويسرا وحصل على المركز الثاني بعد ألمانيا الغربية .

٦٥٢ - س : متى ظهرت طريقة اللعب ٤-٢-٤ ؟ ومن صاحب هذه

الطريقة؟

ج : عام ١٩٥٨ ، واستخدمها البرازيليون واستطاعت البرازيل أن
تحرز بها كأس العالم في هذه السنة باستكهولم بالسويد ، وفي عام
١٩٦٢ بسانتياجو بشيلي .

٦٥٣ - س : من هو أول نادي رياضي أنشئ في مصر ؟ ومتى أنشئ ؟

ج : نادي السكة الحديد ، وتم إنشاءه عام ١٩٠٣ م .

٦٥٤ - س : متى أنشئ النادي الأهلي المصري ؟

ج : عام ١٩٠٧ م .

٦٥٥ - س : متى أنشئ النادي الزمالك ؟

ج : عام ١٩١١ م وكان يسمى بالنادي المختلط .

٦٥٦ - س : متى تأسس الإتحاد الإفريقي لكرة القدم ؟

ج : عام ١٩٥٦ م .

٦٥٧ - س : كم مرة حصلت غانا على كأس الامم الافريقية ؟

ج : مرتين .

٦٥٨ - س : لاعب مصاب في منطقة فريقه هل يكسر حالة التسلل على

لاعب منافس له؟

ج : وجود اللاعب المدافع يغطي التسلل .

٦٥٩ - س : هل يعتبر اللاعب متسللا اذا كان يقف على خط الوسط الفاصل

بين الفريقين "يقف ويلمس الخط" ؟

ج : مبدأ عام في قانون كرة القدم أن الخطوط تمثل المناطق أي أن الخطوط من ضمن المناطق .

٦٦٠ - س : من هم المسموح لهم لعب ركلات الترجيح وهل يسمح لجميع اللاعبين بما فيهم الاحتياط والخارجين لسبب تغييرهم اثناء المباراة أم لاعبي المباراة فقط؟

ج : لاعبين المباراة فقط يسمح لهم بلعب الركلات الترجيحية واللاعب المصاب والذي يثبت إصابته يمكن أن يستثنى من لعب ركلات الترجيح وفي المقابل يستغنى لاعب من الفريق الآخر .

٦٦١ - س : اذا لاعب لديه الكرة وشاهد حارس فريق الخصم مصاب وملقي على الارض حيث كان المهاجم لديه فرصه للتسجيل واحرز هدفاً...هل يحتسب الهدف ؟

ج : إذا الحارس سقط في نفس الوقت الذي تصادم مع لاعب من زملاءه أو مع الخصم بدون فأول والمهاجم بحوزته الكرة وهو مقابل للمرمى ويريد التسديد من الطبيعي يجب على الحكم أن لا يوقف اللعب ، ولكن إذا الكرة في نصف الملعب أو الكرة ارتدت لبناء هجمه جديده من العدالة أن يوقف الحكم اللعبه .

٦٦٢ - س : لاعب يقف خلف الحارس أي هو آخر لاعب وأقرب لاعب للمرمى ، هل يكون هذا اللاعب متسلل أم لا ؟

ج : نعم يكون متسللاً ولكن هذا تسلل سلبي ، لا يعاقب على هذا

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

التسلل إلا إذا تداخل في اللعب أو تداخل مع الخصم أو استفاد من موقع .

٦٦٣ - س : لاعب يريد تنفيذ رمية التماس لكن هناك لاعب منافس يقفز مراراً وتكراراً أمام اللاعب أعلى وأسفل . علماً بأنه قريب من خط التماس أو يكاد يقف عليه هل يصح هذا الاجراء من قبل اللاعب المنافس وما قرار الحكم؟

ج : إذا قام أحد لاعبي الفريق الخصم بإعاقة أو إرباك اللاعب الذي ينفذ رمية التماس بشكل غير عادل يتم توجيهه شفهيًا ويقول له الحكم يمكنك الوقوف فقط دون القفز إلى أعلى وأسفل وإذا كرر الإعاقة يقوم الحكم بإنذاره لسلوكه الغير رياضي وتشهر له البطاقة الصفراء . وإذا قام بتكرار الحركة حينها يجب على الحكم أن يشهر البطاقة الحمراء.

٦٦٤ - س : هل يسمح الحكم للاعب ان ينفذ ركلة جزاء بتمرير الكرة الى الأمام ليلعبها زميل له قادم من الخلف ؟ وهل يسمح الحكم لنفس اللاعب باعادة الكرة للخلف ليلعبها زميل له قادم من ورائه؟

ج : اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الأمام ، ولا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخرًا ، وتصبح الكرة في اللعب بعد ركلها وتحركها إلى الأمام .

٦٦٥ - س : طرد الحكم لاعب قبل المباراة هل يتم تعويض هذا اللاعب بغيره ، وهل اللاعب المطرود يحق له اللعب في المباراة القادمة؟

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

ج : قبل المباراة اللاعب الذي يطرد يمكن تعويضه بلاعب آخر ،
ولكن اللاعب يلعب أو لا يلعب فهذا ليس قانون كرة بل قانون لجنة
المسابقات ويختلف من بلد لآخر .

٦٦٦ - س : ما هي المسافة المقدرة للحكم أن يركضها خلال مدة زمنية
معينة (لياقة الحكم) ؟

ج : إذا كان السؤال عن إختبار اللياقة فهو ١٢ دقيقة يجب أن يكون
أكثر من ٢٧٠٠ متر .

٦٦٧ - س : ماهي الحالات التي ليس فيها تسلل ؟

ج : من رمية التماس ، ضربة المرمى ، الركلة الركنية ، إذا كانت
الكرة ملعوبة من الخصم بإرادته وتحت سيطرته ، إذا كان اللاعب
في نص ملعبه ، من حالة إسقاط الكرة .

٦٦٨ - س : ما هي إختبارات الكوبر ؟

ج : إختبارات كوبر أو (Cooper Test) هو إختبار لياقة بدنية
وضعه البروفيسور الأمريكي السيد كوبر والذي مقره في ولاية
تكساس مدينة دالس ، وله مجمع صحي يشرف فيه على وضع برامج
اللياقة البدنية لزواره وكذلك إجراء دراسات لحكومة الولايات المتحدة
الأمريكية فيما يخص برامج اللياقة البدنية للحماية من الأمراض
الشائعة مثل (القلب والسكر وضغط الدم) .

٦٦٩ - س : هل تحتسب ضربة المرمى هدفاً وهل هناك تسلل في ضربة
المرمى؟

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

- ج : نعم تحتسب هدفاً ، وليس هناك تسلل في ضربة المرمى .
- ٦٧٠ - س : هل يمكن احتساب هدف من ضربة البداية وهل هناك تسلل في ضربة البداية؟
- ج : نعم يحتسب هدفاً ، من الطبيعي لا لأن جميع اللاعبين متمركزين في أماكنهم .
- ٦٧١ - س : كل كم سنة تقام مباريات كأس العالم لكرة القدم ؟
- ج : كل أربع سنوات .
- ٦٧٢ - س : كل كم سنة تقام مباريات دورة الخليج العربي ؟
- ج : كل سنتين .
- ٦٧٣ - س : كل كم سنة تقام مباريات كأس آسيا ؟
- ج : كل أربع سنوات .
- ٦٧٤ - س : ما الاسم الذي يطلق على إتحاد أمريكا الشمالية لكرة القدم؟
- ج : كونكاف .
- ٦٧٥ - س : ما هو اللقب الذي أطلق على اللاعب الهولندي يوهان كرويف؟
- ج : الهولندي الطائر .
- ٦٧٦ - س : ما هي الدولة التي فازت ببطولة كأس القارات سنة ١٩٩٥؟

- ج : الدنمارك.
- ٦٧٧ - س : لأي منتخبين لعب اللاعب الشهير بوشكاش؟
- ج : المجر وأسبانيا.
- ٦٧٨ - س : ما هو آخر نادي لعب له اللاعب البرازيلي الشهير بيليه؟
- ج : نيويورك كوسموس .
- ٦٧٩ - س : لاعبوا أي نادي لقوا مصرعهم في حادث طائرة في ميونيخ سنة ١٩٥٨؟
- ج : مانشستر يونايتد .
- ٦٨٠ - س : في أي عام أقيمت بطولة الأمم الأفريقية لكرة القدم لأول مرة؟
- ج : عام ١٩٥٥ .
- ٦٨١ - س : ما اسم النادي الذي فاز ببطولة الأندية الأوروبية ثلاث مرات متتالية أعوام ٧١، ٧٢، ١٩٧٣؟
- ج : أجاكس أمستردام .
- ٦٨٢ - س : من حصل على لقب حارس مرمى القرن العشرين في كرة القدم؟
- ج : السوفيتي ليف ياشين .
- ٦٨٣ - س : ما هي مباراة كرة القدم التي تحمل الرقم القياسي كأكبر فوز؟

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

ج : أستراليا وساموا الأمريكية ، ٣١ - ٠ ، (٢٠٠١) .

٦٨٤ - س : في أي مدينة تُقام كأس الإنتركونتيننتال للأندية؟

ج : طوكيو ، اليابان .

٦٨٥ - س : ما هو طول ملعب كرة القدم؟

ج : ٩٠ - ١١٠ متر (١٠٠ - ١٣٠) ياردة .

٦٨٦ - س : ما إسم إستاذ كرة القدم الشهير الذي يوجد في مدينة لندن

الإنجليزية؟

ج : ويمبلي .

٦٨٧ - س : ما الإسم الذي يطلق على الدوري الألماني لكرة القدم؟

ج : البوندسليجا .

٦٨٨ - س : ما هو أقدم نادي كرة قدم في العالم؟

ج : نادي شيفيلد الإنجليزي .

٦٨٩ - س : في أي دولة يوجد نادي إنديننت لكرة القدم؟

ج : الأرجنتين .

٦٩٠ - س : ما إسم أشهر مجلة تختار سنويا أفضل لاعب كرة قدم في

أوروبا؟

ج : فرانس فوتبول .

- ٦٩١ - س : ما الاسم الذي يُطلق على بطولة أندية أمريكا الجنوبية؟
ج : كوبا ليبرتادوريس .
- ٦٩٢ - س : متى أقيم كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA 2010 ؟
ج : أقيم كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA 2010 في ألمانيا من ١٣ يوليو وحتى ١ أغسطس ٢٠١٠ .
- ٦٩٣ - س : متى أقيمت أول نسخة من نهائيات كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA ؟
ج : تُعتبر كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA وريثة لكأس العالم للسيدات تحت 19 سنة FIFA ، التي أقيمت للمرة الأولى في كندا عام ٢٠٠٢. تحولت الدورة إلى كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA ابتداء من العام ٢٠٠٦.
- ٦٩٤ - س : أي منتخبات فازت سابقاً لقب كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA ؟
ج : أحرزت الولايات المتحدة لقب كأس العالم للسيدات تحت ٢٠ سنة FIFA مرتين (عام ٢٠٠٨ في كندا وعام ٢٠٠٨ تشيلي). وأحرزت ألمانيا لقب ٢٠٠٤ في تايلاند، وكوريا الشمالية لقب ٢٠٠٦ في روسيا .
- ٦٩٥ - س : ما هو عدد لاعبات كرة القدم في ألمانيا؟
ج : يفوق عدد لاعبات كرة القدم في ألمانيا المليون لاعبة، يحترفن

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

في أندية منضمة إلى الإتحاد الألماني .

٦٩٦ - س : ماهي المسافة القانونية التي على لاعبي الخصم أبتعاد عن

الكرة في ضربات الحرة مباشرة وغير مباشرة ؟

ج : ١٥م أو ١٠ ياردات .

٦٩٧ - س : من هو أول لاعب سجل هدف في تاريخ كأس العالم ؟

ج : لويس لورانت في المباراة الافتتاحية بين منتخبه فرنسا

والمكسيك .

٦٩٨ - س : من هو أول لاعب يطرد في مباريات كأس العالم ؟

ج : دي لاس كاسياس كابتن فريق بيرو بسبب عنفه الشديد مع

لاعبي رومانيا .

٦٩٩ - س : من هو أول لاعب أهدر ضربة جزاء في كأس العالم ؟

ج : البرازيلي فالديما مع إسبانيا .

٧٠٠ - س : من هي أول دولة عربية وصلت لنهائيات كأس العالم في

مجال كرة القدم ؟

ج : مصر .

٧٠١ - س : من المسئول عن سلامة الحكم ومراقبي الخطوط ؟

ج : سلامة الحكم ومراقبي الخطوط من مسؤولية النادي الذي تقام فيه

المباراة على أرضه قبل وفي أثناء وبعد المباراة .

- ٧٠٢ - س : متى وأين لعبت أول مباراة في كأس العالم لكرة القدم ؟
- ج : أول مباراة لكأس العالم في كرة القدم كانت في عام ١٩٣٠ م في الأوروغواي .
- ٧٠٣ - س : من هو إسم أول جائزة لكأس العالم لكرة القدم ؟
- ج : سميت الجائزة كأس جول ريميه .
- ٧٠٤ - س : من هي أول دولة فازت بكأس العالم ثلاث مرات ومتى ؟
- ج : فازت به البرازيل ثلاث مرات عام ١٩٥٨ م و ١٩٦٢ و ١٩٧٠م واحتفظت به إلى الأبد.
- ٧٠٥ - س : من كانا طرفي المباراة النهائية في أول كأس عالم لكرة القدم ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : أقيمت بطولة كأس العالم لأول مرة عام ١٩٣٠ في الأوروغواي وكانت المباراة النهائية بين الأرجنتين والأوروغواي وفازت الأخيرة على الأرجنتين ٢ / ٤ .
- ٧٠٦ - س : متى وأين أقيمت البطولة الثانية لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : أقيمت البطولة الثانية لكأس العالم لكرة القدم عام ١٩٣٤ م في إيطاليا بعد أن تغلبت في المباراة النهائية على تشيكوسلوفاكيا ٢ / ١ .
- ٧٠٧ - س : متى وأين أقيمت البطولة الثالثة لكأس العالم ؟ ومن كانا

طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : أقيمت البطولة الثالثة لكأس العالم ١٩٣٨ م ؛ في فرنسا وفازت في النهائي إيطاليا على الأوروغواي ٤ / ٢ .

س : من هما البطولتين اللاتي تم إلغائهم ؟ وما كان سبب الإلغاء . - ٧٠٨

ج : تم إلغاء البطولتان الرابعة والخامسة بسبب الحرب العالمية الثانية.

س : متى وأين أقيمت البطولة السادسة لكأس العالم ؟ ومن كانا - ٧٠٩

طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة السادسة أقيمت في البرازيل عام ١٩٥٠ م وفازت الأوروغواي على البرازيل ٢ / ١ في المباراة النهائية .

س : متى وأين أقيمت البطولة السابعة لكأس العالم ؟ ومن كانا - ٧١٠

طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة السابعة أقيمت في سويسرا عام ١٩٥٤ م وفازت ألمانيا في المباراة النهائية على المجر ٣ / ٢ .

س : متى وأين أقيمت البطولة الثامنة لكأس العالم ؟ ومن كانا - ٧١١

طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة الثامنة أقيمت في السويد عام ١٩٥٨ م وفازت فيها البرازيل على السويد ٥ / ٢ .

س : متى وأين أقيمت البطولة التاسعة لكأس العالم ؟ ومن كانا - ٧١٢

طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة التاسعة لكأس العالم أقيمت في شيلي عام ١٩٦٢ م
وفازت البرازيل في المباراة النهائية على تشيكوسلوفاكيا ٣ / ١ .

٧١٣ - س : متى وأين أقيمت البطولة العاشرة لكأس العالم ؟ ومن كانا
طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة العاشرة لكأس العالم أقيمت في إنجلترا عام ١٩٦٦ م
وفازت بها إنجلترا على ألمانيا ٤ / ٢ .

٧١٤ - س : متى وأين أقيمت البطولة الحادية عشر لكأس العالم ؟ ومن
كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة الحادي عشرة لكأس العالم أقيمت في المكسيك ١٩٧٠ م
فازت البرازيل على إيطاليا ٤ / ١ .

٧١٥ - س : متى وأين أقيمت البطولة الثانية عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا
طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة الثانية عشر لكأس العالم أقيمت في ألمانيا ١٩٧٤ م
وفازت ألمانيا في النهائي على هولندا ٢ / ١ .

٧١٦ - س : متى وأين أقيمت البطولة الثالثة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا
طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة الثالثة عشر أقيمت في الأرجنتين في عام ١٩٧٨ م
وفازت الأرجنتين في النهائي على هولندا ٣ / ١ .

- ٧١٧ - س : متى وأين أقيمت البطولة الرابعة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : البطولة الرابعة عشرة لكأس العالم أقيمت في أسبانيا ١٩٨٢ م وفازت في النهائي إيطاليا على ألمانيا ٣ / ١ .
- ٧١٨ - س : متى وأين أقيمت البطولة الخامسة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : البطولة الخامسة عشرة لكأس العالم أقيمت في المكسيك ١٩٨٦ وفازت الأرجنتين على ألمانيا ٣ / ٢ .
- ٧١٩ - س : متى وأين أقيمت البطولة السادسة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : البطولة السادسة عشرة لكأس العالم أقيمت في إيطاليا ١٩٩٠ م وفازت ألمانيا على الأرجنتين ١ / صفر .
- ٧٢٠ - س : متى وأين أقيمت البطولة السابعة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : البطولة السابعة عشرة لكأس العالم أقيمت في أمريكا ١٩٩٤ م وفازت البرازيل على إيطاليا ٣ / ٢ .
- ٧٢١ - س : متى وأين أقيمت البطولة الثامنة عشر لكأس العالم ؟ ومن كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟
- ج : البطولة الثامنة عشرة لكأس العالم أقيمت في فرنسا ١٩٩٨ م

وفازت فرنسا على البرازيل ٣ / صفر .

٧٢٢ - س : متى وأين أقيمت البطولة التاسعة عشر لكأس العالم ؟ ومن

كانا طرفي المباراة النهائية ؟ وماذا كانت نتيجة المباراة ؟

ج : البطولة التاسعة عشرة لكأس العالم أقيمت في كوريا واليابان

٢٠٠٢ م وفازت البرازيل على ألمانيا ٢ / صفر .

٧٢٣ - س : كم عدد بطولات كأس العالم بدون البطولتين اللاتي تم إلغائهن

حتى عام ٢٠١٠ م ؟

ج : عدد بطولات كأس العالم من غير البطولتين الملغيتين ١٩ بطولة

إلى نهاية عام ٢٠١٠ م .

٧٢٤ - س : من هو اللاعب الملقب بالجوهره السوداء ؟

ج : اللاعب الملقب بالجوهره السوداء هو : اللاعب البرازيلي بيليه .

٧٢٥ - س : من هو اللاعب الملقب بإمبراطور الملاعب ؟

ج : اللاعب الملقب بإمبراطور الملاعب هو : اللاعب الألماني

بيكنباور .

٧٢٦ - س : ما هو زي البرازيل في عام ١٩٥٠ ؟ وما سبب تغييره ؟

ج : زي البرازيل عام ١٩٥٠ م كان اللون الأبيض وهزم في نهائي

كأس العالم التي أقيمت في البرازيل فتشائم البرازيليين من اللون

الأبيض فتحول إلى اللون الأصفر .

- ٧٢٧ - س : من هو أول ناد يفوز بالهدف الذهبي وعلى من فاز ؟
- ج : أول ناد يفوز بالهدف الذهبي هو : نادي فلوجز الياباني ١٩٩٥م حيث فاز على الشعب الإماراتي .
- ٧٢٨ - س : ما هي أثقل هزيمة لفريق في كأس العام ؟ وفي أي عام ؟
- ج : لقي فريق السلفادور أثقل هزيمة في نهائي كأس العالم ١ / ١٠ من إسبانيا ١٩٨٢ م .
- ٧٢٩ - س : من هو أفضل منتخب دفاعي في العالم ؟
- ج : إيطاليا .
- ٧٣٠ - س : من هو المنتخب الذي حصل على كأس العالم عام ١٩٨٤ ؟
- ج : البرازيل .
- ٧٣١ - س : ما أكثر منتخبات أمريكا الجنوبية فوزاً بكوبا أمريكا ؟
- ج : أكثر منتخبات أمريكا الجنوبية فوزاً بكوبا أمريكا هي الأرجنتين .
- ٧٣٢ - س : كم مرة حصلت الأرجنتين على كأس العالم ؟
- ج : مرتين .
- ٧٣٣ - س : متى كانت أول مشاركة للسعودية في كأس العالم ؟
- ج : كانت أول مشاركة للسعودية في مونديال أمريكا ١٩٩٤ .

- ٧٣٤ - س : من هو اللاعب السعودي صاحب أول هدف في كأس العالم ؟
ج : اللاعب فؤاد انور في كأس العالم ١٩٩٤ بأمريكا .
- ٧٣٥ - س : من هي الدولة التي فازت بكأس العالم للقارات ١٩٩٢ ؟
ج : الأرجنتين .
- ٧٣٦ - س : من هي الدولة التي فازت بكأس العالم للقارات ٢٠٠٣ ؟
ج : فرنسا .
- ٧٣٧ - س : من هو اللاعب الذي يلقب ببيليه العرب ؟
ج : ماجد عبد الله .
- ٧٣٨ - س : من هي الدولة الذي حصلت على كأس العالم للشباب عام ١٩٨٩ م ؟
ج : السعودية .
- ٧٣٩ - س : أين أقيمت أول بطولة لكأس الخليج ؟
ج : البحرين .
- ٧٤٠ - س : من هو المدرب الذي قاد منتخب الإمارات للوصول إلى نهائيات كأس العالم ؟
ج : ماريو زجالوا .
- ٧٤١ - س : من هو هداف بطولة كأس العالم عام ١٩٨٦ والتي أقيمت

بالمكسيك ؟ وكم عدد الأهداف المسجلة بإسمه ؟

ج : الانجليزي جاري لينكر برصيد ٦ أهداف .

٧٤٢ - س : من هو المنتخب العربي الوحيد الذي تأهل لنهائيات كأس العالم في المكسيك عام ١٩٧٠ ؟

ج : المغرب .

٧٤٣ - س : ما هو إسم الفريق الإيطالي الذي لعب فيه اللاعب الأسطورة ديينو مارادونا؟

ج : نابولي الإيطالي .

٧٤٤ - س : كم مرة حصل المنتخب السعودي على بطولة كأس الخليج ؟

ج : ٣ مرات .

٧٤٥ - س : من هو اللاعب الهولندي الذي حقق بطولة كأس أبطال الدوري الأوروبي مع ثلاث فرق أوروبية مختلفة ؟

ج : سيدورف .

٧٤٦ - س : من هو بطل كأس الأمم الأفريقية عام ١٩٩٢ ؟

ج : ساحل العاج (الكوديفوار) .

٧٤٧ - س : من هو اللاعب الذي سجل هدف أجاكس أمستردام الهولندي

في مرمى آي سي ميلان الإيطالي في نهائي بطولة دوري أبطال أوروبا عام ١٩٩٥ م ؟

ج : باتريك كليفييرت .

٧٤٨ - س : من هو كابتن منتخب البرازيل الذي استلم كأس العالم عام

١٩٩٤ التي أقيمت بأمريكا ؟

ج : دونجا .

٧٤٩ - س : ما هي جنسية اللاعب أندريه شفشينكو ؟

ج : اوكراني .

٧٥٠ - س : من هو الحارس الأساسي لمنتخب البرازيل الفائز بكأس العالم

سنة ١٩٩٤ ؟

ج : تافاريل .

٧٥١ - س : من هو مدرب منتخب المانيا الفائز بكأس العالم سنة ١٩٩٠ ؟

ج : فرانس بيكنباور .

٧٥٢ - س : من هو الحكم الذي ادار المباراة النهائية لبطولة كأس العالم

سنة ٢٠٠٢ ؟

ج : كولينا .

٧٥٣ - س : من هو النادي السعودي الملقب بقلعة الكؤوس؟

ج : الاهلي السعودي .

٧٥٤ - س : ماهي جنسية اللاعب الذي توفي في بطولة كأس العالم

للقارات في فرنسا ؟

- ج : كامبروني .
- ٧٥٥ - س : من هو أول بطل لبطولة كاس العالم ؟
- ج : منتخب الاورجواي .
- ٧٥٦ - س : من هو اللاعب العربي الخليجي الملقب ب "المرعب" ؟
- ج : الكويتي جاسم يعقوب .
- ٧٥٧ - س : من هو هداف بطولة كاس العالم التي أقيمت في فرنسا سنة ١٩٩٨ ؟
- ج : سوكر الكرواتي .
- ٧٥٨ - س : ماهو المنتخب الفائز بالميدالية الذهبية لكرة القدم في دورة الألعاب الأولمبية في سيدني ٢٠٠٠ ؟
- ج : الكامبيرون .
- ٧٥٩ - س : ماهو النادي الآسيوي الذي تأهل إلى نهائيات كأس العالم للأندية وحاز على جائزة اللعب النظيف ولقب بالعالمي ؟
- ج : النصر السعودي .
- ٧٦٠ - س : من هو النادي السعودي الملقب بالزعيم ؟
- ج : الهلال السعودي .
- ٧٦١ - س : من هو اللاعب الذي حمل رقم ١٥ في ناديه وفي المنتخب السعودي وحصل على كأس العالم للناشئين مع المنتخب وحقق

القاب كثيره مع ناديه؟

ج : يوسف الثنيان .

٧٦٢ - س : من هو اللاعب الملقب في الدوري السعودي وعلى المستوى

الخليجي والأسوي بصحاب الرأس الذهبية؟

ج . ماجد عبد الله .

٧٦٣ - س : ماهي اي دولة عربية احرزت بطولة آسيا للناشئين سنة

٢٠٠٠م؟

ج : سلطنة عمان .

٧٦٤ - س : ما هو النادي الفائز ببطولة الدوري السعودي لكرة القدم ثلاث

مرات متتالية بين ١٩٩٩ و ٢٠٠١ ؟

ج : الاتحاد .

٧٦٥ - س : في اي دولة عربية أقيمت بطولة الامم الافريقية لكرة القدم

لأول مرة ؟

ج : السودان .

٧٦٦ - س : ماهو أول نادي سعودي يحقق بطولة خارجية في كرة القدم ؟

ج : الاتفاق .

٧٦٧ - س : ما هي الدولة العربية التي إستضافت بطولة كاس العالم

للناشئين عام ١٩٩٧ ؟

ج : مصر .

٧٦٨ - س : ماهي أول دولة عربية فازت ببطولة الامم الاسيوية لكرة القدم ؟

ج : الكويت .

٧٦٩ - س : ما هي الدولة التي فازت ببطولة كأس العرب سنة ٢٠٠٢ ؟

ج : السعودية .

٧٧٠ - س : ماهو أول نادي عربي فاز ببطولة افريقيا للاندية ابطال الدوري لكرة القدم ؟

ج : الاسماعيلي المصري .

٧٧١ - س : ما هي الدولة التي فازت ببطولة كاس الخليج لكرة القدم سنة ١٩٩٢ ؟

ج : قطر .

٧٧٢ - س : ماهي اكثر الدول فوزا ببطولة كاس العرب لكرة القدم ؟

ج : العراق .

٧٧٣ - س : من كان مدرب المنتخب السعودي في نهائيات كاس العالم ٢٠٠٢ ؟

ج : ناصر الجوهر .

٧٧٤ - س : ماهي أول دولة فازت ببطولة كأس العرب لكرة القدم ؟

ج : تونس .

٧٧٥ - س : ما هي اقصى هزيمة لمنتخب عربي في تاريخ نهائيات كاس العالم ؟

ج : المنتخب السعودي من المانيا صفر / ٨ عام ٢٠٠٢.

٧٧٦ - س : من كان هداف بطولة كاس الخليج لكرة القدم عام ٢٠٠٢ ؟

ج : هاني الضابط .

٧٧٧ - س : من هو الحكم العربي الذي قاد المباراة الافتتاحية لكاس العالم ٢٠٠٢ ؟

ج : علي بوجسيم .

٧٧٨ - س : كم مرة فازت السعودية ببطولة كاس العرب لكرة القدم ؟

ج : مرتين .

٧٧٩ - س : ما هو أول نادي عربي يحرز كاس اسيا للاندية ابطال الكؤوس لكرة القدم ؟

ج : القادسية السعودي .

٧٨٠ - س : ماهي الدولة التي فازت عليها المغرب بنتيجة ١/٣ في نهائيات كاس العالم ؟

ج : البرتغال .

٧٨١ - س : ما هي الدولة التي أخرجت السعودية من الدور الثاني في

نهائيات كأس العالم ١٩٩٤ بأمريكا ؟

ج : السويد

٧٨٢ - س: هل يمكن تسجيل هدف من ركلة البداية وفي نفس مرمى المنفذ؟

ج : لا يمكن ذلك وتعاد الركلة وينذر اللاعب.

٧٨٣ - س : اثناء أداء ركلة المرمى الثابتة قام حارس المرمى وركل الكرة في مرماه غضباً؟

ج : لا يحتسب هدف بل ركلة ركنية ضد الحارس.

٧٨٤ - س : ركلة حرة مباشرة وفي نفس مرمى المنفذ وسجل هدف في مرماه؟

ج : يلغى الهدف ويحتسب ركلة ركنية ضده .

٧٨٥ - س : رمية التماس مباشرة في مرمى الخصم وسجل هدف؟

ج : يلغى الهدف ويحتسب ركلة مرمى للفريق الاخر.

٧٨٦ - س : رمية التماس في نفس مرمى الرامي وسجل هدف دون ان تمس احد؟

ج : لا يحتسب هدف بل ركلة زاوية ضد الرامي.

٧٨٧ - س : اثناء أداء ركلة المرمى وقبل ان تخرج الكرة خارج منطقة الجزاء جاء المهاجم وسجل هدف؟

مع تحيات و. سماوه غير العنتبلي

ج : يلغى الهدف ويجب ان تخرج الكرة خارج منطقة الجزاء عند ركلة المرمى وعندها تعتبر الكرة لاعبة.

٧٨٨ - س : ركلة المرمى لعبها مدافع وخرجت خارج منطقة الجزاء ثم قام بلعبها ثانية قبل ان يلعبها لاعب ثاني؟

ج : ركلة حرة غير مباشرة ضده.

٧٨٩ - س : اذا تم ايقاف اللعب من قبل الحكم لتوجيه انذار للاعب كيف يستأنف اللعب؟

ج : بركلة حرة غير مباشرة ضده.

٧٩٠ - س: لعب حارس المرمى رمية التماس نحو منطقة جزائه ومسك الكرة مرة ثانية هناك ؟

ج : ركلة حرة غير مباشرة ضده وفي نفس مكان مسك الكرة داخل الجزاء.

٧٩١ - س : اثناء تأدية ركلة الجزاء رجعت الكرة من العارضة للاكل ثانية فلعبها؟

ج : ركلة حرة غير مباشرة ضده.

٧٩٢ - س : مسك حارس المرمى الكرة اكثر من ٦ ثانية؟

ج : ركلة حرة غير مباشرة ضده.

٧٩٣ - س : ما الفرق في اشارة الحكم في الركلة الحرة الغير المباشرة؟

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

ج : يرفع الحكم ذراعه في الركلة الحرة الغير المباشرة فوق راسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الاشارة حتى تلعب الركلة وتلمس لاعبا اخر او تصبح خارج اللعب.

٧٩٤ - س : متى تصبح الكرة في اللعب في الحالات الثابتة او عندما تتوقف الكرة؟

ج : عندما تتحرك الكرة حتى وان لم تقطع مسافة مثل نصف قطرها.

٧٩٥ - س : في اي منطقة لا يعير الحكم أهمية لمكان الكرة في استئناف اللعب؟

ج : في منطقة الست ياردات او منطقة حارس المرمى.

٧٩٦ - س: رمى المدافع رمية التماس تجاه منطقة جزائه ثم لحق الكرة ولعبها بيده ثانية؟

ج : ركلة جزاء ضده.

٧٩٧ - س : اذكر المهارات الأساسية لكرة القدم ؟

ج : وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى :

- مهارات أساسية بالكرة : ركلات الكرة ، السيطرة على الكرة ، الجري بالكرة ، المهاجمة ، ضرب الكرة بالرأس ، رمية التماس ، المراوغة ، حراسة المرمى .

- مهارات أساسية بدون كرة : الجري وتغيير الإتجاه ، الوثب ،

الخداع والتمويه بالجسم ، وقفة لاعبي الدفاع .

س : أذكر أنواع مهارات ركل الكرة ؟ - ٧٩٨

ج : ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ، ركل الكرة بوجه القدم الداخلي ، ركل الكرة بوجه القدم الخارجي ، ركل الكرة بباطن القدم .

س : أذكر أنواع مهارات السيطرة على الكرة ؟ - ٧٩٩

ج : وتنقسم مهارات السيطرة على الكرة إلى :

- إستلام الكرة : بوجه القدم ، بخارج القدم ، بباطن القدم .
- كتم الكرة : بأسفل القدم ، بوجه القدم الخارجي ، بباطن القدم .
- إمتصاص الكرة : بالرأس ، بالصدر ، بالفخذ ، بوجه القدم الأمامي.

س : أذكر أنواع مهارات الجري بالكرة ؟ - ٨٠٠

ج : الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ، الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ، الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .

س : أذكر أنواع مهارات المهاجمة ؟ - ٨٠١

ج : المهاجمة من الأمام ، المهاجمة من الخلف ، المهاجمة من الجنب .

س : أذكر أنواع مهارات ضرب الكرة بالرأس ؟ - ٨٠٢

ج : ضرب الكرة بالرأس من الثبات ، ضرب الكرة بالرأس من

الحركة.

٨٠٣ - س : أذكر أنواع مهارات حراسة المرمى ؟

ج : مسك الكرات الأرضية ، مسك الكرات العالية ، ضرب الكرة بالقبضة ، إبعاد الكرات الجانبية أو العالية ، الإرتقاء ، التحرك لسد الزاوية ، ركلة المرمى ، تنطيط الكرة ، تمرير الكرة باليد .

٨٠٤ - س : ما هي الحالات التي يتم فيها إحتساب ركلة حرة مباشرة ؟

ج : تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب لاعب أحد الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو استخداماً لقوة زائدة :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
 - عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم .
 - القفز على الخصم .
 - مهاجمة (كتف) الخصم .
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم .
 - دفع الخصم .
- وتحتسب أيضاً ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا إرتكب لاعب أحد الأخطاء الأربعة التالية :
- أن يلمس الخصم قبل أن يلمس الكرة عند مهاجمة الخصم .

- يمسك الخصم .
- يبصق على (تجاه) الخصم .
- يلعب الكرة بيده متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه)

٨٠٥ - س : ما هي الحالات التي يتم فيها احتساب ركلة حرة غير مباشرة ؟

ج : تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً قد ارتكب أحد الأخطاء الثلاثة التالية :

- اللعب بطريقة خطيرة .
- يعوق (يعترض) تقدم الخصم .
- يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه .
- تحتسب أيضاً ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب حارس المرمى داخل منطقة جزائه أحد الأخطاء الخمسة التالية :
- أن يأخذ أكثر من أربع خطوات وهو المسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته .
- أن يلمس الكرة مرة ثانية بيديه - بعد أن يكون قد أطلقها من حوزته - قبل أن تلمس أي لاعب آخر .
- أن يلمس الكرة بيده بعد أن يكون أحد زملائه قد ركلها إليه

متعمداً .

- أن يلمس الكرة بيده بعد أن يتسلمها (مباشرة) من رمية التماس من زميله .
- أن يضيع الوقت .

٨٠٦ - س : متى تم وضع أول أسس قانونية لكرة القدم الشاطئية ؟

ج : في عام ١٩٩٢ عندما نُظمت أول بطولة في مدينة لوس أنجلوس الأمريكية.

٨٠٧ - س : متى كانت أول تغطية تلفزيونية لمباريات كرة القدم الشاطئية ؟

ج : عام ١٩٩٤ كانت أول تغطية تلفزيونية لمباريات كرة القدم الشاطئية مباشرة من ملاعب كوباكابانا في ريو دي جانيرو .

٨٠٨ - س : متى أقيمت أول بطولة أوروبية لمحترفي الكرة الشاطئية ؟

ج : عام ١٩٩٨ م .

٨٠٩ - س : كم عدد أشواط مباراة كرة القدم الشاطئية ؟ وكم زمن كل شوط ؟

ج : المباراة ٣ أشواط مدة كل شوط ١٢ دقيقة صافيه ويتوقف التوقيت حسب رؤية الحكم و لو أنتهت المباراة بالتعادل. يلعب شوط رابع إضافي مدته ٣ دقائق وإذا استمر التعادل ينتقل الفريقين إلى ركلات الترجيح بواقع ضربه بضربه .

٨١٠ - س : كم عدد لاعبي كرة القدم الشاطئية ؟

ج : ٥ لاعبين من ضمنهم حارس المرمى ، ٧ لاعبين إحتياط من ضمنهم حارس المرمى .

٨١١ - س : ماهي مواصفات الكرة في كرة القدم الشاطئية ؟

ج : شكل الكرة كروي - مصنوعة من الجلد أو من أي مادة أخرى مقاومة للسحق ومقاومة للماء وللتآكل - لا يقل محيطها عن ٦٨ سم ولا يزيد عن ٧٠ سم - والوزن لا يقل عن ٤٠٠ جرام ولا يزيد عن ٤٤٠ جراماً عند بدء اللعب - لها ضغط ياسوي ٠.٤ - ٠.٦ عند أجواء مستوى البحر .

٨١٢ - س : ماهي مواصفات ملعب كرة القدم الشاطئية ؟

ج : طول الملعب : ٣٥ - ٣٧ متر ، العرض : ٢٦ - ٢٨ متر ، طول العارضه : ٢,٢١ متر ، عرض العارضه : ٥,٤٩ متر ، منطقة الجزاء : ٩ أمتار .

٨١٣ - س : متى وأين أقيمت أول بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية ؟

ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب ؟

ج : عام ١٩٩٥ في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ، وفاز بالبطولة الولايات المتحدة الأمريكية ، وهداف البطولة اللاعب بأولو سيرجيو البرازيل برصيد ١٢ هدف ، وأفضل لاعب في البطولة زيكو وجونيور البرازيل .

٨١٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ١٩٩٦ ؟
ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل
لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة أرجواي ، وهداف البطولة اللاعب ألتوبيلي إيطاليا -
برصيد ١٤ هدفاً ، وأفضل لاعب في البطولة إدينيو البرازيل .

٨١٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ١٩٩٧ ؟
ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل
لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة أرجواي ، وهداف البطولة اللاعب جونيور البرازيل
وفينانسيو راموس أورجواي - برصيد ١١ هدفاً ، وأفضل لاعب في
البطولة جونيور البرازيل .

٨١٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ١٩٩٨ ؟
ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل
لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة فرنسا ، وهداف البطولة اللاعب جونيور البرازيل -
برصيد ١٤ أهداف ، وأفضل لاعب في البطولة جونيور البرازيل .

٨١٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ١٩٩٩ ؟

؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ، وفاز بالبطولة البرتغال ، وهداف البطولة اللاعب جونيور البرازيل وماتوساس أورجواي - برصيد ١٠ أهداف ، وأفضل لاعب في البطولة جورجينيو البرازيل .

٨١٨ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٠ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش ، ريو دي جانيرو ، وفاز بالبطولة بيرو ، وهداف البطولة اللاعب جونيور البرازيل - برصيد ١٣ هدفاً ، وأفضل لاعب في البطولة جورنيور البرازيل .

٨١٩ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠١ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب ؟

ج : في البرتغال على ملاعب كوستا دو ساويبي، باهيا ، وفاز بالبطولة فرنسا ، وهداف البطولة اللاعب ألان البرتغال - برصيد ١٠ أهداف ، وأفضل لاعب في البطولة هيرناني البرتغال .

٨٢٠ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٢ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو هداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب ؟

لاعب؟

ج : في البرازيل على ملاعب فيتوريا إسبيريتو سانتو وجواروجا ساو باولو ، وفاز بالبطولة البرتغال ، وهداف البطولة اللاعب نينيم البرازيل، مادجر البرتغال ونيكو أوجواي - برصيد ٩ أهداف ، وأفضل لاعب في البطولة نينيم البرازيل .

٨٢١ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٣ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو ههداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ، وفاز بالبطولة أسبانيا ، وهداف البطولة اللاعب نينيم البرازيل - برصيد ١٥ هدف ، وأفضل لاعب في البطولة أماريلي أسبانيا .

٨٢٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٤ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو ههداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ، وفاز بالبطولة أسبانيا ، وهداف البطولة اللاعب نينيم البرازيل - برصيد ١٥ هدف ، وأفضل لاعب في البطولة أماريلي أسبانيا .

٨٢٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٥ ؟ ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو ههداف البطولة ؟ ومن هو أفضل لاعب؟

مع تحيات و. محامو غير العنتبلي

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة البرتغال ، وهداف البطولة اللاعب مادجر البرتغال -
برصيد ١٢ هدفاً ، وأفضل لاعب في البطولة مادجر البرتغال .

٨٢٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٦ ؟
ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو ههداف البطولة ؟ ومن هو أفضل
لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة أرجواي ، وهداف البطولة اللاعب مادجر البرتغال -
برصيد ٢١ هدفاً ، وأفضل لاعب في البطولة مادجر البرتغال .

٨٢٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس عالم لكرة القدم الشاطئية عام ٢٠٠٧ ؟
ومن فاز بالبطولة ؟ ومن هو ههداف البطولة ؟ ومن هو أفضل
لاعب ؟

ج : في البرازيل على ملاعب كوباكابانا بيتش، ريو دي جانيرو ،
وفاز بالبطولة البرازيل ، وهداف البطولة اللاعب بورو البرازيل -
برصيد ١٠ أهدافاً ، وأفضل لاعب في البطولة بورو البرازيل .

٨٢٦ - س : أين ومتى بدأت لعبة كرة القدم للصالات ؟

ج : بدأت اللعبة في تشيلي في عام ١٩٣٠ م .

٨٢٧ - س : ماهي أبعاد ملعب كرة قدم الصالات ؟

ج : ميدان اللعب مستطيل .

- الطول : ٢٥ متراً حد أدنى ، ٤٢ متراً حد أقصى.
- العرض : ١٥ متراً حد أدنى ، ٢٥ متراً حد أقصى.

- المباريات الدولية

- الطول: ٣٨ متراً حد أدنى ، ٤٢ متراً حد أقصى.
- العرض: ١٨ متراً حد أدنى ، ٢٢ متراً حد أقصى.

٨٢٨ - س : ماهي مواصفات الكرة في كرة قدم الصالات ؟

ج : مصنوعة من الجلد أو من مادة أخرى مناسبة. محيطها لا يقل عن ٦٢ سم ولا يزيد عن ٦٤ سم. وزنها لا يزيد عند بدء اللعب عن ٤٤٠ غرام ولا يقل عن ٤٠٠ غرام. ضغط جوي يساوي ٠.٦ - ٠.٤ سم^٢ على مستوى سطح البحر.

٨٢٩ - س : كم عدد لاعبي كرة قدم الصالات ؟

ج : تجرى المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين أحدهم حارس مرمى.

٨٣٠ - س : ماهو زمن مباراة كرة قدم الصالات ؟

ج : المباراة من شوطين متساويين كل منهما ٢٠ دقيقة .

٨٣١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام

١٩٨٩؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في روتردام في هولندا ، وفازت بها البرازيل .

٨٣٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام ١٩٩٢؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في هونج كونج ، وفازت بها البرازيل .

٨٣٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام ١٩٩٦؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في برشلونة في أسبانيا ، وفازت بها البرازيل .

٨٣٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام ٢٠٠٠؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في مدينة غواتيمالا في غواتيمالا ، وفازت بها إسبانيا .

٨٣٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام ٢٠٠٤؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في تايوان ، وفازت بها إسبانيا .

٨٣٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة القدم للصالات عام ٢٠٠٨؟ ومن فاز هو المنتخب الفائز بالبطولة ؟

ج : أقيمت في البرازيل ، وفازت بها البرازيل .

إهداء من زب. حماده عبد العنتبلي

الفصل الثامن

كرة اليد

الفصل الثامن

كرة اليد

- ٨٣٧ - س : ما هو عدد لاعبي كرة اليد ؟
- ج : عدد لاعبي كرة اليد ٧ لاعبين .
- ٨٣٨ - س : متى لعبت كرة اليد لأول مرة ؟
- ج : لعبت كرة اليد لأول مرة في ألمانيا عام ١٨٩٥ م .
- ٨٣٩ - س : متى دخلت كرة اليد إلى الأولمبياد ؟
- ج : في دورة برلين عام ١٩٣٦ م .
- ٨٤٠ - س : متى عادت كرة اليد إلى الأولمبياد بعد إلغائها ؟
- ج : في دورة ميونخ عام ١٩٧٢ م .
- ٨٤١ - س : متى أقيمت أول بطولة عالمية لكرة اليد ؟ ومن فاز بها ؟
- ج : في عام ١٩٣٨ ، وفازت بها ألمانيا .
- ٨٤٢ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لكرة اليد ؟ وما هو مقره الحالي ؟
- ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي بالرياض .
- ٨٤٣ - س : متى تأسس الإتحاد السعودي لكرة اليد ؟
- ج : عام ١٩٧٥ م .
- ٨٤٤ - س : متى تأسس الإتحاد المصري لكرة اليد ؟ ومتى إنضم للإتحاد الدولي ؟
- ج : عام ١٩٥٧ ، وإنضم رسمياً للإتحاد الدولي عام ١٩٦١ م .
- ٨٤٥ - س : ما ابعاد ملعب كرة اليد ؟
- ج : طول الملعب ٤٠ متر وعرضه ٢٠ متر .
- ٨٤٦ - س : لماذا يتم تعيين منطقة امان حول الملعب ؟

ج : يجب ان تكون هناك منطقة امان حول الملعب بمسافة لا تقل عن (١م) على طول خطي الجانب و(٢م) خلف خطي المرمى الخارجيين.

س : ما ابعاد المرمى ؟

— ٨٤٧

ج : عرض المرمى ٣م الداخل وارتفاعه ٢ م ايضاً من الداخل.

س : هل يجب طلاء القائمين والعارضة؟

— ٨٤٨

ج : نعم يجب طلاء الجوانب الثلاث الظاهرة للعيان بلونين مختلفين يختلف عن لون أرضية الملعب.

س : من اية نقطة في المرمى نبدأ بقياس ٦ أمتار لرسم منطقة المرمى (منطقة ٦ أمتار) ؟

— ٨٤٩

ج : تقاس من الزاوية الخلفية الداخلية لقائمي المرمى بنصف قطر ٦ م ويوصل بخط الذي بطول ٣ م ليتكون لدينا منطقة المرمى.

س : لماذا يرسم خط ٩ م متر متقطعاً؟

— ٨٥٠

ج : لكي يختلف عن منطقة المرمى أو منطقة ٦ م.

س: هناك خط يسمى بخط حارس المرمى (خط الاربعة أمتار) مافائدته؟

— ٨٥١

ج : عند تنفيذ رمية ٧ م لايحوز لحارس المرمى ان يتعدى هذا الخط لكي نحافظ على مبدأ الابتعاد عن الخصم ٣ م عند تنفيذ الرميات الثابتة.

س : ماذا نعني بمنطقة التبديل؟

— ٨٥٢

ج : تحدد منطقة التبديل لكل فريق منخط المنتصف الى نقطة تبعد (٤.٥) م عن خط المنتصف . وتعزز نقطة نهاية خط منطقة التبديل بخط موازي لخط المنتصف يمتد بطول ١٥ سم داخل الخط الجانبي و ١٥ سم خارج الخط الجانبي .

- ٨٥٣ - س : ماهو زمن اللعب للفرق تكون اعمار لاعبيها ١٦ فما فوق؟
ج : شوطين كل منهما ٣٠ دقيقة وفترة الراحة ١٠ دقائق.
- ٨٥٤ - س : ارتكب لاعب مخالفة وعندها انتهت المباراة هل يعاقب؟
ج : نعم يعاقب مثلا ارتكب لاعب مخالفة يستوجب رمية حرة رغم انتهاء المباراة تنفذ الرمية ويقوم الحكم بانهاء المباراة فقط بعد تنفيذ الرمية الحرة.
- ٨٥٥ - س : تم تنفيذ الرمية الحرة او رمية ٧ م والكرة مازالت في الهواء وانتهى الشوط الأول او انتهت المباراة ماهو قرار الحكم؟
ج : يجب اعادة الرمية ويجب التأكد من النتيجة المباشرة للرمية المعادة قبل ان ينهي الحكم المباراة .
- ٨٥٦ - س : اذا قرر الحكم ان الميقاتي اعطى اشارة النهاية سواء للشوط الأول او نهاية المباراة مبكرا ماهو الاجراء؟
ج : يبقى اللاعبون في الملعب ويستأنف اللعب للمدة المتبقية.
- ٨٥٧ - س : كم وقت مستقطع لكل فريق؟
ج : لكل فريق وقت مستقطع واحد في كل شوط ومدته دقيقة واحدة.
- ٨٥٨ - س : هل يستطيع احد اللاعبين ارتداء فانيلة تحمل رقم ٤٠ مثلا؟
ج : كلا الارقام تكون من ١ الى ٢٠.
- ٨٥٩ - س : هل يتم التبديل (تبديل لاعب) باذن الحكم او المسجل او الميقاتي؟
ج : يتم التبديل دون اخطار احد.
- ٨٦٠ - س : ما عقوبة التبديل الخاطي؟
ج : ايقاف اللاعب المخطئ عن اللعب (لمدة ٢ دقيقة) .
- ٨٦١ - س : اذا اخطأ اكثر من لاعب في التبديل من نفس الفريق وفي نفس

الموقف؟

ج : يعاقب اللاعب الأول الذي ارتكب الخطأ (إيقاف ٢ دقيقة) وتعطى رمية حرة للفريق المنافس .

س : ما أقل عدد للاعبي الفريق لبدء المباراة؟

– ٨٦٢

ج : لايسمح القانون ببدء المباراة اذا قل عدد افراد الفريق عن خمسة لاعبين (حارس مرمى واربعة لاعبي ساحة). وبعد بداية المباراة يمكن ان يقل العدد لاي كان كالاصابة او الايقاف.

س : هل يسمح لحارس المرمى ان يكون لاعب ساحة؟

– ٨٦٣

ج : لايسمح لحارس المرمى ان يكون لاعب الساحة ولكن يسمح للاعب الساحة ان يكون حارس المرمى. ويجب اخبار المسجل او المؤقت عند تبديل حارس المرمى بلاعب ساحة.

س : ماذا يسمح لحارس المرمى ؟

– ٨٦٤

ج : يسمح لحارس المرمى:

١. صد الكرة باي جزء من جسمه.

٢. التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.

٣. ترك منطقة المرمى بدون كرة واللعب مع اللاعبين وفي هذه الحالة

يخضع للقواعد التي تطبق على اللاعبين .

س : ماهي الحالات التي لا يسمح لحارس المرمى ان يفعله؟

– ٨٦٥

ج : لا يسمح لحارس المرمى بما يلي :

١. تعريض المنافس للخطر .
٢. لعب الكرة عمداً خارج مرماه والكرة تحت سيطرته.
٣. ترك منطقة مرماه والكرة بحوزته.
٤. ملامسة الكرة مرة ثانية خارج منطقة مرماه بعد رمية مرمى اذا لم يلمسها لاعب اخر .
٥. ملامسة الكرة المستقرة او المتحركة خارج منطقة مرماه اذا كان هو بداخلها.
٦. اخذ الكرة من الساحة الى منطقة مرماه.
٧. عبور خط ٤ م اثناء تنفيذ الخصم ٧ م.

س : ماقرار الحكم في حالة قفز حارس المرمى الموجود داخل منطقه وحصوله على الكرة في الهواء وهبوطه على الارض واحدى القدمين داخل منطقة المرمى والاخرى خارجها؟

- ٨٦٦

ج : قرار الحكم كالاتي :

١. يستمر اللعب اذا لعب الحارس الكرة من الوضع المذكور.
٢. يستمر اللعب اذا نقل الحارس القدم التي في داخل المنطقة الى خارجها.
٣. رمية سبعة أمتار ضد الحارس اذا حرك قدمه التي في خارج المنطقة الى داخلها.

س : ماقرار الحكم في حالة رفض حارس المرمى الوقوف في مرماه اثناء رمية ٧ أمتار بعد ان يطلب الحكم ذلك منه؟

- ٨٦٧

ج : استبعاد حارس المرمى لانه سلوك غير رياضي ويدخل الحارس

البديل على شرط ان يترك احد اللاعبين الملعب ويلعب الفريق ب٦ لاعبين.

س : هل يحق للاعبين عدا الحارس دخول منطقة المرمى؟

— ٨٦٨

ج : كلا سواء كان مهاجم او المدافع لان منطقة المرمى خاصة بحارس

المرمى وحده ولكن هناك حالات خاصة لايعاقب اللاعب عليها وهي:

- اذا دخل منطقة المرمى بعد لعب الكرة مباشرة مثلاً اثناء التهديف .
- اذا دخل المنطقة بغير كرة ولم يحصل على فائدة.
- اذا دخل المدافع المنطقة اثناء الدفاع دون قصد ولم يحصل على فائدة.

س : اذا تعمد لاعب ارجاع الكرة الى داخل منطقة مرماه ما قرار الحكم؟

— ٨٦٩

ج : كل حسب الحالة :

- هدف اذا دخلت المرمى.
- رمية ٧ م اذا لمس حارس المرمى الكرة ولم تدخل الهدف.
- رمية حرة اذا استقرت الكرة في منطقة المرمى.

س :هل يجوز للمدافع ان يقفز من خارج منطقة المرمى ليصد كرة في الهواء ثم ينزل في منطقة المرمى؟

— ٨٧٠

ج : نعم يجوز ذلك لانه نهض من مكان صحيح ولم يرتكب مخالفة ولكن اذا نزل داخل المنطقة وصد الكرة فيعاقب برمية ٧ أمتار.

س : هل يحق للاعبين المهاجمين ملامسة الكرة الموجودة في الهواء فوق منطقة المرمى ؟

— ٨٧١

ج : يجوز لجميع اللاعبين مهاجمين ام مدافعين لعب الكرة الموجودة في

- الهواء فوق منطقة المرمى ماداموا هم خارجها.
- ٨٧٢ - س : بأي اجزاء الجسم يستطيع اللاعب لعب الكرة ؟
- ج : باستعمال اليدين والذراعين والراس والجذع والفخذين والركبتين وذلك برميها او ايقافها او مسكها او ضربها بالقبضة او اليد المفتوحة.
- ٨٧٣ - س : بكم خطوة يجوز للاعب التحرك بالكرة؟
- ج : بما لا يزيد على ثلاث خطوات.
- ٨٧٤ - س : ماتعريف اللعب السلبي ، وما الدلائل التي تساعد الحكم على احتسابه؟
- ج : اللعب السلبي هو احتفاظ احد الفريقين بالكرة لاطول وقت ممكن مثلاً المناولة بين افراد الفريق دون نية الهجوم وقد يلجأ اليه احد الفريقين لعدة اسباب مثلاً نقص اللاعبين (طرد ٢ د) ، او قتل الوقت قبل نهاية المباراة للاحتفاظ بالنتيجةالخ. والعقوبة رمية حرة ضد الفريق .
- ٨٧٥ - س : هل سمح القانون للاعب اعتراض الخصم بجذعه وهل يجوز الحجز في كرة اليد؟
- ج : نعم يجوز استخدام الجذع لحجز اللاعب ، والحجز هو ان يقوم احد اللاعبين بتقييد حركة المدافع بطريقة قانونية لتعطيله عن الدفاع ضد زميله الذي يقوم بالتصويب مستفيداً من حركة الحجز.
- ٨٧٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٣٨ ؟
- ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في ألمانيا ، وفازت بها ألمانيا .
- ٨٧٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٥٤ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في السويد ، وفازت بها السويد .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٥٨ ؟ - ٨٧٨

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في ألمانيا الشرقية ، وفازت بها السويد .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٦١ ؟ - ٨٧٩

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في ألمانيا ، وفازت بها رومانيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٦٤ ؟ - ٨٨٠

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في تشيكوسلوفاكيا ، وفازت بها رومانيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٦٧ ؟ - ٨٨١

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في رومانيا ، وفازت بها تشيكوسلوفاكيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٧٠ ؟ - ٨٨٢

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في فرنسا ، وفازت بها رومانيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٧٤ ؟ - ٨٨٣

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في ألمانيا الشرقية ، وفازت بها رومانيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٧٨ ؟ - ٨٨٤

ومن فاز باللقب ؟

- ج : أقيمت في الدنمارك ، وفازت بها ألمانيا .
- ٨٨٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٨٢ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في ألمانيا ، وفازت بها الاتحاد السوفيتي .
- ٨٨٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٨٦ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في سويسرا ، وفازت بها يوغوسلافيا .
- ٨٨٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٩٠ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في تشيكوسلوفاكيا ، وفازت بها السويد .
- ٨٨٨ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٩٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في السويد ، وفازت بها روسيا .
- ٨٨٩ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٩٥ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في أيسلندا ، وفازت بها فرنسا .
- ٨٩٠ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٩٧ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في اليابان ، وفازت بها روسيا .
- ٨٩١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ١٩٩٩ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في مصر ، وفازت بها السويد .

- ٨٩٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠٠١ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في فرنسا ، وفازت بها فرنسا .
- ٨٩٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠٠٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في البرتغال ، وفازت بها كرواتيا .
- ٨٩٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠٠٥ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في تونس ، وفازت بها أسبانيا .
- ٨٩٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠٠٧ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في ألمانيا ، وفازت بها ألمانيا .
- ٨٩٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠٠٩ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في كرواتيا ، وفازت بها فرنسا .
- ٨٩٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للرجال لعام ٢٠١١ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في السويد ، وفازت بها فرنسا .
- ٨٩٨ - س : من هو المنتخب صاحب أكبر عدد من مرات الفوز بلقب كأس العالم لكرة اليد للرجال ؟ وكم عدد المرات ؟
ج : السويد وألمانيا ، وفازت بلقب كأس العالم ٤ مرات .
- ٨٩٩ - س : من هو المنتخب صاحب أكبر عدد من مرات المشاركة في كأس

- العالم لكرة اليد للرجال ؟ وكم عدد المرات ؟
ج : السويد ، وشاركت ٢١ مرة .
- ٩٠٠ - س : من هو المنتخب العربي والإفريقي صاحب أكبر عدد من مرات المشاركة في كأس العالم لكرة اليد للرجال ؟ وكم عدد المرات ؟
ج : الجزائر ، وشاركت ١٢ مرة .
- ٩٠١ - س : كم عدد مرات مشاركة المنتخب السعودي لكرة اليد في كأس العالم ؟
ج : ٥ مرات .
- ٩٠٢ - س : كم عدد مرات مشاركة المنتخب المصري لكرة اليد في كأس العالم ؟
ج : ١١ مرة .
- ٩٠٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٥٧ ؟ ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في يوغوسلافيا ، وفازت بها تشيكوسلوفاكيا .
- ٩٠٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٦٢ ؟ ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في رومانيا ، وفازت بها رومانيا .
- ٩٠٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٦٥ ؟ ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في ألمانيا الغربية ، وفازت بها المجر .
- ٩٠٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٧١ ؟ ومن فاز باللقب ؟

- ج : أقيمت في هولندا ، وفازت بها ألمانيا الشرقية .
- ٩٠٨ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٧٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في يوغوسلافيا ، وفازت بها يوغوسلافيا .
- ٩٠٩ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٧٥ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في الإتحاد السوفيتي ، وفازت بها ألمانيا الشرقية .
- ٩١٠ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٧٨ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في تشيكوسلوفاكيا ، وفازت بها ألمانيا الشرقية .
- ٩١١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٨٢ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في المجر ، وفازت بها الإتحاد السوفيتي .
- ٩١٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٨٦ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في هولندا ، وفازت بها الإتحاد السوفيتي .
- ٩١٣ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٩٠ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في كوريا الجنوبية ، وفازت بها الإتحاد السوفيتي .
- ٩١٤ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٩٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
- ج : أقيمت في النرويج ، وفازت بها ألمانيا .

- ٩١٥ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٩٥ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في النمسا والمجر ، وفازت بها كوريا الجنوبية .
- ٩١٦ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٩٧ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في ألمانيا ، وفازت بها الدنمارك .
- ٩١٧ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ١٩٩٩ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في الدنمارك والنرويج ، وفازت بها النرويج .
- ٩١٨ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠٠١ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في إيطاليا ، وفازت بها روسيا .
- ٩١٩ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠٠٣ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في كرواتيا ، وفازت بها فرنسا .
- ٩٢٠ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠٠٥ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في روسيا ، وفازت بها روسيا .
- ٩٢١ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠٠٧ ؟
ومن فاز باللقب ؟
ج : أقيمت في فرنسا ، وفازت بها روسيا .
- ٩٢٢ - س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠٠٩ ؟

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في الصين ، وفازت بها روسيا .

س : أين أقيمت بطولة كأس العالم لكرة اليد للسيدات لعام ٢٠١١ ؟ ٩٢٣ -

ومن فاز باللقب ؟

ج : أقيمت في البرازيل ، وفازت بها النرويج .

س : من هو المنتخب صاحب أكبر عدد من مرات الفوز بلقب كأس ٩٢٤ -

العالم لكرة اليد للسيدات ؟ وكم عدد المرات ؟

ج : روسيا ، وفازت بلقب كأس العالم ٦ مرات .

الفصل التاسع

المنازلات

الفصل التاسع

المنازلات

٩٢٥ -

س : من الذي طور الكاراتيه بشكلها المعروف الآن ؟

ج : هم اليابانيون بعد عام ١٩٢٠م.

٩٢٦ -

س : متى تأسس الإتحاد العربي للكاراتيه ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٧٦ م ، ومقره الحالي بدمشق .

٩٢٧ -

س : ما هو زي لاعب الكاراتيه ؟

ج : يختلف ترتيب الاحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر يربط جاكيت الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ كيو KYU والمستوى المتقدم دان DAN .

٩٢٨ -

س : اذكر مدارس الكاراتيه ؟

ج : هم ٤ مدارس مشهوره (الشوتوكان ، الشوتوريو ، الوادوريو ، الجوجوريو) .

٩٢٩ -

س : كم عدد كاتات الشوتوكان ؟ وما هم ؟

ج : من أشهر المدارس ومن أكثرها لاعبين وبها ٢٦ كاتا منها ٢ كاتا إجبارية وهم الجى يون والكنكوداي وبها مجموعه الهيان وهم خمس كاتات وهم يطلق عليهم أيضا المجموعة الأساسية لوجوب تعلمهم أولا ١. هيان شودان ٢. هيان نيدان ٣. هيان سندان ٤. هيان يوندان ٥. هيان جودان وباقي الكاتات كما يلي

(بسای دای ، بسای شو ، جی اون جی ان جی تی ، کنکودای ، کنکوشو ،
کوجوشیهو شو ، کوجوشیهو دای ، تکی شودان ، تکی نیدان ، تکی سندان ،
مکیو ، سوتشن ، هنجتسو ، ونکان ، نجیجهو ، انسو ، جنکاکو ، شنتیه ، امبی

س : تکلم عن الزی الرسمي فی ریاضة الکاراتیه ؟

- ۹۳۰

ج : يتألف زي لاعب الكاراتيه من جکیت أبيض مع بنطال أبيض على الا
يتوسط البنطال بين الركبة والكعب وان يتوسط الكم اليد بين المرفق والرسغ
والجکت يكون بين نصف الفخذ والركبة.و يوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب
مستوى المتدرب وتختلف عدد الاحزمة من دولة إلى أخرى، وهذا الزي هو في
الأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية برفض
الأفکار الشريرة المرهبة.

س : ما معنى كلمة كاراتيه ؟

- ۹۳۱

ج : كلمة كاراتيه كلمة يابانية تتكون من مقطعين (کارا بمعنى فارغ) و(تیه
بمعنى اليد أو القبضة) بذلك تصبح اليد الخالية وسبب التسمية هو عندما منعت
قوات السامورای ساکن جزيرة اوکيناوا من امتلاك الأسلحة وبذلك أدى إلى
استعمال اهل الجزيرة إلى استعمال اعضاء اجسامهم كاطراف الاصابع وقبضة
اليد والركلات مع بعض ادوات الزراعة كأسلحة لدفاع عن النفس .

س : تکلم عن نشأة ریاضة الکاراتیه ؟

- ۹۳۲

ج : أن أصل نشأة الكاراتيه في اليابان على جزيرة اوکيناوا وسبب موقعها
الجغرافی الممتاز حيث قرايبها من الصين ادا إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جرانها
الصينيين مما جعل بعضا من ثقافة الجزيرة متأثر قليلا بالثقافة الصينية وفنونها
القتالية حيث كان الاوکيناويين يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبذات

الوشو حيث طورو الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من فنون قتالية صينة وهي الوشو بتحديد.او كيناوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث قد كانت فترة الاقطاعيين في اليابان حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان وعندما اردت اليابان التوحد في فترة ميجي وإسقاط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية او كيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراى عام ١٦٠٠م واسقطت النظام الاقطاعي الحاكم للارخبيل وعندا ذلك اطرت قوات الساموراى عملية حظر السلاح على ساكن الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملو اعضاء جسداهم كاسلاح لدفاع عن النفس على جزيرة او كيناوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور ميجي عام ١٨٧٩م وبعد أن ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة او كيناوا إلى الحكم اليابانى اراد فوناكشى ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلو الكاراتيه فن قتالى عسكري يابانى مؤكدا من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك اسس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكشى جيتشين جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هاذا المنطلق اشاعو اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجى .

س : تكلم عن الأوزان رياضة الكاراتيه ؟

٩٣٣ -

- ج : الوزن الخفيف العادي - أقل من ٥٥ كجم .
- الوزن الخفيف - أقل من ٦٠ كجم .
- الوزن الخفيف المتقدم - أقل من ٦٥ كجم .
- الوزن الخفيف المتوسط - أقل من ٧٠ كجم .
- الوزن المتوسط - أقل من ٧٥ كجم .
- الوزن الخفيف الثقيل - أقل من ٨٠ كجم .
- الوزن الثقيل - أقل من ٨٠ كجم .
- الوزن الحر - جميع الأوزان .

س : تكلم عن مساحة الملعب في رياضة الكاراتيه ؟ - ٩٣٤

- ج : مساحة الملعب ٨م X ٨م بالإضافة الى متر من الاربع جهات كمنطقة أمان حتى يصل الى ١٠م X ١٠م .

س : كم عدد القضاة المتواجدين في ملعب الكاراتيه أثناء مباراة الكوميتيه ؟ - ٩٣٥

- ج : يبلغ عدد القضاة في الملعب ٤ قضاة موزعين في كل زاوية من زوايا الملعب حسب تعديل القانون الجديد للاتحاد الدولي للكاراتيه .

س : أذكر ثلاث اوضاع اساسية في رياضة الكاراتيه ؟ - ٩٣٦

- ج : زينكوتسو داتشي - كوكوتسو داتشي - كيباداتشي .

س : أذكر ثلاث اوضاع صد بالذراع في رياضة الكاراتيه ؟ - ٩٣٧

- ج : أيجو أوكي - سوتو أوكي - جيدان براي أوكي .

س : أذكر المنتخب الفائز ببطولة العالم للكاراتيه ٢٠١٠ في فئة الرجال وفئة - ٩٣٨

الشباب ؟ وأين أقيمت ؟

مع تحيات و. محامه غير العنتبلي

- ج : فاز المنتخب الصربي ببطولة العالم عام ٢٠١٢ , وكانت في صربيا .
- ٩٣٩ - س : أذكر المنتخب الفائز ببطولة العالم للكراتيه ٢٠١٠ في فئة الشباب ؟
وأين أقيمت ؟
- ج : فاز المنتخب المصري ببطولة العالم عام ٢٠١٢ , وكانت في ماليزيا .
- ٩٤٠ - س : كم يبلغ زمن مباراة الكوميتيه للرجال ؟
- ج : ٣ دقائق في الادوار الأولى , و ٤ دقائق في نصف النهائي والنهائي .
- ٩٤١ - س : ما هي رياضة السومو ؟
- ج : هي شكل من أشكال المصارعة التقليدية اليابانية .
- ٩٤٢ - س : ما معنى الكاتا في رياضة الكاراتيه ؟
- ج : الكاتا عبارة عن قتال وهمي باستخدام حركات هجومية ودفاعية .
- ٩٤٣ - س : عدد الاحزمة والدرجات حتى الحزام الاسود في رياضة الكاراتيه ؟
- ج : أبيض - أصفر - برتقالي - أخضر - أزرق - بني - أسود (دان ١) .
- ٩٤٤ - س : أذكر أهم القدرات الحركية الخاصة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ؟
- ج : القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى - الرشاقة - المرونة - التحمل .
- ٩٤٥ - س : ما هي ألوان الاحزمة الثلاث الأولى برياضة الجودو ؟
- ج : أبيض - أصفر - برتقالي .

- ٩٤٦ - س : متى عرفت لعبة الجودو الحديثة ؟
- ٩٤٧ - ج : عام ١٨٨٢ م ، وتأسس الاتحاد الدولي للجودو عام ١٩٥١م.
- ٩٤٨ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للجودو ؟ وما هو مقره الحالي ؟
- ج : عام ١٩٧٦ م ، ومقره الحالي بالرياض .
- ٩٤٩ - س : ما هو مقاس الملعب في رياضة الجودو ؟
- ج : مساحة ملعب الجودو ١٠م X ١٠م ، بالإضافة الى مترين من كل جهة أو ثلاث أمتار أي انه ممكن أن يصل الملعب الى ١٤م X ١٤م أو ١٦م X ١٦م.
- ٩٥٠ - س : أذكر المراحل الفنية في رياضة الجودو ؟
- ج : المرحلة التمهيدية (كوزوشي) ، المرحلة الرئيسية (تسوكوري) ، المرحلة الختامية (كاكي) .
- ٩٥١ - س : أذكر أنواع التحية في رياضة الجودو ؟
- ج : التحية من الجلوس (زي راي) ، التحية من الوقوف (راي) .
- ٩٥٢ - س : تكلم عن اللباس الرسمي في رياضة الملاكمة ؟
- ج : يرتدي اللاعبون في رياضة الملاكمة أحذية خفيفة خاصة ويلفون أربطة وافية من التيل حول قبضاتهم قبل أن يلبسوا فوقها قفازات ضخمة من الجلد محشوة بشعر الخيل وقد حددت أوزان القفازات كما يلي (من وزن الذبابة إلى الوزن الخفيف ١١٤ جرام ، من وزن خفيف المتوسط إلى وزن خفيف ثقيل ١٤٣ جرام ، وزن ثقيل ١٧١ جرام) .

س : تكلم عن لعبة رياضة الملاكمة ؟

- ٩٥٣

ج : تجري لعبة الملاكمة فوق حلبة مربعة الشكل ومحاطة بالحبال وأبعادها من ٤.٣٥ م على الأقل إلى ٦ أمتار لكل جانب وأرضيتها مصنوعة بطبقة من اللباد بسمك ١-٢ سم ومغطاة بقماش من التيل وذلك لكسر حدة السقوط فوقها.

س : تكلم عن رياضة الملاكمة ؟

- ٩٥٤

ج : الملاكمة، الملقبة برياضة الملوك أو الفنّ النبيل، هي رياضة يهاجم فيها اثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقبضاتهم في سلسلة فترات تتراوح من ١ إلى ٣ دقائق تسمى الجولات. في كل من الانقسامات الأولمبية والمحترفة، المقاتلون (الذين يدعون الملاكمين أو المقاتلين) يتفادون لكمات معارضهم بينما يحاولون تحقيق لكمات بأنفسهم. النقاط ممنوحة للضربات الصلبة النظيفة في المنطقة القانونية على جبهة جسم المعارض فوق الخصر، والضربات إلى الرأس والجذع يعتبران أثن. إن المقاتل الحاصل على أكثر النقاط بعد العدد المحدد من الجولات يعلن فائزاً. النصر يمكن أن ينجز أيضاً إذا سقط المعارض وأصبح غير قادر على النهوض قبل أن يحسب الحكم إلى عشرة (وتسمى الضربة القاضية، أو KO) أو إذا المعارض كان مصاباً جداً ولا يمكنه أن يستمر (وتسمى الضربة القاضية التقنية، أو TKO)

س : تكلم عن مساحة الملعب في رياضة التايكواندو ؟

- ٩٥٥

ج : يكون الملعب مسطحاً مستوياً خالياً من العوائق ومغطى بالخشب أو أي مادة ناعمة الملمس ، مساحة الملعب ٨ في ٨ متر أو ١٠ في ١٠ متر وتنقسم إلى (منطقة اللعب ويتواجد فيها الحكم واللاعبان ومساحتها ٨ في ٨ متراً أو ١٠ في ١٠ متر وتحدد بخط أبيض عرضه ٧.٥ سم ، منطقة الأمان ٢ متر من كل جانب).

٩٥٦ -

س : أذكر عدد الحكام والقضاة في رياضة التايكوندو ؟

ج : يقوم بتحكيم مباريات التايكوندو ٦ حكام ٤ قضاة احكم ساحة، ١ رئيس حكام ، ميقاتي ومسجل .

٩٥٧ -

س : تكلم عن ملابس المباريات في رياضة التايكوندو ؟

ج : يلبس اللاعب واقي جلدي للرأس (هيد جارد) وواقي للجذع أي الجسم ما عدا الأطراف ويسمى هوجو، وواقي للمنطقة الخاصة للرجال من مادة تشبة البلاستيك ويسمى سابوداي، وقد يزداد بواقي لقصبه الرجل وآخر للساعد ويسمى شنكار

٩٥٨ -

س : تناول بالشرح كيفية احتساب النقاط في رياضة التايكوندو ؟

ج : تحتسب فيها النقاط علي كل ركلة قوية في الوجهة أو الجسد وكل ضربة قوية باليد في الجسد فقط دون الوجهة، فمن الطبيعي أن يعتمد اللاعبون سياسة استخدام الأرجل في المباريات، مما يجعل النقاط عادة تحتسب عن ضربة القدم - إضافة إلى أن اللكمات غير مسموح بها سوى في الجسم وليس الوجهة، في حين أن الجسم محمي بواقي يكاد يمنع تأثير الضربة وبالتالي لا يحتسبها الحكام فعليا في المباراة إلا إن كانت قوية جدا وأثرت في الخصم وهذا نادر جدا عملا لأنه يلبس واقي لجسده يمنع هذا التأثير الضرب ف الوجهة = ٣ نقاط الضرب ف البطن = ١ نقطة الضرب ف الوجه باللف = ٤ نقاط الضرب ف البطن باللف = ٢ نقطة .

٩٥٩ -

س : تكلم عن اهم الشروط الخاصة باللاعبين والملابس في التايكوندو ؟

ج : في حالة المباريات الدولية يجب على اللاعبين أن يكونوا حاصلين على الحزام الأسود ومسجلين لدى الاتحاد الدولي، كما يجب أن يكون اللاعب حاملاً جنسية البلد التي يمثلها ، بالنسبة للملابس : يرتدي المتسابقون بدلة التايكوندو (الدوبك) ويجب أن يرتدوا فوقها واقياً لكل من (الصدر - الخصيتين - الساقين - الساعدين) ، على أن يكون أدوات الحماية المذكورة مطابقة للوائح والمواصفات التابعة للاتحاد الدولي للتايكوندو .

س : ما هو زمن المباراة في رياضة التايكوندو ؟ - ٩٦٠

حيث تحدد المباراة بثلاث جولات كل منها ثلاث دقائق يفصل بين كل جولة وجولة دقيقة للراحة .

س : كيف يتم احتساب النقاط في رياضة التايكوندو ؟ - ٩٦١

ج : تحتسب النقطة عند تسديد ضربة فعالة بالقبضة أو بالقدم بإحدى الطرق الآتية :

١ . اللكمة المستقيمة بالقبضة في منتصف الجسم .

٢ . ركلة ناجحة مسددة في الوجه أو منتصف الجسم (منطقة الهوجو) .

٣ . تسديد أي ضربة في أي مكان في الجسم من الأماكن المسموح بها مما يؤدي لسقوط اللاعب الخصم تعتبر نقطة .

س : أذكر الأوزان في رياضة التايكوندو وكيفية توزيعها للناشئين ؟ - ٩٦٢

توزع المباريات في البطولات حسب الأوزان حيث تلعب كل فئة أوزان مع بعضها وتوجد في التايكوندو ثمانية أوزان لبطولات الرجال والسيدات وعشرة أوزان الناشئين والناشئات :

- بطولات الناشئين في الشباب (حتى ٤٥ كيلو ، حتى ٤٨ كيلو ، حتى ٥١ كيلو ، حتى ٥٥ كيلو ، حتى ٥٩ كيلو ، حتى ٦٣ كيلو ، حتى ٦٨ كيلو ، حتى ٧٣ كيلو ، الوزن المفتوح)
- موازين الناشئين بنات (حتى ٤٢ كيلو ، حتى ٤٤ كيلو ، حتى ٤٦ كيلو ، حتى ٤٩ كيلو ، حتى ٥٢ كيلو ، حتى ٥٥ كيلو ، حتى ٥٩ كيلو ، حتى ٦٣ كيلو ، حتى ٦٨ كيلو ، الوزن المفتوح) .

س : كيف يتم خصم النقاط في رياضة التايكوندو ؟

٩٦٣ -

عندما يرتكب أحد المتسابقين فعلاً ممنوعاً فعلى الحكم أن يوقف المباراة ويوضح الخطأ الذي ارتكبه المتسابق ويخصم عليه، ومن الأفعال الممنوعة :

- الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض .
- تعمد توجيه لكمة بقبضة اليد على رأس المنافس .
- تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس .
- تعمد توجيه الضربات للمنافس بعد إيقاف المباراة مؤقتاً بإعلان الحكم كاليو .
- الخروج خارج الملعب هروباً .
- التلفظ بألفاظ غير ضرورية من قبل اللاعب أو مدربه .
- في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات في جولة واحدة يقوم الحكم

بإيقاف المباراة وإعلان هزيمة المتسابق .

س : تكلم عن كيفية حساب الفوز في رياضة التايكواندو : - ٩٦٤

يحسب الفوز على الأسس الآتية :

- الفوز بالنقاط .
- الفوز بالضربة القاضية .
- الفوز لخصم النقاط على المنافس .
- الفوز لإصابة المنافس وعدم استطاعته مواصلة اللعب .
- الفوز لعدم كفاءة المنافس .
- الفوز لانسحاب المنافس .
- عند قيام المدرب بالقاء الفوطة .

س : تكلم عن درجات الاحزمة في رياضة التايكواندو : - ٩٦٥

- الابيض : درجة .
- الاصفر : درجة .
- البرتقالي : درجتان .
- البنفسجي : وهو درجتين لكل درجة بومسية وامتحان .
- الاخضر : وهو درجتين لكل درجة بومسية وامتحان .
- الازرق : وهو درجتين لكل درجة بومسية وامتحان .

- الاحمر : وهناك أحمر درجة أولى ودرجة ثانية .

- الاسود : وهو تسعة دان ولكل دان بومسياته وامتحانه الخاص به .

٩٦٦ - س : كيف يتم الفصل بين اللاعبين في حالات التعادل في رياضة الجودو ؟

ج : إذا تعادل اللاعبين أثناء المقابلة، يتم اللجوء إلى ما يسمى بالنقطة الذهبية، أي أن أول من يسجل نقطة لصالحه هو الفائز في المباراة. وتعتبر النقطة الذهبية قانوناً جديداً في الجودو، استخدمت في أولمبياد عام ٢٠٠٤ .

٩٦٧ - س : أذكر نقاط الفوز في رياضة الجودو ؟

ج : توجد في مباريات الجودو ثلاث أنواع للنقاط :

- الإيبون ippon: وهي الضربة القاضية، ومن يحقق نقطة الإيبون أولاً يكون ربح المقابلة حتى وإن لم ينتهي وقت المقابلة.

- الوزاري : والتي تحتسب كنصف نقطة ويكون بذلك تحقيق نقطتي وزاري مساوي للإيبون.

- يوكو : مساوي لنقطه الايبون والوزاري وهي ربع نقطه.

- الكوكا وهي أقل من الإيبون والوزاري واليوكو.

٩٦٨ - س : متى تأسس الإتحاد العربي للمصارعة ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي بالرياض .

٩٦٩ - س : تكلم عن بساط المصارعة الرومانية ؟

ج : يكون بشكل دائري بقطر ٩م محاط بمنطقة أمان ١,٥م اما المساحة

مع تحيات و. محامه غير العنتبلي

الاساسية للعب فتكون ٧م في وسطها دائرة بقطر ١م تسمى المنطقة السلبية .

س : اذكر زمن مباراة المصارعة ؟ - ٩٧٠

ج : مدة جولة المصارع تكون دقيقتين والمباراة تتألف من ثلاث جولات .

س : كيف يتم احتساب الفائز في رياضة المصارعة الرومانية ؟ - ٩٧١

ج : يعتبر اللاعب فائزا في النزال عندما يفوز بجولتين .

س : أذكر لجنة الحكام في رياضة المصارعة الرومانية ؟ - ٩٧٢

ج : تتألف لجنة الحكام من رئيس البساط والحكم والقاضي .

س : من هو أول لاعب عربي حصل على الميدالية الذهبية في رياضة المصارعة؟ - ٩٧٣

ج : هو اللاعب المصري كرم جابر .

س : من هو اللاعب العربي الذي حصل على الميدالية الذهبية والفضية في رياضة المصارعة ؟ - ٩٧٤

ج : هو اللاعب المصري كرم جابر .

س: أذكر الفئات الوزنية في رياضة المصارعة الرومانية ؟ - ٩٧٥

ج : يتم توزيع المتصارعين على سبع فئات وفقا لأوزانهم حيث يتبارى كل مصارع في الوزن الخاص به والأوزان هي : (٥٥ كجم - ٦٠ كجم - ٦٦ كجم - ٧٤ كجم - ٨٤ كجم - ٩٦ كجم - ١٢٠ كجم) .

س : ماهو أقل وزن في الملاكمة ؟ - ٩٧٦

ج : وزن الذبابة الخفيف .

س : ما هي المادة المصنوعة منها أرضية حلبة الملاكمة ؟ - ٩٧٧

ج : المطاط الصناعي

س : متى تم تأسيس اتحاد التايكوندو في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟ - ٩٧٨

ج : عام ١٩٧٨ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٧٨ .

س : متى تأسس الإتحاد العربي للملاكمة ؟ وما هو مقره الحالي ؟ - ٩٧٩

ج : عام ١٩٧٥ م ، ومقره الحالي ببغداد .

س : ما هو إسم رياضة التايكوندو ؟ ومتى وأين ظهرت ؟ - ٩٨٠

ج : اسم الفن العسكري القديم الذي ظهر في كوريا منذ أكثر من ٢٠ قرن مضت.

س : متى تم تأسيس اتحاد الجودو في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟ - ٩٨١

ج : عام ١٩٦٢ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٦٥ .

س : ما هي مواصفات مباريات الجودو ؟ - ٩٨٢

ج : يكون زمن مباراة الدور التمهيدي ٦ دقائق والنصف النهائي ٨ دقائق والنهائي ١٠ دقائق .

س : ما هو تاريخ الملاكمة في الألعاب الأولمبية ؟ - ٩٨٣

ج : أول من قدمها إلى الألعاب الأولمبية هم اليونانيون وذلك في نهاية القرن السابع ما قبل الميلاد ، حيث استخدموا حينها لفافات من الجلد الناعم حول الكفين

و الأذرع للحماية من الضربات . وفي روما وبعد مرور فترة من الزمن استبدلت اللفافات الجلدية بأربطة يتم لفها حول الكفين تكون فيها نتوءات معدنية كفيلة بأن تلحق الأذى بالخصم عند اللكم وبالتالي تقضي عليه كلياً وهذا ما كانت تنص عليه قوانين لعبة ملاكمة المحاربين . و على أي حال فإنه مع نهاية الإمبراطورية الرومانية اختفى أثر الملاكمة من سجلات التاريخ ولكنه عاود الظهور في القرن السابع عشر بإنجلترا .

س : ما هي أوزان الملاكمة ؟

٩٨٤ -

ج : وزن الذبابة (من ٤٨ إلى ٥١ كجم) ، الديك (من ٥١ إلى ٥٤ كج) ، الريشة (من ٥٤ إلى ٥٧ كجم) ، الخفيف (من ٥٧ إلى ٦٠ كجم) ، خفيف الوسط (من ٦٠ إلى ٥ ، ٦٣ كجم) ، الوسط (من ٥ ، ٦٣ إلى ٦٧ كجم) ، خفيف المتوسط (من ٦٧ إلى ٧١ كجم) ، المتوسط (من ٧١ إلى ٧٥ كجم) ، الثقيل (من ٧٥ إلى ٨١ كجم) ، المتوسط (من ٧٥ إلى ٨١ كجم) ، الثقيل (من ٨١ فأكثر) .

س : من أي مادة تصنع أرضية حلبة الملاكمة ؟

٩٨٥ -

ج : مصنوعة من المطاط الصناعي .

س : ما هي عدد جولات مباراة الملاكمة ؟

٩٨٦ -

ج : ١٥ جولة.

س : متى تم تأسيس اتحاد الملاكمة في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

٩٨٧ -

ج : عام ١٩٢٣ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٣٠.

س : متى تم تأسيس اتحاد السلاح في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

٩٨٨ -

ج : عام ١٩٣٠ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٣٠ م .

٩٨٩ - س : متى تأسس الإتحاد العربي لسلح المبارزة ؟ وما هو مقره الحالي ؟

ج : عام ١٩٥٦ م ، ومقره الحالي بتونس .

٩٩٠ - س : متى تم تأسيس اتحاد المصارعة في مصر ؟ ومتى انضم للاتحاد الدولي ؟

ج : عام ١٩٣٤ وانضم للاتحاد الدولي عام ١٩٤٠ .

٩٩١ - س : ما هي أبعاد حلبة الملاكمة ؟

ج : ١٨ قدم \times ٢٥ قدم .

٩٩٢ - س : من مؤسس رياضة الجودو ؟

ج : الصيني دونياش .

٩٩٣ - س : ما أكبر ثروة استطاع ملاكم تحقيقها خلال ممارسته للعبة ؟ ومتى حدث ذلك ؟

ج : أكبر ثروة استطاع ملاكم تحقيقها خلال ممارسته للعبة قدرت ب ٦٩ مليون

دولار حققها محمد علي كلاي وذلك من اشتراكه في ٦١ مباراة احتوت على

٥٤٩ جولة في الفترة من ١٩٦٠ إلى ١٩٨١ م .

٩٩٤ - س : ما هي رياضة الملاكمة ؟

ج : الملاكمة هي رياضة تمارس على حلبة بين متنافسين اثنين يسعى كل منهما

إلى جمع أكبر عدد من لنقاط من خلال إنزال اللكمات على الآخر . ويتم النزال

الواحد ضمن عدد من الجولات حسب فئة الوزن للمتنافسين ويتحقق الفوز إما عن طريق النقاط أو إيقاف أو إنهاء النزال لأسباب فنية أو بالطريقة الأكثر إثارة وهي الضربة القاضية.

س : ما هو تاريخ بداية الملاكمة ؟ - ٩٩٥

ج : تمتد جذور الملاكمة عميقاً في التاريخ الرياضي ويوجد أول شاهد على ممارستها في بلاد الفراعنة من قبل قدماء المصريين و ذلك قبل ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد .

س : متى بدأ تنظيم ممارسة الملاكمة للهواة ؟ ومتى دخلت الإحتراف ؟ - ٩٩٦

ج : عام ١٨٨٠ وبدخول القرن العشرين دخلت نحو الاحتراف وأصبحت لها قواعدها و شروطها والهوية الخاصة بها .

س : ما اللعبة التي تعني فن المرونة واستخدام قوة الخصم ضده؟ - ٩٩٧

ج : هي الجودو .

س : متى عرفت لعبة الجودو الحديثة؟ - ٩٩٨

ج : عام ١٨٨٢م ، وتأسس الاتحاد الدولي للجودو عام ١٩٥١م .

س : ما هي أصول رياضة المبارزة ؟ وما هي مواصفات النزال ؟ - ٩٩٩

ج : تعتبر المبارزة من الرياضات التقليدية وهي مبنية على طقوس وقواعد القتال بالسيوف ويشبهها البعض بلعبة شطرنج ولكن باستخدام العضلات . يتضمن النزال فيها متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بإحدى أسلحة المبارزة والتي هي الفلوريه والسابر والأبیه .

س : متى ظهرت رياضة المبارزة ؟

١٠٠ -

ج : إما في القرن الرابع عشر أو الخامس عشر وتدعي إيطاليا أسبقية ممارستها
بينما تدعي ألمانيا أنها الأسبق حيث أسس أساتذة المبارزة فيها أول النقابات
والتي كان من أهمها ماكسبرودر فرانكفورت في عام ١٤٨٠ .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد محفوظ مصطفى محمد : تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض مهارات التجديف بالقارب الثابت للأفراد المعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
٢. أسامة كمال غنيم : المنشطات في الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
٣. الإتحاد العربي السعودي لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة ، الإتحاد العربي السعودي لكرة السلة ، الرياض .
٤. الإتحاد المصري لألعاب القوى : القانون الدولي لألعاب القوى ، الإتحاد المصري لألعاب القوى ، القاهرة .
٥. حسن أحمد الشافعي : الرياضة والقانون - فلسفة التربية الرياضية وتاريخها ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٦. حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم ، الطبعة الثالثة ، الإسكندرية .
٧. حسين أحمد حجاج ، رمزي عبد القادر الطنبولي : المبارزة - سلاح الشيش "تعليم مهارات - شرح بعض مواد القانون" ، رجب للكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١-٢٠٠٢ .
٨. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة - تقنيات حديثة في التعليم والتدريس ، ملتقى الفكر العربي ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٩. سعيد علي حسن سلام ، سعد محمد قطب ، عادل محمود عبد الحافظ ، السيد شحاته : نظريات وتطبيقات - مسابقات الميدان والمضمار (الجزء الثالث) ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، ٢٠٠٣ م .

١٠. سمير عباس عمر ، سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ، عبد المنعم ، محمد هريدي ، أسامة محمد أبوطبل : نظريات وتطبيقات - مسابقات الميدان والمضمار (الجزء الأول) ، مركز دلتا للطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ .
١١. عصام حلمي : تاريخ وتعليم التكنيك الحديث في السباحة (زحف - ظهر) ، رجب للكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
١٢. قانون الريشة الطائرة : قانون الريشة الطائرة ، الإتحاد الدولي للريشة الطائرة .
١٣. محمد عبد العزيز سلامة : إستراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة - الجزء الأول (مبادئ اللعب) ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
١٤. محمد عبد العزيز سلامة : إستراتيجية الهجوم والدفاع في كرة السلة - الجزء الثاني (خطط اللعب) ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
١٥. محمد عبد الله النويصر : قانون كرة القدم الشاطئية ، الإتحاد العربي السعودي لكرة القدم ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، ٢٠٠٨ م .
١٦. محمد فتحي الكرداني ، يحيى مصطفى علي ، مجدي محمد إبراهيم أبوزيد ، أشرف عدلي إبراهيم : علوم الرياضات المائية (السباحة - الإنقاذ - كرة الماء) ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٢ م .
١٧. مرعي حسين مرعي ، ياسر كمال غنيم : مبادئ ألعاب المضرب (التنس - تنس الطاولة - الهوكي) ، دار الجامعيين للطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
١٨. مسعد علي محمود ، محمد رضا حافظ الروبي ، حسن عبد السلام محفوظ : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

ثانياً : المراجع من شبكة الإنترنت

19. <http://www.iaaf.org/> : الإتحاد الدولي لألعاب القوى
20. <http://www.ittf.com/> : الإتحاد الدولي لتنس الطاولة
21. <http://www.squash.org/> : الإتحاد الدولي للإسكواش

22. <http://www.ihf.info/> : الإتحاد الدولي لكرة اليد
23. <http://www.fiba.com/> : الإتحاد الدولي لكرة السلة
24. <http://www.fivb.org/> : الإتحاد الدولي للكرة الطائرة
25. <http://ar.fifa.com/> : الإتحاد الدولي لكرة القدم
26. <http://www.itftennis.com/home.aspx> : الإتحاد الدولي للتنس
27. <http://www.fila-wrestling.com/> : الإتحاد الدولي للمصارعة
28. <http://www.fina.org/> : الإتحاد الدولي للسباحة
29. <http://www.thesaff.com.sa/> : الإتحاد السعودي لكرة القدم
30. <http://sahf.org.sa> : الإتحاد السعودي لكرة اليد
31. <http://sabfed.com/> : الإتحاد السعودي لكرة السلة
32. <http://sauditenfed.gov.sa/ar/> : الإتحاد السعودي للتنس
33. <http://ar.wikipedia.org> : ويكيبيديا الموسوعة الحرة

والله ولي التوفيق

للتواصل

د. حماده عيد نوار العنتبلي



رقم التليفون : ٠٠٢٠١١٤٣٦٨١٨٤٥ - ٠٠٢٠١٠٩٣١٥٢١٩

البريد الإلكتروني : dr_hamadaeid2012al@hotmail.com

dr_hamadaeid2009@yahoo.com

فيس بوك : <https://www.facebook.com/hamada.alantably>

تويتر : https://twitter.com/hamada_dr