

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قســــــم: مسابقات الميدان والمضمار**

**مرحلة: البكالوريوس**

**امتحان مقرر( مسابقات الميدان والمضمار) الفرقة (الثالثة)**

 **الفصل الدراسي (الأول) العام الجامعي (2015 - 2016)**

الزمـــــــــــــــــــــــــــــــــن: ساعتان الدرجة الكلية: (30) درجة

عدد الأسئلة : 3 أسئلة تاريخ الامتحان: 23 / 1 / 2016 م

**أجيبي عن الأسئلة الآتية: (3) أسئلة**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **( 10 ) درجة** |
| ا ) رتبي الخصائص البدنية والسمات النفسية الواجب توافرها بمتسابقي (الوثب العالي-المسافات المتوسطة ) حسب اهميتها ؟ب ) اكتشفي ثلاثة اخطاء قانونية تجعل المحاولة فاشلة في قذف القرص ؟ج ) فسري ما دلالة الارقام التالية ( 1 كجم ، 20سم ، 122سم ، 83,3 م ، 75,2 م ، 125 سم ، 5 سم ، دقيقتان ) ؟  |
| **السؤال الثاني** | **( 10 ) درجة** |
| أ ) كيف يمكن للمدرب مساعدة الناشيء في التغلب على القلق قبل المنافسة ؟ب ) حللي مسابقة قذف القرص إلى مراحله الفنية مع شرح المرحلة الأخيرة ؟ج ) ترجمى المصطلحات الاتية الى اللغة الانجليزية مع كتابة المصطلح عربى و انجليزى فى ورقة الاجابة :1-وثب عالي 2-الاقتراب 3-منحنى 4-دائرة قذف القرص 5-الهبوط 6-الطيران 7-محاولة صحيحة 8-طريق الجري9-حفرة الوثب 10- الارتقاء  |
| **السؤال** الثالث | **( 10 ) درجة** |
| أ ) حللي مسابقة الوثب الطويل الى مراحلها الفنية ثم اكتبي ثلاثة تمرينات لتعليم الربط بين المرحلة الثانية والثالثة ؟**ب ) ضعي علامة ( √ )**  **أو ( × ) مع تصحيح الخطأ ونقل العبارات كاملة لورقة الإجابة :**1 ) يستخدم البدء المنخفض في المسافات القصيرة والمتوسطة. ( )2 ) الخطوة الاخيرة في الاقتراب للوثب الطويل هي اطول الخطوات. ( ) 3 ) تقاس مسافة السباق من الحافة الداخلية لخط البداية حتى الحافة الخارجية لخط النهاية. ( )4 ) ليس من حق متسابق الوثب العالي أن يستمر في الوثب بعد أن يفشل باقي المتسابقين. ( )5 ) متسابق 800 م يلتزم بحارته من بداية السباق حتى نهايته. ( )6 ) يتعرض المتسابق اثناء الجري في المنحنى لقوة الطرد المركزية فقط. ( ) 7 ) فروق الحارات في سباق 800 م ( 52,3م ، 83,3م ). ( )8 ) اذا اشترك متسابقين او اكثر في عقدة على المركز الثامن فلكل منهم الحق في الثلاث  محاولات الاضافية. ( ) |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

 **واضع الامتحان**

 **أ . د / نجله عبد المنعم بحيرى**



**كلية التربية الرياضية بنات**

**قســــــم: مسابقات الميدان والمضمار**

**مرحلة: البكالوريوس نموذج الاجابة**

**امتحان مقرر( مسابقات الميدان والمضمار) الفرقة (الثالثة)**

 **الفصل الدراسي (الأول) العام الجامعي (2015 - 2016)**

الزمـــــــــــــــــــــــــــــــــن: ساعتان الدرجة الكلية: (30) درجة

عدد الأسئلة : 3 أسئلة تاريخ الامتحان: 23 / 1 / 2016 م

**أجيبي عن الأسئلة الآتية: (3) أسئلة**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **( 10 ) درجة** |
| أ ) رتبي الخصائص البدنية والسمات النفسية الواجب توافرها بمتسابقي (الوثب العالي-المسافات المتوسطة ) حسب اهميتها ؟1. الخصائص البدنية لمتسابقي الوثب العالي ( قوة مميزة بالسرعة – توافق – مرونة – تحمل أداء )
2. السمات النفسية لمتسابقي الوثب العالي ( ادراك مكاني – ثبات انفعالي – ثقة بالنفس – قدرة على التركيز )
3. الخصائص البيدنية لمتسابقي المسافات القصيرة ( تحمل خاص – سرعة قصوى - تحمل عام – قوة مميزة بالسرعة )
4. السمات النفسية لمتسابقي المسافات المتوسطة ( قوة الادراك – التصميم والمثابرة – القدرة على توزيع الجهد – الثقة بالنفس )

ب ) اكتشفي ثلاثة اخطاء قانونية تجعل المحاولة فاشلة في قذف القرص ؟1. سقوط القرص خارج مقطع الرمي.
2. الخروج من الجزء الامامي في اتجاه مقطع الرمي.
3. مغادرة دائرة الرمي قبل سقوط القرص داخل مقطع الرمي.

ج ) فسري ما دلالة الارقام التالية ( 1 كجم ، 20سم ، 122سم ، 83,3 م ، 75,2 م ، 125 سم ، 5 سم ، دقيقتان ) ؟ * 1كجم : وزن القرص للسيدات.
* 20 سم : عرض لوحة الارتقاء.
* 122 سم : عرض الحارة وطول لوحة الارتقاء.
* 83,3 م : الفرق بين الحارة الثانية والثالثة ةباقي الحارات في سباق 200 م .
* 75,2 م : عرض حفرة الوثب الطويل.
* 125 سم : نصف قطر دائرة قذف القرص.
* 5 سم : عرض خط البداسة والنهاية في سباقات الجري.
* دقيقتان : اقصى زمن يمكن أن تؤدى خلاله المحاولة في الوثب العالي.
 |
| **السؤال الثاني** | **( 10 ) درجة** |
| أ ) كيف يمكن للمدرب مساعدة الناشيء في التغلب على القلق قبل المنافسة ؟لكي يتغلب المدرب على حالة القلق التي تصيب المتنافس قبل المنافسة فعليه توجيه الناشيء إلى :1. ان يعتاد الناشيء على نظام محدد خلال الايام التي تسبق المنافسة من حيث نظام الغذاء والنوم ونوع فترة الاحماء.
2. اتاحة الفرصة للناشيء لمعرفة خصائص المنافسة من حيث مواطن القوة والضعف.
3. تركيز المدرب على اهمية كل المنافسات الرياضية التي يشترك فيها الناشيء.
4. ان يكون المدرب قدوة في التحكم في انفعالاته ولا يظهر الخوف والقلق امام الناشيء.

ب ) حللي مسابقة قذف القرص إلى مراحله الفنية مع شرح المرحلة الأخيرة ؟1. وقفة الاستعداد.
2. حمل القرص.
3. الارجحة الاعدادية.
4. الاستعداد للدوران.
5. الدوران.
6. الوصول لوضع الرمي.
7. الانطلاق.
8. التخلص وحفظ الاتزان : بعد أداء الدفع القوي بالرجلين وامتدادهما كاملا وانجاز حركة الرمي والتخلص برمي القرص يلزم اللاعب تبديل وضع الرجلين بالوثب سريعا للحفظ على توازن الجسم وعدم تخطي دائرة الرمي.

ج ) ترجمى المصطلحات الاتية الى اللغة الانجليزية مع كتابة المصطلح عربى و انجليزى فى ورقة الاجابة :1-وثب عالي 2-الاقتراب 3-منحنى 4-دائرة قذف القرص High jump running approach bend circle for discus 5-الهبوط 6-الطيران 7-محاولة صحيحة 8-طريق الجري Landing the flight valid trial run way9-حفرة الوثب 10- الارتقاء Landing area take-off |
| **السؤال** الثالث | **( 10 ) درجة** |
| أ ) حللي مسابقة الوثب الطويل الى مراحلها الفنية ثم اكتبي ثلاثة تمرينات لتعليم الربط بين المرحلة الثانية والثالثة ؟* المراحل الفنية :
1. الاقتراب
2. الارتقاء
3. الطيران
4. الهبوط
* التمرينات :
1. الاقتراب من ثلاث خطوات والارتقاء على مقعد سويدي والوثب في الحفرة.
2. نفس التمرين مع وضع حاجز امام المقعد السويدي.
3. يكرر التمرين مع زيادة عدد الخطوات 3،5،7 ثم اداء الوثب بدون وضع الادوات المساعدة.

 **ب ) ضعي علامة ( √ )**  **أو ( × ) مع تصحيح الخطأ ونقل العبارات كاملة لورقة الإجابة :**1 ) يستخدم البدء المنخفض في المسافات القصيرة والمتوسطة. ( **×** )* يستخدم البدء المنخفض في المسافات ويستخدم البدء العالي للمسافات المتوسطة

2 ) الخطوة الاخيرة في الاقتراب للوثب الطويل هي اطول الخطوات. ( **×** ) * الخطوة الاخيرة في الاقتراب للوثب الطويل هي اقصر الخطوات اما الخطوة قبل الاخيرة هي اطول الخطوات

3 ) تقاس مسافة السباق من الحافة الداخلية لخط البداية حتى الحافة الخارجية لخط النهاية. ( **×** )* تقاس مسافة السباق من الحافة الخارجية لخط البداية حتى الحافة الداخلية لخط النهاية

4 ) ليس من حق متسابق الوثب العالي أن يستمر في الوثب بعد أن يفشل باقي المتسابقين. ( **×** )* من حق متسابق الوثب العالي أن يستمر في الوثب بعد أن يفشل باقي المتسابقين حتى يفقد حقه في الوثب

5 ) متسابق 800 م يلتزم بحارته من بداية السباق حتى نهايته. ( **×** )* متسابق 800 م يلتزم بحارته من بداية السباق حتى نهاية المنحنى الاول ثم يدخل في الحارة الاولى

6 ) يتعرض المتسابق اثناء الجري في المنحنى لقوة الطرد المركزية فقط. ( **×** ) * يتعرض المتسابق اثناء الجري في المنحنى الى قوة الجاذبية للداخل وقوة الطرد المركزية للخارج

7 ) فروق الحارات في سباق 800 م ( 52,3م ، 83,3م ). ( **√** )8 ) اذا اشترك متسابقين او اكثر في عقدة على المركز الثامن فلكل منهم الحق في الثلاث  محاولات الاضافية. ( **√** ) |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

 **واضع الامتحان**

 **أ . د / نجله عبد المنعم بحيرى**