****

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم:الرياضات المائية والمنازلات**

**نموذج اجابه مادة الجودو الفرقة الثالثه الفصل الدراسى الاول العام الجامعى 2014-2015**

**الدرجة الكلية: ( 15) درجة**

**السؤال الاول (6 ) درجة**

**السؤال الاول : (6) درجات**

التغذية علم كبير يشتمل على تفاعلات طبيعية ، وكيميائية تتفاعل مع بعضها البعض لتساعد الفرد على بناء الجسم للقيام بوظائفة الفسيولوجية.

من وجهه نظرك حللى هذه العبارة موضحة الاتى.

1. أهم الاعتبارات التى يجب مراعاتها فى الخطة الغذائية للاعب الجودو.
2. أذكرى العناصر الغذائية اللازمة للاعب الجودو مع شرح عنصر البروتينات

الاجابة

1. يجب ان تكون التغذية طبقا لخطة تضمن المتطلبات الصحية
2. تناول الغذاء قبل التدريب بفترة كافية حتى تعمل الاجهزة العضوية بسهولة
3. تناول الطعام فى فترات منتظمة ثلاث مرات يوميا وعدم تناولها مابين الفترات
4. ان يكون متنوع وشامل لجميه الهناصر الغذائية
5. الابتعاد عن تناول الماء المثلج او المياة الغازية
6. الابتعاد عن تناول النبهات قبل وبعد الاكل
7. عدم تناول السؤال يكميات كبيرة اثناء التدريب
8. مكونات الغذاء تختلف فى فترات التدريب عن فترات المنافسات
9. تناول وجبة العشاء بحيث تكون خفيفة لتسهل الهضم
10. لاعب الجودو يحتاج مكونات غذائية تحتوى على طاقة عالية

العناصر الغذائية اللازمة للاعب الجودو مع شرح عنصر البروتينات

البروتينات- الكربوهيدرات – الدهون – الماء – الاملاح المعدنية – الالياف السيللوزية

البروتينات

هى من اهم المواد اللازمة للاعب الجودو لانها تمد الجسم بالمواد البناءة التى تقوم ببناء خلايا الجسم والانسجة العضلية وتجديدها كما انها تزود الجسم بالطاقة غير السريعة وتعمل على تقوية جهاز المناغة وبناء كرات الدم الحمراءوانتاج الهرمونات

انواعها

1. حيوانى ( اللحوم – الطيور – الاسماك – البيض – الحليب(
2. نباتى( الفول – الفاصوليا – اللوبيا – العدس )

**السؤال الثانى (4) درجة**

**السؤال الثانى: (4) درجات**

**إختارى الاجابة الصحيحة:-**

(1) من واجبات مدرب الجودو.

* اعداد بدنى ومهارى وخططى
* اعداد معرفى وتربوى
* كل ماسبق

الاجابة كل ماسيق

(2) تتكون المجموعة الاولى للناجى نوكاتا من المهارات الاتية:-

* اوكى اوتوشى، سيوناجى، كاتا جورما
* كاتا جورما، سيوناجى، اواوتش جارى
* كاتا جورما ، هراى جوشى، سيوناجى

الاجابة اوكى اوتوشى، سيوناجى، كاتا جورما

(3) يستخدم مراقب الوقت الاعلام التاليةلاختساب ومن المباراة والاوساى كومى:-

* علم اصفر وازرق
* احمر واخضر
* ابيض وبنى

الاجابة علم اصفر وازرق

(4) تعتبرمهارة او اوتش جارى من مهارات

* تى وازا
* جوشى وازا
* اشى وازا

الاجابة اشى وازا

(5) انواع القوة العضليه:-

* قوة عظمى- قوة مميرة بالسرعة – تحمل القوة
* قوة قصوى – قدرة – تحمل السرعة
* كل ماسبق

الاجابة قوة عظمى- قوة مميرة بالسرعة – تحمل القوة

(6) يجب ان يكون هناك 2 مراقب للوقت :-

* واحد لتسجيل وقت المباراة والاخر يختص بزمن الاوساى كومى
* واحد لتسجيل وقت المباراة والاخر للوقت الضائع
* واحد لتسجيل وقت المباراة والاخر للوقت الاضافى

الاجابة واحد لتسجيل وقت المباراة والاخر يختص بزمن الاوساى كومى

(7) زمن المسكة الارضية الاوساى كومى هو:-

* الايبون مدته 25 ثانية
* الايبون مدته 30 ثانية
* الايبون مدته 35 ثانية

الاجابة الايبون مدته 35 ثانية

(8) مهارة كو اتش جارى ضمن مهارات :-

- ضمن مهارات الوحدة التعليمية الثانية

- ضمن مهارات الوحدة التعليمية الثالثة

- ضمن مهارات الكاتا الثانية

الاجابة ضمن مهارات الوحدة التعليمية الثانية

**السؤال الثالث (5) درجة**

**اكملى العبارات الاتية:-**

1. يقف المتسابقان كل منهما فى مواجهة الاخر داخل منطقة اللعب فوق الشريط الابيض والشريط الاحمر كل حسب لون الحزام المميز
2. فى حالة اعلان اوساى كومى فى نفس لحظة انطلاق اشارة انتهاء الوقت فان زمن المباراة يمتد حتى احتساب ايبون
3. الزمن المنقضى بين نداء الحكم ماتى ونداء هاجيمى وبين نداءالحكم سونو ماما ونداء يوشى لن يحتسب ضمن زمن المباراة
4. يتم اللعب خلال المباراة داخل منطقة اللعب ، واى حركة تؤدى بينما يكون أحد المتسابقين أو كليهما خارج منطقة اللعب لاتحتسب
5. يدير المباراة حكم وقاضيان تحت أشراف لجنة التحكيم ويساعدهم مسجلى النتائج ومراقبى الوقت