



كلية التربية الرياضية بنات

قسم: مسابقات الميدان والمضمار

مرحلة: البكالوريوس

الإمتحان مقرر (تخصص مسابقات الميدان والمضمار) الفرقة (الرابعة) الفصل الدراسي

(الأول) العام الجامعى (٢٠١٤ / ٢٠١٥ م)

الدرجة الكلية: (٣٠)

الزمن: ساعتان

درجة

التاريخ: ١٢/٢٩

عدد الأسئلة: (٤) أسئلة

٢٠١٤ م

أجيبى عن الأسئلة الآتية: (٤) سؤال

السؤال الأول	(٢٠) دقيقة	(٥) درجات
١- على المتسابقين فى سباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع أن يبقوا فى حاراتهم بعد تسليم العصا حتى يصبح طريق الجرى خالياً من المتسابقين.	()	
٢- أى متسابق يعتمد عرقلة متسابق من فريق آخر يستبعد من السباق.	()	
٣- المساعدة بالدفع أو أى طريقة أخرى جائزة فى سباق ٤ × ١٠٠ متر تتابع.	()	
٤- يفضل إستخدام البدء العالى فى سباق ١٠٠ متر حواجز سيدات.	()	
٥- وزن الجلة بالنسبة للسيدات يكون ٤ كجم.	()	
٦- عرض الحارة فى المضمار ١٢٢ سم.	()	
٧- يعتبر الإقتراب والإرتقاء من أهم الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية.	()	
٨- تحدد بداية السباق ونهايته بخط جبرى عرضه ٥ سم.	()	
٩- يلغى سباق لاعبة ١٠٠ متر حواجز عند وقوع الحاجز متعمدة.	()	
١٠- تحتسب المحاولة فاشلة إذا سقطت الجلة على حافة خط مقطع الرمى الداخلية.	()	

السؤال الثانى	(٢٠) دقيقة	(١٠) درجات
---------------	------------	------------

تبني خمس مصطلحات وترجميها من العربية إلى الإنجليزية للمسابقات التالية:

(الوثب الثلاثى - ١٠٠ متر حواجز - ٤ × ١٠٠ متر تتابع - دفع الجلة)

السؤال الثالث	(٣٥) دقيقة	(٥) درجات
---------------	------------	-----------

نجد أن الفورمة الرياضية لها صفات خاصة بكل نشاط من الأنشطة الرياضية فتتميز نشاطه بنسبة كبيرة من المكونات البدنية والمهارية التي تعتبر وفقاً للتخطيط السليم...

- تكلمى عن الحالة التدريبية للاعب (الفورمة الرياضية) بالتفصيل والقواعد الأساسية التى تحدد الفورمة الرياضية؟

١

السؤال الرابع	(٤٥) دقيقة	(١٠) درجات
---------------	------------	------------

عُهد إليك بتدريب فريق الإعدادية الرياضية بمحافظة الشرقية مسابقة من المسابقات الآتية:

(دفع الجلة - سباق الحواجز - الوثب الطويل - الوثب الثلاثى - ٤ × ١٠٠ متر تتابع) تبنى مسابقة من هذه

المسابقات مع ذكر الخطوات التى تتبعها لتدريب المسابقة موضحة:

- الأدوات البديلة والحديثة التى يمكن إستعمالها مع مراعاة أن تكون زهيدة التكاليف؟

- ذكر الأخطاء الفنية الشائعة فى هذه المسابقة؟

- ذكر الأخطاء القانونية التى تلغى هذه المسابقة؟

- التدريبات التى يمكن بها إصلاح الأخطاء التى تحدث فى السباق الذى يتم تدريبه؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح..،

واضع الامتحان

أ.د./إيمان محمد نصر



كلية التربية الرياضية بنات

قسم: مسابقات الميدان والمضمار

مرحلة: البكالوريوس

نموذج الإجابة لإمتحان مقرر (تخصص مسابقات الميدان والمضمار) الفرقة (الرابعة) الفصل

الدراسى (الأول) العام الجامعى (٢٠١٤ / ٢٠١٥ م)

الدرجة الكلية: (٣٠)

الزمن: ساعتان

درجة

التاريخ: ١٢/٢٩

عدد الأسئلة: (٤) أسئلة

٢٠١٤ م

أجيبى عن الأسئلة الآتية: (٤) سؤال

إجابة السؤال الأول	(٢٠) دقيقة	(٥) درجات
١- على المتسابقين فى سباق 4×100 متر تتابع أن يبقوا فى حاراتهم بعد تسليم العصا حتى يصبح طريق الجرى خالياً من المتسابقين.	(✓)	
٢- أى متسابق يعتمد عرقلة متسابق من فريق آخر يستبعد من السباق.	(✓)	
٣- المساعدة بالدفع أو أى طريقة أخرى جائزة فى سباق 4×100 متر تتابع.	(×)	
٤- يفضل إستخدام البدء العالى فى سباق ١٠٠ متر حواجز سيدات.	(×)	
٥- وزن الجلة بالنسبة للسيدات يكون ٤ كجم.	(✓)	
٦- عرض الحارة فى المضمار ١٢٢ سم.	(✓)	
٧- يعتبر الإقتراب والإرتقاء من أهم الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية.	(✓)	
٨- تحدد بداية السباق ونهايته بخط جيرو عرضه ٥ سم.	(✓)	
٩- يلغى سباق لاعبة ١٠٠ متر حواجز عند وقوع الحاجز متعمدة.	(✓)	
١٠- تحتسب المحاولة فاشلة إذا سقطت الجلة على حافة خط مقطع الرمى الداخلية.	(×)	
إجابة السؤال الثانى	(٢٠) دقيقة	(١٠) درجات

تبني خمس مصطلحات وترجميها من العربية إلى الإنجليزية للمسابقات التالية:

(الوثب الثلاثى - ١٠٠ متر حواجز - 4×100 متر تتابع - دفع الجلة)

Triple Jump

- وثب ثلاثى

100 m Hurdles

- ١٠٠ متر حواجز

4×100 m Relay

- ١٠٠×٤ م تتابع

Shot Put

- دفع الجلة

مع ذكر خمس مصطلحات خاصة بكل مسابقة السابق ذكرها وفقاً لإختبار الطالبة

إجابة السؤال الثالث	(٣٥) دقيقة	(٥) درجات
نجد أن الفورمة الرياضية لها صفات خاصة بكل نشاط من الأنشطة الرياضية فتتميز نشاطه بنسبة كبيرة من المكونات البدنية والمهارية التي تعتبر وفقاً للتخطيط السليم... - تكلّمى عن الحالة التدريبية للاعب (الفورمة الرياضية) بالتفصيل والقواعد الأساسية التي تحدد الفورمة الرياضية؟ يؤدى التدريب المستمر والتخطيط وإعداد برنامج تدريبي على أسس علمية صحيحة وتوافر الإمكانيات المادية ووجود مدرب جيد على أسس علمية جيدة كل هذا يؤدي إلى رفع مستوى قدرات الفرد ورفع إستعداداته لأداء الجهد المطلوب مع مراعاة التكامل عند إعداد الفرد إعداداً رياضياً لتنمية حالته البدنية والفكرية والنفسية وهذا ما يسمى بالحالة التدريبية للرياضي أى إمكانيات وقدرات الفرد لتحقيق الأداء والتنمية المطلوبة، إن الحالة التدريبية العالية للاعب ذات المستوى العالي تدل على مدى كفاءة عمل الجسم وتطوير وتحسين مقدرة الفرد ليضع كل قواه في التدريب والمنافسة الرياضية وتتكون الحالة التدريبية للفرد من: ١- الحالة البدنية: أى حالة الرياضة من الناحية الجسمية الصحية سواء كان مصاب بمرض أو معوق أو إنسان طبيعي يتمتع بصحة جيدة وخالي من الأمراض. ٢- الحالة المهارية: أى مدى قدرة الرياضي على أداء المهارة الخاصة به بجدارة ووصوله في المهارة إلى مستوى عالي في الأداء. ٣- الحالة الخطئية: وهي قدرة المدرب على وضع خطة تدريب خاصة باللاعب على أسس علمية واضحة وسهلة مناسبة له للوصول لقمة المنافسات. ٤- الحالة الفكرية: قدرة الفرد على التأقلم والتركيز في التدريب على المهارة وعدم تشتيت إنتباهه في أشياء أخرى. ٥- الحالة النفسية: حالة اللاعب النفسية الجيدة التي تؤثر عليه في فترة التدريب والتي تؤثر على وصول اللاعب لمستوى البطولة. ومما سبق يجب أن تكون بين كل تلك الحالات المكونة للحالة التدريبية للفرد تتناسق وتتربط لأنها جميعاً تعتبر حالة مجزئة من اللاعب ونقص إحداها يؤثر على اللاعب ويعرقله للوصول إلى المستوى التدريبي العالي الذي يضمن إشتراكه في المنافسات الرياضية مع تحقيق أفضل النتائج وهي الحالة المثالية التي يصل إليها الفرد إلى مستوى عالي في التدريب تؤهله للإشتراك في المنافسات. القواعد الأساسية التي تحدد الفورمة الرياضية:		

تعتبر الفورمة الرياضية هي الحالة التي يكون عليها الرياضي وتتصف بمستوى عالي وعلاقته المثالية بين جميع الإعداد الخاص بدنى وفنى وخططى ونفسى يسهم فى تكامل وإكتساب الفورمة الرياضية من خلال القواعد الأساسية وهى كالآتى:

- مرحلة إكتساب الفورمة.

- مرحلة الثبات للفورمة الرياضية.

- مرحلة فقدان الزمنى للفورمة الرياضية.

* **المرحلة الأولى للفورمة الرياضية:** يتم النمو على فترتين برفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للنظم الحيوية الأساسية وتتشكل القدرات والخبرات الحركية وتنمو الصفات البدنية.

* **المرحلة الثانية (الثبات):** وتتميز بإعداد الرياضى لتحقيق إنجازات عالية والثبات النسبى للفورمة الرياضية على الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية ناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مورفولوجية - فسيولوجية - نفسية) سابقة والتي تكون ثابتة إلى حد كبير.

* **المرحلة الثالثة (الفقدان الزمنى للفورمة الرياضية):** تصف هذه المرحلة باختلاف إرتباط التوافقات الخاصة وإنخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية التى يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة.

إن التطور البيولوجى لإمكانيات الفرد للوصول إلى الفورمة الرياضية يأتى من خلال قدرة أجهزة الجسم الداخلية على التكيف السريع مع كل مجهود عالى وقدرة العمل العضلى للقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق وتوفير إستهلاك الطاقة بالنسبة للرياضى ولا بد الأخذ بعين الإعتبار:

تقويم الفورمة الرياضية من خلال مؤشر تقدم المستوى الرياضى سواء بمقدار الفرق بين مستوى الرياضى وما يتحقق خلال الموسم الحالى والنتائج الخاصة بالمنافسات ومحاولات التجريبية الأولى خلال الموسم التجريبى كما يوجد مؤشرات لثبات المستوى الرياضى مثل الحد الأدنى للنتائج التى يحققها الرياضى خلال القياسات أو المنافسات ويجب أن لا تقل عن ٩٥ - ٩٧ % من أفضل مستوى للرياضى وفى حالة تكرار تحقيق مستوى النتائج إلى الحد الأدنى وخلال فترات قصيرة دل ذلك على ثبات مستوى الفورمة الرياضية.

وتمر الفورمة الرياضية بمراحل للنمو:

- **المرحلة الأولى:** وهى المرحلة التى يتم فيها تحسين لمكونات الأساسية وتنسم بالإرتفاع بالمستوى العام لإمكانيات الجسم الوظيفية وتشكيل المهارات الحركية.

- **المرحلة الثانية :** وتتميز بالثبات النسبى للفورمة الرياضية فى شكلها التمهيدى ويعتبر أى خلل هو نقص فى الجوانب التكوينية لما أمكن بناءه.

- **المرحلة الثالثة:** وتتميز بإتجاهية عملية التكيف نحو الإستشفائية وبناء على ذلك يتم فقد الفورمة الرياضية تدريجيا إلا أن بعض الرياضيين يحافظون عليها من خلال تغير الأحمال التدريبية التى تم التدريب بها خلال فترات التدريب - توزيع تشكيل حمل التدريب بشكل مناسب يصعد إلى القمة ثم الهبوط ثم الصعود فكل ما يكتسب اللاعب بسرعة يفقده بسرعة لذا لابد من زيادة مساحة منحنى تشكيل الحمل - يصعب الإحتفاظ بمستوى النشاط البيولوجى للجسم بدرجة عالية وبمستوى ثابت نظراً للمتغيرات البيئية الداخلية والإرتفاع الحيوى الطبيعى.

فترات نمو الفورمة الرياضية:

الفترة الأولى: وتتفق مع مرحلة الإعداد التمهيدية وتستغرق من ٣ - ٤ أشهر خلال الموسم نصف السنوى، ٥-٧ أشهر خلال الموسم السنوى وتقل عن ٣-٤ أشهر فى المواسم التدريبية.

الفترة الثانية: تتم خلال فترة المنافسات وتستغرق من ١,٥ - ٢ - ٤ - ٥ أشهر.

الفترة الثالثة: خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي.

عُهد إليك بتدريب فريق الإعدادية الرياضية بمحافظة الشرقية مسابقة من المسابقات الآتية:

(دفع الجلة - سباق الحواجز - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - ٤×١٠٠ متر تتابع) تبنى مسابقة من هذه المسابقات مع ذكر الخطوات التى تتبعها لتدريب المسابقة موضحة:

- الأدوات البديلة والحديثة التى يمكن إستعمالها مع مراعاة أن تكون زهيدة التكاليف؟

- ذكر الأخطاء الفنية الشائعة فى هذه المسابقة؟

- ذكر الأخطاء القانونية التى تلغى هذه المسابقة؟

- التدريبات التى يمكن بها إصلاح الأخطاء التى تحدث فى السباق الذى يتم تدريبيه؟

- تناول الطالبة أى مسابقة من المسابقات التالية (دفع الجلة - سباق الحواجز - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - ٤×١٠٠ متر تتابع) وتتبع التسلسل الحركى لها على سبيل المثال دفع الجلة ((مسك وحمل الجلة - وقفة الإستعداد - التكور أو الزحقة - وضع الرمى - التخلص وحفظ الإتران)) وتتناول الخطوات التعليمية والتدريبية لكافة تلك المراحل مع توضيح الأدوات البديلة والحديثة المستخدمة فى عملية التعليم والتدريب مع مراعاة قلة التكاليف للأدوات كإستخدام الأعلام لتحديد مسافة الرمى المطلوبة وقوائم وثب عالى وعارضة لتحديد زاوية الرمى المطلوبة وأثقال وكرات طبية وكرات كوتشوك وغيرها من الأدوات.

- تناول الطالبة الأخطاء الفنية والقانونية الخاصة بالسباق. على سبيل المثال دفع الجلة الأخطاء الفنية وطرق تصحيحها الخاصة بالمسابقة:

١- إلتصاق مفصل المرفق بالجسم أو دفعه للخارج بزاوية ٩٠ درجة.

السبب: عدم حمل الجلة بالطريقة السليمة.

التصحيح: حمل الجلة بالطريقة السليمة والمناسبة ووضع اليد يكون خلف الجلة بحيث يكون إتجاه المرفق للأمام بزاوية ٤٥ درجة تقريبا.

٢- عدم وقوع معظم وزن الجسم على قدم الإرتكاز.

السبب: رفع الجذع أثناء الزحقة مع إرتفاع الرجل الحرة كثيرا.

التصحيح: دفع الرجل الحرة عاليا قليلا وفى إتجاه الدفع.

٣- طريق دفع الجلة ليس مستقيما.

السبب: إضافة حركات بالكتف الدافعة فى وضع الدفع.

التصحيح: تثبيت الكتفين من بدء الزحقة حتى وضع الدفع.

الأخطاء القانونية الخاصة بالمسابقة:

١- لمس اللاعب بأى جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة قبل أن تلمس الأداة الأرض.

٢- خروج الجلة خارج مقطع الرمى.

٣- لمس اللاعب أعلى لوحة الإيقاف.

٤- خروج اللاعب من النصف الأمامى (القريب من مقطع الرمى) بعد أداء المحاولة.

٥- يمنح للاعب دقيقتان لأداء المحاولة وإن لم تتم فى الزمن المحدد تعتبر وكأنه أداها فاشلة.

٦- التصرف الغير رياضى والغير أخلاقى

٧- تعاطى العقاقير والمنشطات

٨- الإعتراض على قرارات الحكام.

- كما تتناول الطالبة بعض التدريبات التى تساعد على الإرتقاء بمستوى الرياضى

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح..،

واضع الامتحان

أ.د./إيمان محمد نصر