السؤال الاول

أ – عبارة عن طريقة تتضمن بط الرباط فوق وحول العضلات للمساعدة ومنح الدعم او لمنع الانقباض وتتيح للممارس الفرصة لتقديم الدعم مع ابقاء مدى الحركة كاملا

ب – يقوم الممارس بوضعة على الجلد بعد فردة قليلا من طرف العضلة الى الطرف الاخر بدرجاتمتفاوتة من الفرد للرباط ويتم وضع الرباط من منشأ العضلة الى مدخلهاوفى التأهيل يوضع من المدخل الى المنشأد

ج – اربطة دعم العضلات

يساعد على تجفيف السوائل اللمفاوية

ينشط نظام تسكين الالم الداخلى

يصحح من مشكلات المفاصل

السؤال الثانى

أ – اجابة مفتوحة

ب - اجابة مفتوحة

السؤال الثالث

أ- للوصول الى الحقائق العلمية للحركة لابد من تجميع عدة مقارنات مسجلة من الاحتمالات الحركية والحصول على قياسات لهذة التغيرات الاحتمالية المرتبطة بكل وضع من الاوضاع وكذلك يمكن وضع اسس واضحة لتشخيص الحركى عند محاولة رد ذلك التشخيص

التعرف على العلاج او البرنامج التدريبى المناسب

ب- الدراسة الكينماتيكية من حيث متغيرات المسافة بالنسبة للزمن لكلا من السرعة والعجلة

او عن طريق تسجيل متغيرات القوى (طريقة حساب القوى)

ج- اجابة مفتوحة

السؤال الرابع

المسافة الكلية d=30 m

المسافة الاولى d1=10 m

المسافة الثانية d2=d-d1=30-10=20 m

السرعة المتوسطة للمسافة الاولى v1=10/2=5 m/s

زمن الوصول لهذة السرعة t1=2/2=1 s

السرعة المتوسطة للمسافة الثانية v2=d2/t2=20/3= 6.67 s

زمن الوصول للسرعة الثانية t2=3/2+2=3.5 s

العجلة المتوسطة

a=(v2-v1)/(t2-t1)=(6.67-5)/(3.5-1)=0.668 m/s

السرعة المتوسطة للمسافة ككل

V= d/t=30/5=6 m/s

السؤال الخامس

نتيجة قياس الاحداثيلت الافقيه(x)والرأسيه(y) بالمليمترات لنقطتى مركز ثقل الكف والمرفق من النموذج التخطيطى القياسى للذراع الضاربه خلال اداء مهارات الضربه الساحقه

اسم النقطه	الاحداثيات (مم)	ارقام الكادرات						
		2	4	6	8	10	12	14
مركز ثقل الكف	x	21	32	55	82	111	123	153
	y	24	48	73	83	82	73	56
المرفق	x	40	59	74	92	106	117	131
	y	46	45	50	55	52	48	35

قيم الزوايا (جا) والسرعات والعجلات الزاويه ( )التى تحركت بها وصلة الساعد بالنسبه لوصلة العضد خلال تأديه الضربه الساحقه فى الكره الطائره

ارقام الكادرات	جا	جا	Rad/sec	Rad/sec	Rad/sec
2	112				
		37	16-28		
4	149			-6-16	-154
		32	10-12		
6	172			-10-12	-253
		0	0		
8	172			2-2	55
		5	2-2		
10	177			3-08	77
		12	5-28		
12	189			-4-4	-110
		2	0-88		
14	187				

تعيين مركز الثقل اذراع الضارب كله فى الكادر رقم ٤

رقم الكادر (الوضع	مسلسل	وصلات الجسم	الوزن النسبى للوصلة (%)	٢/١الوزن المطلق (الحقيقى) لوصله pi (كم)	طول الوصله على الرسم(مم)	موضوع مركز ثقل الوصله من طولها المسافه من النهايه القريبه للوصله حتى موضع مركز ثقلها		الاحداثى السينى لمركز ثقل الوصله (مم) xi	العزم الاقصى لقوى الوصلة حول المحور الرأسى pixi	الاحداثى الصادى لمركز ثقل الوصلة (مم) yi	العزم الرأسى لقوى الوصلة حول المحور الافقى piyi
						النسبى (%)	الحقيقي (مم)				
الكادر رقم ٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١
	١	العضد	%٣	٢.١	٣٠	٤٧ %	١٤.١	٧٠	١٤٧	٣٢	٦٧.٢
	٢	الساعدد	%٢	١.٤	٢٥	٤٢ %	١٠.٥	٤٩.٥	٦٩.٣	٤٨.٥	٦٧.٩
	٣	الكف	%١	.٧	---			٣٢	٢٢.٤	٤٨	٣٣.٦
				P=4.2					Epixi= 238.7		Epixi= 168.7
	١			Xc4=56.83 mm							
	١			Yc4= 40.17 mm							

CG4