



العام الجامعي : 2013 : 2014 م

كلية التربية الرياضية للبنين ببناها

الزمن : ساعتان

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار

دور : يناير

إمتحان الفرقة الثانية الفصل الدراسي الأول

(9 درجات)

السؤال الأول :

المراحل إشرح بالتفصيل المراحل الفنية للمسابقات الآتية :

(المشي – رمي الرمح – القفز بالزانة)

ج : -

أولا : المراحل الفنية في مسابقة المشي

1- مرحلة الإستناد الامامي

2- مرحلة الإستناد الخلفي

3- مرحلة المرحجة الامامية

4- مرحلة الإستناد المزوجة

• الشرح :

مرحلة الإستناد الأمامي

تبدأ مرحلة الإستناد الامامي بوضع كعب القدم الامامية ورفع كعب القدم الخلفية عن الأرض

مرحلة الإستناد الخلفي

أهم مرحلة حيث تتضمن مرحلة الإستناد المزدوج

مرحلة المرحجة الامامية

تبدأ تلك المرحلة بأخذ الجسم الوضع العمودي

مرحلة الإستناد المزدوج

تبدأ بوضع كعب القدم الامامية علي الأرض . بحيث تكون مشط القدم الخلفية أيضا علي الارض .

ثانيا : المراحل الفنية في مسابقة رمي الرمح :

: الجزء الأول : (الجري العادي) ويشتمل علي :-

- 1- وقفة الإستعداد : وفيها يبدأ اللاعب الإقتراب . بوقفة الإستعداد حيث يتضمن مواجهة لمنطقة الرمي .
- 2- مسك الرمح . هناك ثلاث مسكات ومنها يسمك الرمح بالإبهام والسبابة مع التفاف أصابع الخنصر والبنصر والوسطي حول القبضة الرمح
- 3- الجري للأمام بأقصى سرعة
- 4- الخمس خطوات التوقيتية : تبدأ بالشمال ثم اليمين ثم الشمال ثم اليمين ثم الشمال للوصول لوضع الرمي
- 5- للوصول لوضع الرمي يبدأ ذلك الجزء من مرحلة الرمي . يتوقف عمل المرفق ذراع الرمي ويتهي بحركة سريعة ذراع الرمي الكرابجية وانطلاق الأداء .
- 6- التغطية : بتبادل حركة الرجلين لحفظ توازن اللاعب

ثالثا: المراحل الفنية للقفز بالزانة :-

- 1- مرحلة الأقتراب
تبدأ تلك المرحلة ببداية الخطوات الأقتراب . وتنتهي بغرس الزانة في الصندوق
- 2- القبض علي الزانة وحملها :
القبضة اليمني ل (للقبض علي الزانة) والقبضة اليسري (للإرتقاء)
- 3- مرحلة غرس الزانة
تبدأ تلك المرحلة من الخطوة قبل الأخيرة للأرتقاء وتنتهي بغرس مقدمة الزانة في الصندوق .
- 4- الأرتقاء
بداية ونهاية المرحلة : تبدأ المرحلة بوضع قدم الأرتقاء علي الأرض وتنتهي عندما تترك مقدم الأرض
- 5- التحميل علي الزانة والمرجحة
بداية ونهاية المرحلة : تبدأ تلك المرحلة بعد الإرتقاء مباشرة وترك مقدمة القدم للأرض وتنتهي بإستقامة الجسم مقلوبا بعد أخذ وضع (L)
- 6- حركة الدوران والقلب والدفع
تبدأ تلك المرحلة عندما يمتد للاعلي وتنتهي ترك اليد الييني للزانة بعد عملية الدفع
- 7- الهبوط
نقل الطاقة من الزانة إلي الجسم – دوران الجسم حول المحور العرضي الصدر في مستوي العارضة – الهبوط في حالة الإسترخاء مع أخذ وضع الجلو

(7 درجات)

السؤال الثاني :

أكمل :

- 1- في مسابقة رمي الرمح ينبغي ألا يزيد طول طريق الاقتراب عن ----متر ---ولا يقل عن -----
---متر وحين تسمح الظروف ينبغي ألا يقل عن ----- متر ويحدد بخطين متوازيين مطلقين
باللون الأبيض عرض كل منها ----- سم والمسافة بينهما ----- امتار ، ويتم الرمي من
خلف قوس نصف قطره ----- امتار
ج : 35.5 متر – 30 متر – 33.5 متر – 5 سم – 4 أمتار – 8 أمتار
- 2- طول الرمح للرجال الأقصى ----- متر ، وزنة الرمح للرجال ----- جرام ، وزاوية قطاع الرمي -
----- درجة
ج:- 2.70 متر- 800 جرام – 29 درجة
- 3- يتم استبعاد المتسابق من مسابقة المشي عند حصوله علي ----- انذارات
ج : - 3 انذارات
- 4- سباق المشي هو تقدم بخطوات ----- بالأرض بحيث لا يكون هناك فقد اتصال
ج: متصلة
- 5- يجب ألا تقل المسافة بي الحوامل في مسابقة الزانة عن متر ، وطول طريق الاقتراب هو
.....متر ، وحين تسمح الظروف متر
ج:- 4.30 متر ، 40 متر ، 45متر

(4 درجات)

السؤال الثالث :

- أذكر ثلاث محاولات رمي الرمح - والقفز بالزانة .
ج 1 :- ثلاث المحاولات الفاشلة في مسابقة رمي الرمح :
1- خروج الرمح خارج مقطع الرمي
2- تعدية الزمن القانوني للمحاولة الذي يقدر ب 1.30 ق
3- ملامسة مقطع الرمي أثناء المحاولة
ج2: ثلاث المحاولات الفاشلة في مسابقة القفز بالزانة
1- سقوط العرصة أثناء المحاولة
2- تعدية الزمن القانوني للمحاولة الذي يقدر ب 1.30 ق
3- كسر الزانة وعدم أكمال المحاولة

السؤال الرابع :

(4 درجات)

طلب منك اعداد بطولة فب ألعاب القوي للتجهيز لها يمر بثلاث مراحل (قبل – أثناء – بعد) أكتب عنهم .

ج :-

قبل :-

عبارة عن لجان وهي (الفنية – المالية – إقامة المواصلات- الدعاية – الملاعب – والادوات – الحكم – الجوائز – النظام – والمراسيم)

أثناء :-

هو يوم البطولة نفسه أي اليوم الذي نفذ فيه البرنامج ويوج فيه لجنة السكرتاريه – وتكون معده – بطاقات التسجيل للجري والوثب والرمي بأسماء المشتركين – وكذلك يوجد فيه المدير – المدير الفني – الجنه الجوائز – الإسعاف – الطيب – المذيع)

بعد :

وفيه :

تجمع الأدوات – تقديم لجنة التحكيم تقرير عن سير البطولة – إرسال خطابات شكر .

السؤال الخامس :

(5 درجات)

ترجم إلي الإنجليزية :

لاعب القفز بالزانة – صندوق الزانه – مضمار المشي – جسم الرمح – زانة من الألياف الزجاجية .

ج:

Vaulter- plantin box – tack walking – javelin shaft- fiber glass pole