



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
المقرر: تطبيقات علم الحركة في رياضات  
التخصص  
شعبة " رياضة مدرسية "

عدد الساعات التدريسية: ساعتان تدريسيتان اسبوعيا  
الفرقة: الرابعة ( نظام حديث )  
العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣  
الفصل الدراسي: الاول  
الثلاثاء: ٢٠١٣/١/١٥  
فترة الزمنية: ١٤,٣٠ : ١٦,٣٠  
الدرجة: ٣٠ درجة  
عدد الأسئلة ( ٥ ) إجباري

اسم الطالب الرباعي : ..... رقم الجلوس .....

ملحوظات هامة : يجب قراءة هذه التعليمات بدقة قبل الإجابة علي أسئلة الامتحان

يهدف الامتحان الي :

- أ- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمحاضرات.
  - ب- قياس قدرة الطالب علي استيعاب ما جاء بالمراجع الدراسية المقررة.
  - للنظام والتنسيق وحسن الخط وعرض الإجابة أثر كبير في تقدير الدرجة .
  - يراعي الزمن المقترح للإجابة علي كل سؤال بجوار السؤال.
  - يراعي الإجابة عن فقرات كل سؤال في صفحات مستقلة .
  - يمنع منعاً باتاً الإجابة علي فقرة تخص أحد أسئلة الامتحان داخل احد الأسئلة الاخرى
  - لا تكتب إجابات من أي نوع علي ورق الأسئلة .
  - ضرورة كتابة الأسم ورقم الجلوس علي جميع أوراق الأسئلة بالقلم الجاف .
  - يتحمل الطالب المسؤولية الكاملة الناتجة عن مخالفة التعليمات السابقة .
  - عدد الأوراق ( ١ ) ، عدد صفحات الأسئلة ( ٢ ) .
- أجب عن الأسئلة الآتية في حدود الوقت المخصص للإجابة مع مراعاة توزيع الدرجات:  
السؤال الأول : ( وقت مقترح ٢٠ دقيقة ) الدرجة ( ١٠ درجة )

أ- عرف التحليل الكيفي ؟

- (الملاحظه المنظمه والحكم على مدى جودة حركه الانسان بهدف زياده التدخل لتحسين الاداء )
- ب- تكلم عن اسهامات التعلم الحركى فى التحليل الحركى ؟
- ( ركز على الموضوعات المرتبطه بالسرعة والدقة فى تعلم مهارة حركية جديده ويكمن فى ثروة المعلومات عن تأثير انواع متعدده من التغذية الرجعية عند تعلم المهارات الحركية )

ج- عرف التوازن ؟

- ( التوافق الحيوى لردود الفعل الانعكاسية لجسم الانسان مع المجال الإدراكي فى متابعة حركة مركز الثقل على خط عملة ضد الجاذبيه ليسقط فى منتصف قاعدة الارتكاز اثناء الثبات والحركة )
- د-أذكر انواع التوازن ؟
- ( الثابت - الديناميكي )

السؤال الثانى : ( وقت مقترح ٣٠ دقيقة ) الدرجة ( ٥ درجات )

أ- اذكر خصائص الاتزان ؟

- ( - ان يكون الوضع عادى وطبيعى دون مجهود
- الوضع المنتصب ليس ثابتاً فهو فى الحقيقة حركة على قاعدة ثابتة

- الحركة الاهتزازية لكل شخص متزنة تماما مع متوسط وضع الجاذبية بالنسبة لوضع الثبات
- خطوط الاتزان كخطوط الجاذبية الارضية
- الشد الواقع على الجسم لا يؤدي الى الارهاق والالام فى الجسم بل وايضا الى تغيرات فى العظام )
- ب- اذكر العوامل التى تؤثر فى الاتزان ؟
  - ( ارتفاع مركز الثقل
  - مساحه قاعدة الارتكاز
  - علاقة خط الثقل بقاعدة الارتكاز
  - كتلة الجسم
  - تأثير العزم والدفع الناتج عن القوة الخارجيه
  - الاحتكاك
  - التجزئة
  - العوامل النفسيه والبصرية
  - العوامل الفسيولوجيه
  - زمن الرجوع
  - المد المنعكس
  - زاويه السقوط )
- ج- كيف تحدد حركة سرعة الجسم اثناء العدو ؟
  - ( ١- نختار نقطة بداية الحركة
  - نحول المسافة المقيسه الى قيمتها الحقيقية
  - احتساب عدد الصور المستغرقة
  - احتساب السرعة
  - حساب السرعة العمودية
  - الحصول على السرعة النهائية
  - الحصول على القيم العددية للسرعة المتجهه
  - استنتاج مقادير القيم ورسم خط مسار التعجيل ونقله بيانيا )
- د - كيف تحدد طول الخطوات وترددتها فى العدو واحتسابها ؟
  - ( تحديد العلاقة بين طول رجل الركض وطول الخطوة
  - هناك علاقة مع تردد الخطوة
  - اقصى طول للخطوة )

الصفحة - ١ - من ٢

الدرجة (٥درجات)

السؤال الثالث : ( وقت مقترح ٢٠ دقيقة )

- أ- كيف نقوم بعمل تحليل منحنى ( القوة - الزمن ) لفعاليات الوثب العالى عند الارتقاء ؟
- احتساب مساحة ما تحت المنحنى بيانيا
  - الزمن الكلى للمرحلة
  - مقدار القوة المسجلة على المنحنى
  - مقارنة مسار منحنيات القافزين للوقوف
  - مناقشة المنحنيات ووضعها فى جدول القافزين (

ب- كيف نقوم بعمل تحليل كفى لاحدى المهارات الرياضية ؟ (اجابة مفتوحة )

- ج - اذكر خطوات تحديد مركز الثقل ؟
- تحديد المنظومة الحسابية للصورة المختارة
- تعد وضعية الرياضى ثابتة
- تحديد بعد القياس
- وضع نقاط على الصورة الفوتوغرافية
- تقطيع الجثة الادمية والحصول على النتائج
- قياس طول جميع الاجزاء
- قياس بعد النقطة على المحورين الافقى والعمودى
- نجمع القيم العمودية والافقية
- تحديد مركز ثقل الجسم

د - اذكر الادوات المستخدمة فى تحديد مركز الثقل ؟

- ادوات للرسم
- ورق بيانى
- جدول فيشر
- صورة فوتوغرافية للتمرين الرياضى

السؤال الرابع : ( وقت مقترح ٢٠ دقيقة ) الدرجة (٥ درجات)

- أ- اذكر خطوات عمل رسم المسار الحركى لصورة فى احدى المهارات الرياضية ؟
- نحدد النقاط المادية للمفاصل المختارة
  - اعداد جدول
  - تحديد الاحداثيات
  - نستخدم لكل مفصل نوع خط معين
  - توصيل النقاط مع بعضها البعض
  - توضيح طريقة قياس الزوايا المحصورة
  - المقارنة
  - احتساب زمن المرحلة واقسامها على حدة للوصول لنقاط القوة والضعف

ب- اذكر طرق قياس زوايا الطرف العلوى مع ذكر الادوات المستخدمة ؟

.....	رسم	ثنى	مد	المرفق	الكتف	زوايا	الصورة
....							

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ج - اكتب جدول قياس الوثب العالى للارتقاء ؟

رقم المحاوله	اسم اللاعب	مساحة ما تحت المنحنى	الزمن الكلى	اقصى قوة هبوط	زمن تأثيرها	اقل قوة	زمنها	اقصى قوة دفع	زمن تأثيرها

### السؤال الخامس : ( وقت مقترح ٢٠ دقيقة ) الدرجة (٥ درجات)

- أ- اذكر فى نقاط تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقط ؟
- الطريقة الاولى : اداء الحركة وتقييمها مباشرة بواسطة الخبراء او خير عن طريق المشاهدة مع التسجيل
- الطريقة الثانية : اداء الحركة وتقويمها بواسطة التسجيل اولا عن طريق ( فيلم ) قم عرضها مرة اخرى بواسطة اجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء او الخبير . ( ولهذا يجب )
- ١- معرفة البناء الحركى للمهارة الرياضية .
  - ٢- وضع المواصفات الخاصة لكل مرحلة ولكل قسم من مراحل وأقسام الحركة .
  - ٣- اعطاء كل مرحلة وقسم انقاط حسب اهميتها .
  - ٤- تقويم كل مرحلة وقسم بمراحل و اقسام النقط التكنيك النموذجي الخاص بتلك المهارة .
- ب- اذكر بعض الاجهزة والادوات التى تستخدم فى قياس الاداء الحركى والتحليل الحركى ؟ (اجابة مفتوحة )
- ج- اذكر ماتعرفه عن التحليل الحركى الكيفي ؟ ( اجابة مفتوحة )

انتهت الأسئلة

تمنياتى بالتوفيق

د/ تامر حسين الشتيحي

ت: ٠١٠٠٥٤٠٢١٠٠٠

[Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg](mailto:Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg)

[www.bu.edu.eg](http://www.bu.edu.eg)

[www.bu.edu.eg/faculty/physics\\_edu.html](http://www.bu.edu.eg/faculty/physics_edu.html)

[info@fped.bu.edu.eg](mailto:info@fped.bu.edu.eg)

٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

عنوان الجامعة علي شبكة الانترنت (نموذج

الإجابة )

موقع الكلية

البريد الالكتروني

تليفون الكلية

الصفحة - ٢ - من ٢