جامعة العربي بن مهدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إختبار مقياس ألعاب القوى

السنة الأولى ليسانس

الأسئلة:

- (1) - أعط تعريف لرياضة ألعاب القوى؟ (4نقاط)
- (2) - تتكون عائلة الجري من عدة اختصاصات ما هي هذه الاختصاصات؟ (4نقاط)
- (3) - أ- قم بإختيار 8 المراحل الفنية الصحيحة لسباق 100متر سرعة ثم اكتبها بترتيبها الصحيح؟ (4نقاط)
ب- إشرح مرحلة خذ مكانك؟ (4نقاط).
- (4) - ماذا تعرف عن مضمار رياضات الجري في ألعاب القوى؟(4نقاط)

بالتوفيق

جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تصحيح إختبار مقياس ألعاب القوى

السنة الأولى ليسانس

1- أعط تعريف لرياضة ألعاب القوى؟ (4نقاط)

1- تعريف رياضة ألعاب القوى؟ (4نقاط)

إن أصول كلمة ألعاب القوى عند الإغريق هي (Athos) وتعني التسابق، وهي نشاط حركي إجتماعي تنافسي منظم، يمارس داخل ميدان خاص تتطلب ممارستها أداء مهارات حركية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والذهنية للرياضي، تنظم هذه الرياضة قوانين تعمل على تقييد حركة الرياضي ضمن إطار معين حيث تكون هذه القوانين واضحة ومفهومة. (8نقاط)

2- تتكون عائلة الجري من عدة اختصاصات ما هي هذه الاختصاصات؟ (4نقاط)

2- تتكون عائلة الجري من عدة اختصاصات هي: (4نقاط)

تتكون عائلة الجري أو الركض من ثلاثة أنواع رئيسية هي:

- سباقات السرعة: وهي 100متر، 200متر، 400متر، 110متر حواجز، 400متر حواجز، 100x4متر تتابع، 200x4متر تتابع، 400x4متر تتابع.
- سباقات النصف طويلة: وهي 800متر، 1500متر.
- سباقات الطويلة: وهي 5000متر، 10000متر، المراطون، و3000موانع.

3- أ- قم بإختيار 8 المراحل الفنية الصحيحة لسباق 100متر سرعة ثم اكتبها بترتيبها الصحيح؟ (4نقاط)

(وضع الوقوف) ، (الوقوف من الانحاء) ، (وضع البدأ) ، (إشارة قف) ، (إشارة خذ مكانك) ، (إشارة غادر مكانك) ، (إشارة إستعد) ، (إشارة إنطلق من مسدس) ، (مرحلة الارتكاز على لوحة الانطلاق) ، (مرحلة

إكتساب السرعة القصوى) ، (مرحلة الشروع في الخروج) ، (مرحلة المحافظة على السرعة القصوى) ، (مرحلة السرعة السلبية) ، (مرحلة الوصول إلى خط النهاية).

3-ب- إشرح مرحلة خذ مكانك؟(4نقاط).

3-أ- المراحل 8 الفنية لسباق 100 متر سرعة ؟ (4نقاط)

- (وضع البدأ) ، (إشارة خذ مكانك) ، (إشارة إستعد) ، (إشارة إنطلق من مسدس) ، (مرحلة الشروع في الخروج) ، (مرحلة إكتساب السرعة القصوى) ، (مرحلة المحافظة على السرعة القصوى) ، (مرحلة الوصول إلى خط النهاية). (4نقاط)

3-ب- شرح مرحلة خذ مكانك: يقف الرياضي أمام لوحة الانطلاق وعند الإشارة الأولى خذ مكانك التي عادة ما تكون باللغة الإنجليزية أو الفرنسية يأخذ الرياضي مكانه بوضع الرجلين على لوحة الارتكاز للوحة الانطلاق واليدين فوق خط الانطلاق تكون إحدى الركبتين على الأرض والركبة الأخرى مرتفعة كما أن أصابع اليدين توضع خلف خط الانطلاق واليدين متباعدتين بإتساع الصدر ويراعى أن يكون الرأس على إمتداد الجذع. (4نقاط)

4 - ماذا تعرف عن مضمار رياضات الجري في ألعاب القوى؟(4نقاط)

4 - مضمار رياضات الجري في ألعاب القوى: هو الميدان الذي يمارس فوقه فعاليات رياضات جري المضمار له شكل بيضوي يبلغ طوله 400 متر وعرضه 7,72 متر يكون له خطين مستقيمين ومنعرجين يتكون من عدد من الاروقة عرض كل رواق 1,22 متر محدد بخطوط باللون الأبيض عرضها 5سم هذه الخطوط تقسم الاروقة كذلك تحدد مسافة منافسة الجري من خلال خط للانطلاق و خط الوصول. (4نقاط)

بالتوفيق