 **جامعة القادسية الامتحان النهائي المرحلة : الثالثة**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2016 /2017 المادة : ساحة وميدان**

**فرع الألعاب الفردية الزمن : ساعة ونصف**

**الدور: الاول التاريخ :**

ملاحظة // الاجابة عن جميع الاسئلة ؟

س1/ماهي المراحل الفنية لفعالية سباق 400م حواجز ؟ (5 درجة )

س2// تكلم عن حفرة الماء (المانع المائي ) ؟ ( 5 درجة )

س3/// ماهي اخطاء عملية تبديل العصا ؟ عدد خمسة فقط ؟( 5 درجة )

س4 //// اعطى رسم توضيحي للمانع وحفرة المانع مع القياسات ؟ ( 5 درجة )

م. سنان عبد الحسين علي ا.م.د اكرم حسين جبر

مدرس المادة رئيس فرع الالعاب الفردية

اجوبة نموذج اسئلة رقم (2)

س1 /

1-البداية والتعجيل الى الحاجز الاول

2-الخطوات باتجاه الحاجز الاول : يعد الوصول الى الخطوات المناسبة من اكبر المشاكل في ركض مسافة 400م حواجز ان الصفة المميزة لهذه الفعالية تكمن في اجبار المتسابق على استخدام الرجل اليسرى في البداية اي القائدة اما الرجل اليمنى فهي للارتقاء لان وصول المتسابق بالقدم اليمنى الى داخل القوس يؤدي الى الابتعاد الى الخارج وحصول بعض الصعوبات وتفقد بعض المسافة

3-الخطوات بين الحواجز .

4-اجتياز الحاجز .

5-مرحلة النهاية .

س2 /

ان هذه المرحلة تنقسم الى : الارتقاء والاجتياز والوثب ثم الهبوط

@ الهدف لارتقاء المانع المائي هو الانتقال السهل من الركض الى الاجتياز مع تقليل فقدان السرعة

@ الخصائص الفنية : تكون زاوية الارتقاء منبسطة نسبيا كذلك مفاصل الفخذ والركبة

@ نلاحظ مرحلة الوثب والهبوط : الهدف اداء وثبة افقية طويلة والانتقال الفوري للركض

س3 /

1-عدم التزام حامل العصا بالجزء المخصص له من جانب الممر الخاص

2-عدم اطلاق الصوت او الاشارة للمستلم بالتوفيق.

3-استباق حامل العصا زميله المستلم بمد ذراعه قبل المستلم او الركض بذراع ممدودة .

4-الاستعجال في تسليم العصا للزميل في المنطقة المحرمة وهي اول 10م قبل منطقة التبديل 20م وهذا يعرض الفريق للاستبعاد

5-ترك الممر الخاص بالفريق حال الانتهاء من التسليم مما قد يسبب خرقا او استبعاد للفريق .

6-عدم انطلاق المستلم بالتوقيت الصحيح لدى وصول زميله للعلامة الخاصة .

7-تغير المستلم مسار العدو بعد الانطلاق او العدو بصورة غير مستقيمة

8-عدم الانطلاق والتعجيل بشكل جيد وكافي والتردد في ذلك يضعف عملية وسرعة تبديل العصا .

9-ارجاع الذراع خلفا قبل سماع الاشارة او الصوت .

10-تخفيف السرعة بعد الانطلاق المبكر قبل وصول الزميل للعلامة

11- ارجاع الذراع بصورة غير كافية وعدم رفعها جيدا للخلف

12- عدم تحويل العصا لليد الاخرى او استرجاع جزئها المفقود

13- عدم ضبط العلامة الخاصة بانطلاق المستلم فهو المسؤول عنها كليا

س4 /

