



المرحلة : الثالثة  
المادة : ساحة وميدان  
الزمن : ساعة ونصف  
التاريخ :

الامتحان النهائي  
للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧

الدور: الاول



جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
فرع الألعاب الفردية

ملاحظة // الاجابة عن جميع الاسئلة ؟

س١/ ماهي المراحل الفنية لفعالية سباق ٤٠٠م حواجز ؟ ( ٥ درجة )

س٢// تكلم عن حفرة الماء (المانع المائي) ؟ ( ٥ درجة )

س٣/// ماهي اخطاء عملية تبديل العصا ؟ عدد خمسة فقط؟ ( ٥ درجة )

س٤ //// اعطى رسم توضيحي للمانع وحفرة المانع مع القياسات ؟ ( ٥ درجة )

ا.م.د اكرم حسين جبر  
رئيس فرع الالعب الفردية

م. سنان عبد الحسين علي  
مدرس المادة

## اجوبة نموذج اسئلة رقم (٢)

س ١ /

١- البداية والتعجيل الى الحاجز الاول

٢- الخطوات باتجاه الحاجز الاول : يعد الوصول الى الخطوات المناسبة من اكبر المشاكل في ركض مسافة ٤٠٠م 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

٣- الخطوات بين الحواجز .

٤- اجتياز الحاجز .

٥-مرحلة النهاية .

س ٢ /

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

س ٣ /

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

٢-عدم اطلاق الصوت او الاشارة للمستلم بالتوقيت.

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

٤-الاستعجال في تسليم العصا للزميل في المنطقة المحرمة وهي اول ١٠م قبل منطقة التبديل ٢٠م وهذا يعرض الفريق للاستبعاد

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

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

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

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

٩- ارجاع الذراع خلفا قبل سماع الاشارة او الصوت .

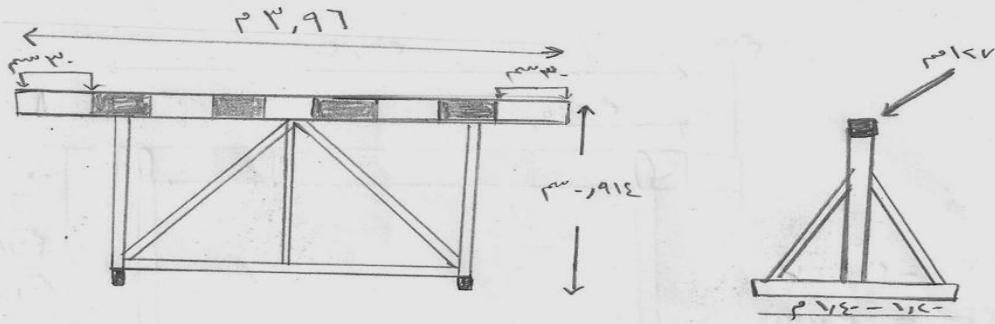
١٠- تخفيف السرعة بعد الانطلاق المبكر قبل وصول الزميل للعلامة

١١- ارجاع الذراع بصورة غير كافية وعدم رفعها جيدا للخلف

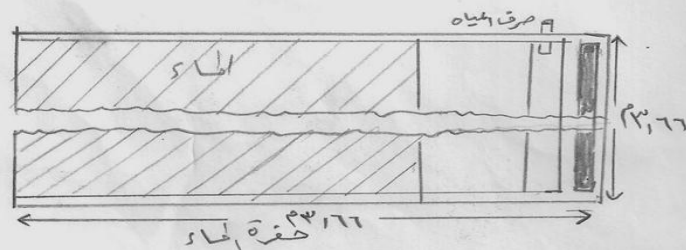
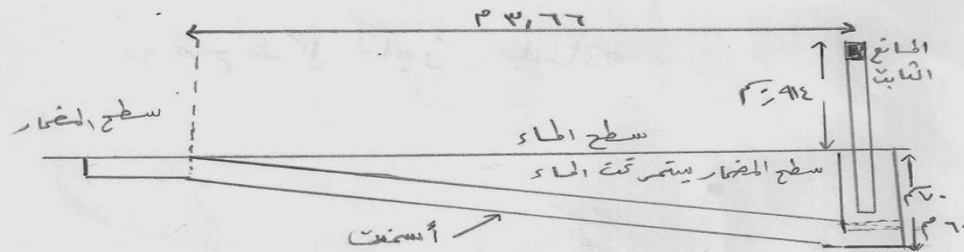
١٢- عدم تحويل العصا لليد الاخرى او استرجاع جزئها المفقود

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

س٤ /



شكل يوضح قياسات المانع



شكل يوضح المانع المائي