

جامعة القادسية	أجوبة الامتحان النهائي	المادة: ساحة وميدان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧	المرحلة: الرابعة
	الدور ( )	التاريخ: / / ٢٠١٧

"درجة لكل سؤال"

ملاحظة: أجب عن أربعة أسئلة فقط

س١ / أ- تتطلب هذه المسابقة توافر قدرات بدنية كالقوة والسرعة والقابلية للتحرك والتحمل الوظيفي فضلاً عن البنية الجسمانية القوية والقدرات الادائية العالية، وبصفة عامة يجب أن يكون المتسابق (عداءً - واثباً) أو (واثباً - رامياً). كما ان التوافق الجيد يعد أساساً ولا بد منه لا تقان المهارات (التكنيك) المختلفة. فالسرعة أمر حيوي في سباقات (١٠٠م - ٤٠٠م - ١٠٠م حواجز) ولكنها أيضاً ذات أهمية قصوى في سباقات الوثب والقفز والعدو القصير، كما أن الحاجة الى التحمل العام لا تساعد فقط في تلبية متطلبات الركض لمسافة ١٥٠٠م ولكنه يساعد في مقاومة التعب خلال الوحدات التدريب والمنافسة.

كما أن الاتزان الجيد والرشاقة والقابلية للتحرك من الخصائص التي ترتبط معاً لتحقيق أفضل أداء للعناصر الأخرى. فضلاً عن أهمية قوة الإرادة والاتزان العصبي التي تعد من الأمور التي لا يمكن الاستغناء عنها ولدورها المهم. ويجب ان يتضمن برنامج أعداد لاعبي العشاري أداء السباقات جميعها وفي الوقت نفسه الاهتمام بصفة خاصة بالأعداد البدني الجيد. وبالنسبة للمتسابق العشاري يجب ان لا يقل طوله عن (١٨٠سم) في القفز العالي، (١٤م) في دفع الثقل. ويتشابه في ذلك لاعبات السباعي المبتدئات، يجب ان يكون طول اللاعبة (١.٧٠م) أو أكثر، وتستطيع تحقيق زمن (٢٦ ثانية) في سباق مسافة (٢٠٠م)، (٥٠،٥م) في الوثب الطويل، (١،٦٠م) في القفز العالي، (١٠م) في دفع الثقل.

ب- واجبات الجزء الابتدائي:

- ١- الأعداد الفسيولوجي للحمل الرئيسي جراء الحمل المسبق
- ٢- أحماء وارتخاء العضلات
- ٣- المشاركة النفسية ورفع الاستعداد للتعلم
- ٤- تطوير المرونة والرشاقة.

س٢ / أ- الأهداف: للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.  
الخصائص الفنية:

- ١- تتفاوت مسافة الاقتراب تبعاً لمستوى الأداء، فهي تتراوح بين ١٠ خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين)
- ٢- تكون طريقة الجري مماثلة للعدو
- ٣- تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الارتقاء.

ب-

- ١- أن تفوق الرياضي في فعالية الاختصاص في الألعاب العشرية يمكنه من الدفاع والفوز اثناء السباق.
- ٢- يعتبر الاختصاص في احدى الألعاب الرياضية وسيلة للوصول الى ممارسة التدريب العالي وتعميق التكنيك في تلك الألعاب وعالية يجب نقل هذه الممارسة والتكنيك الى الفعاليات الأخرى للألعاب العشرية فعلى العموم ان ما ينقص متسابق العشرية هو التمكن من السيطرة وأتقان كافة الألعاب بصورة متساوية ثم اجراء عملية الربط بين المهارة الحركية والتكنيك في جميع الالعاب ايضاً.
- ٣- أن عملية الحصول على المستوى الجيد في أنجاز بعض فعاليات الاختصاص تعتبر عامل مساعد في السباقات. كذلك نلاحظ ان الفوز في السباقات بين المتنافسين يكون مركزاً على فعاليات الاختصاص والحصول على نقاط كثيرة في هذا النوع من الفعاليات.

س٣ / أ-

- ١- عدد المحاولات الفاشلة (أ = ٤ ، ب = ٥ ، ج = ٤ ، د = ٣).
- ٢- موقع العقدة = ١,٩١م.
- ٣- ترتيب المتسابقين (أ = ٢ // ، ب = ٤ ، ج = ٢ // ، د = ١).

ب- يعد سباق ٤٠٠م أحد سباقات المسافات القصيرة ويعد من مسابقات التحمل ومن أعنف سباقات العدو، أن وضع المتسابق في هذه المسافة لا يختلف كثيراً عن سباقات العدو السريع ولكن يجب أن تكون عضلاته في استرخاء تام أكثر من المسابقات الأخرى وخاصة عضلات الكتفين والحوض.

ان الاختلاف بين (٢٠٠م عدو و ٤٠٠م عدو) هي ان المتسابق يعدو قوسين وعلى العكس من مسافة (٢٠٠م) فهي قوس واحد، وأن أهم عامل في سباق مسافة (٤٠٠م) هو اكتشاف السرعة المناسبة لمسافة (٢٠٠م) الأولى، اما الطريقة العامة للعدو ولهذه المسافة، فهي ان يعدو المتسابق بأقصى سرعة من (٦٠م - ٨٠م) أو أكثر على وفق قابلية المتسابق، وخلال هذه المسافة يعمل المتسابق على ضبط زمن سرعة الخطوة بحيث يستطيع الحصول على السرعة المطلوبة ثم يندفع بعد ذلك في المسافة الباقية الى إنهاء السباق. علماً أن أصعب مرحلة في نهاية السباق عند نهاية (٣٠٠م) إذ يشعر المتسابق بالتعب، وعندما يلوح له نهاية السباق يندفع لأنه منه متأسياً عوامل التعب.

س/٤ - أ-

١- تمارين تقوية اليد ثم القسم العلوي من الذراعين عن طريق أستمال كرات التنس والضغط عليها ثم استمال الدن بلصات والأثقال.

٢- السحب على العقلة مع او بدون اضافة حمل على القدمين.

٣- الارتكاز على مرتفع ثم أخذ وضع الانبطاح ثني ومد الذراعين (الارتكاز على المسطبة ثم الارتكاز على اليد وهي مفتوحة)

٤- السحب الى الأعلى على السلالم (الظهر على السلالم) مع او بدون اضافة الوزن على القدمين.

٥- الوقوف على اليدين مع الدفع الى الأعلى على الأرض.

٦- المشي على اليدين.

ب- الأهداف :حمل الجلة بأحكام.

الخصائص الفنية

١. ترتكز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع.

٢. الأصابع متوازية ومنتشرة قليلاً.

٣. توضع الجلة عند الجزء الأمامي من الرقبة، والإبهام على عظمة الترقوة.

٤. المرفق للخارج بزاوية 45 درجة مع الجسم.

س/٥ - أ- يتكون البدء المنخفض من ٤ مراحل: خذ مكانك، استعد، الدفع، تزايد السرعة.

١. في وضع "خذ مكانك" يعد العداء مكعبات البدء ويتخذ وضع البداية.

٢. في وضع "استعد" يجب أن يتحرك العداء للأمام لاتخاذ الوضع المثالي للبدء.

٣. في مرحلة "الدفع" يترك العداء المكعبات ويخطو الخطوة الأولى.

٤. في مرحلة "تزايد السرعة" يزيد العداء من سرعته وينتقل إلى حركة الجري.

ب- السرعة والرشاقة - المطاولة وقوة المطاولة - الاقتصاد في بذل الجهد - الصبر والجلد - الثقة وعدم اليأس- انتظام التنفس- تنظيم الخطوات وانسجامها مع التنفس.

مدرس المادة

م.د محمد حاتم العبيدي