

مادة علم الحركة في المجال الرياضي

العام الأكاديمي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م	 جامعة الإسكندرية ALEXANDRIA UNIVERSITY	جامعة الاسكندرية	كلية التربية الرياضية للبنين
الفصل الدراسي : الأول		القسم العلمي : أصول التربية الرياضية	
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٠/١/١٤ م		الفرقة الدراسية : الثانية	
زمن الامتحان : ساعتان		اسم المقرر : علم الحركة في المجال الرياضي	
الدرجة الكلية : ٧٠ درجة		رقم الكود : (٨٢٠٤)	
ممنوع تواجد الهواتف المحمولة داخل اللجان		الامتحان مكون من عدد ثلاث أسئلة رئيسية في عدد واحد ورقة	

أجب عن الأسئلة التالية

السؤال الأول : (٢٠ درجة)

- (أ) - أكمل العبارات التالية مع وضع خط تحت الاجابة :-
- ١- الحركة هي في وضع الجسم أو وصلاته في وفي الزمن من خلال تطبيق مقادير متغيرة من القوة.
 - ٢- هو عبارة عن نمط خاص من النشاط الحركي الموجه لهدف.
 - ٣- يستخدم المدخل السيكولوجي لدراسة الحركة طرق بحث مثل '.....
 - وجد ثلاث شروط بيولوجية تحد من تطبيق قانون العجلة المستقيمة على النموذج الحركي لتوثب العمودي هي :-
 - ٥- الحركة يطلق عليها الحركة الانتقالية .
 - ٦- هو عبارة عن النتيجة الفعلية التي يحققها الفرد خلال تاديبه لواجب حركي محدد.
- (ب) - ضع في شكل تخطيطي مداخل دراسة حركة الإنسان موضحا طرق البحث المستخدمة في كل مدخل. (١٠ درجات)

السؤال الثاني : (٢٥ درجة)

- ١- كيف يساهم علم الحركة في المجال المهني مدعما اجابتك بالأمثلة؟
- ٢- حدد في جدول العوامل التشريحية الداخلية والعوامل الخارجية التي تؤثر على حركة الانسان؟
- ٣- أذكر فقط كيف يمكن تصنيف الحركة الرياضية من الناحية القسيولوجية والميكانيكية والشكلية؟
- ٤- " هناك ثلاثة أنواع للنقل الحركي من الجذع للأطراف ، وثلاثة أنواع أخرى من الأطراف للجذع " . اشرح العبارة السابقة مدعما اجابتك بالأمثلة؟
- ٥- " يمر تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل (التوافق الخام - التوافق الجيد - الآلية) " . في ضوء العبارة السابقة اشرح في نقاط خصائص مرحلة التوافق الجيد؟

السؤال الثالث : (٢٥ درجة)

- اختر الاجابة الصحيحة التي تعبر عن أدق اجابة من بين البدائل (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) لكل سؤال من الأسئلة التالية :-

١	- التطور الحركي :- أ - يتضمن التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للفرد من الطفولة الى الشيخوخة. ب - يفيد المربي الرياضي. ج - يتضمن التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للفرد نتيجة التفاعل مع البيئة. د - جميع ما سبق.
٢	- يمكن الأطفال من تركيز الانتباه فترة طويلة نسبيا في اداء الواجبات الحركية خلال المرحلة السنية من :- أ - ٣ - ٦ سنوات . ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - (ب + ج) .
٣	- يميل الأطفال الى الحركات التمثيلية خلال المرحلة السنية :- أ - ٣ - ٦ سنوات . ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - جميع ما سبق.
٤	- تقع القوة العضلية العاملة بين محور الارتكاز والمقاومة الخارجية في حركة :- أ- ثني المرفق. ب - ثني الرقبة للامام. ج - رفع العقبين لأعلى. د - (أ + ج) .
٥	يمكن التقدم بصعوبة المهارة الحركية خلال مواقف التعلم الحركي عن طريق :- أ - زيادة المسافة. ب - زيادة التكرار. ج - زيادة الواجبات الحركية. د - جميع ما سبق.

باقي الأسئلة خلف الورقة

٦	- تهدف مرحلة التوافق الألى الى :- أ - أداء الحركة في مواقف اللعب الفعلية. ب - أداء الحركة بشكل آلى ج - توزيع الانتباه على الملعب. د - جميع ما سبق.
٧	- بداية أوضاع التوازن والاستقرار الحركى تظهر وتتطور خلال :- أ - العام الأول. ب - العام الثانى. ج - العام الخامس. د - جميع ما سبق.
٨	- بداية الحركات الانتقالية تظهر وتتطور خلال :- أ - العام الأول. ب - العام الثانى. ج - العام الثالث. د - جميع ما سبق.
٩	- الحركات الأساسية المتكررة الوثب والجري والحجل تظهر وتتطور خلال :- أ - العام الثانى. ب - العام الثالث. ج - العام الرابع. د - (أ + ب).
١٠	- الحركات الأساسية الخاصة بدقة التصويب تتطور بشكل جيد خلال :- أ - العام الرابع. ب - العام الخامس. ج - العام السادس. د - الطفولة المتوسطة.
١١	- بداية التحكم الحركى للعضلات الارادية يظهر ويتطور لدى الطفل خلال :- أ - العام الأول. ب - الشهر العاشر. ج - الشهر الخامس. د - العام الثانى.
١٢	- يتحكم الطفل فى حركة مفصل الكتف قبل حركة رسغ اليد حيث يسير التطور الحركى خلال الطفولة من :- أ - العام الى الخاص. ب - السهل الى الصعب. ج - الداخلى الى الخارج. د - أعلى الى أسفل.
١٣	- يقع محور الارتكاز بين القوة العضلية العاملة والمقاومة الخارجية فى حركة :- أ - ثنى الرقبة للأمام. ب - رفع العقبين لأعلى. ج - ثنى الرقبة للخلف. د - (أ + ج).
١٤	- من مظاهر التطور الحركى خلال مرحلة الطفولة المبكرة :- أ - الجلوس والوقوف. ب - الرمي واللفظ والركل. ج - الحركات الانتقالية. د - جميع ما سبق.
١٥	- بداية الحركات الأساسية المركبة تظهر وتتطور خلال :- أ - العام الرابع. ب - العام الثالث. ج - العام الخامس. د - بداية الطفولة المتوسطة.
١٦	- تظهر وتتطور حركة المشى قبل الجرى حيث يسير التطور الحركى خلال الطفولة من :- أ - السهل الى الصعب. ب - العام الى الخاص. ج - البسيط الى المركب. د - أعلى الى أسفل.
١٧	- يتجه التطور الحركى لدى الأطفال الى الحركة الاقتصادية خلال المرحلة السنية من :- أ - ٣ - ٦ سنوات. ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - (أ + ب).
١٨	- يميل الأطفال الى سرعة الانتقال من واجب حركى الى آخر خلال المرحلة السنية من :- أ - ٣ - ٦ سنوات. ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - (أ + ب).
١٩	- يتميز الأطفال بسرعة التعلم الحركى خلال المرحلة السنية من :- أ - ٣ - ٦ سنوات. ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - (ب + ج).
٢٠	- يستطيع الأطفال تعلم بعض قواعد اللعب مثلا فى الوثب الطويل - كرة السلة خلال المرحلة السنية من :- أ - ٣ - ٦ سنوات. ب - ٦ - ٩ سنوات. ج - ٩ - ١٢ سنة. د - (ب + ج).
٢١	- يتحكم الطفل فى حركة الجذع قبل حركة الرجلين حيث يسير التطور الحركى خلال الطفولة من :- أ - العام الى الخاص. ب - السهل الى الصعب. ج - الداخلى الى الخارج. د - أعلى الى أسفل.
٢٢	- تقع القوة العضلية العاملة بين محور الارتكاز والمقاومة الخارجية فى حركة :- أ - مد المرفق. ب - ثنى المرفق. ج - رفع العقبين لأعلى. د - (أ + ب).
٢٣	- تهدف مرحلة التعلم الحركى التوافق الخام الى :- أ - اكتساب الاطار الرئيسى للحركة. ب - أداء الحركة بشكل نسيانى. ج - أداء الحركة بشكل اقتصادى. د - (أ + ج).
٢٤	- يتميز التطور الحركى لدى الأطفال بالحركة الهادفة خلال المرحلة السنية من :- أ - ٦ - ٩ سنوات. ب - ٩ - ١٢ سنة. ج - (أ + ب). د - جميع ما سبق.
٢٥	- تظهر وتتطور حركة الوثب العمودى قبل الوثب العريض حيث يسير التطور الحركى خلال الطفولة من :- أ - العام الى الخاص. ب - السهل الى الصعب. ج - البسيط الى المركب. د - الداخلى الى الخارج.

مع أطيب الدعوات بالتوفيق والنجاح ،،،

<p>العسام الأكاديمي ٢٠١٩-٢٠٢٠م</p> <p>الفصل الدراسي: الأول تاريخ الامتحان: ٣١ / ١٢ / ٢٠١٩ الدرجة الكلية: التربية الرياضية الكود:</p> <p>ممنوع تواجد الهواتف المحمولة داخل اللجان</p>	  	<p>جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين تدريب الألعاب الثانية ساعتان الألعاب الرياضية</p> <p>التقسيم العلمي: القسمة: زمن الامتحان: اسم المقرر:</p>
--	---	---

الامتحان مكون من عدد ٣ سؤال في عدد ٢ صفحة مختلفة

السؤال الأول: (٢٠ درجة)

اجب عن الأسئلة التالية باختيار الإجابة الصحيحة أسئلة كرة اليد من ١ : ١٠ و كرة السلة من ١١ : ٢٠ :

- ١ : من العناصر الفنية الهجومية باستخدام الكرة هي .
 - أ- التصويب على المرمى .
 - ب- الخداع بالجسم .
 - ج- الخداع بالدوران .
 - د- الحجز .
- ٢ : أنواع التمير هي :
 - أ- تمرير طويل المدى .
 - ب- تمرير قصير المدى .
 - ج- النقاط الكرة .
 - د- أ ، ب .
- ٣ : من أنواع التصويب على المرمى هي :
 - أ- بالوثب العالي .
 - ب- بالوثب الطويل .
 - ج- بخطوة الارتكاز .
 - د- أ ، ب ، ج .
- ٤ : من أنواع الخداع بالكرة هي :
 - أ- قبل التمير .
 - ب- قبل التصويب .
 - ج- أ ، ب .
 - د- قبل الخداع .
- ٥ : من العناصر الفنية الفردية الهجومية بدون كرة هي :
 - أ- التحرك الترددي في اتجاهات وسرعات مختلفة .
 - ب- الانطلاق في اتجاهات وسرعات مختلفة .
 - ج- تنطيط الكرة .
 - د- أ ، ب .
- ٦ : من المفردات الخطئية الفردية المركبة التي تتم قبل التمير هي :
 - أ- تحرك لليمين ثم استلام الكرة وأخذ خطوات للوثب لأعلى بارتقاء (شمال - يمين - مزدوج) ثم التمير .
 - ب- نفس الأداء السابق ثم التصويب .
 - ج- نفس الأداء السابق ثم التنطيط .
 - د- ب ، ج .
- ٧ : من التكوينات الخطئية الهجومية الجماعية هي :
 - أ- التحركات الجماعية .
 - ب- القطع .
 - ج- الحجز .
 - د- ب ، ج .
- ٨ : الصلاحيات البدنية التي يتطلبها التمير قصير المدى هي :
 - أ- القوة القصوى .
 - ب- الدقة .
 - ج- السرعة .
 - د- ب ، ج .
- ٩ : من أنواع التمير طويل المدى هو :
 - أ- تمرير بخطوة الارتكاز .
 - ب- تمرير بالنظر .
 - ج- تمرير بالترك .
 - د- تمرير باللمس .
- ١٠ : من أنواع الخداع قبل التصويب هي :
 - أ- خداع بالتمير ثم التصويب .
 - ب- خداع بالتصويب ثم التنطيط .
 - ج- خداع بالتصويب ثم التمير .
 - د- ب ، ج .

العسام الأكاديمي ٢٠٢٠-٢٠١٩	جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين تدريب ألعاب الفرقة: الثانية زمن الامتحان: ساعتان اسم المقرر: الألعاب الرياضية	جامعة الإسكندرية جامعة الإسكندرية ALEXANDRIA UNIVERSITY	جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين تدريب ألعاب الفرقة: الثانية زمن الامتحان: ساعتان اسم المقرر: الألعاب الرياضية
الفصل الدراسي: الأول تاريخ الامتحان: ٣١ / ١٢ / ٢٠١٩	الكلية: الكلية الرياضية		
ممنوع تواجد الهواتف المحمولة داخل اللجان		الامتحان مكون من عدد ٣ سوال في عدد ٢ صفحة مختلفة	

١١. هو الوضع الذي يتخذه اللاعب المدافع و الذي يمكنه من أداء التحركات و المهام الدفاعية (درجة)
- أ - المكان الدفاعي
ب - الحجز الدفاعي
ج - وقفة الاستعداد الدفاعية
د - وقفة الاستعداد للحجز
١٢. هو كل التحركات و المهام الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع للحد من إمكانيات المهاجم (درجة)
- أ - مهام الدفاع الفردي
ب - المسافة الدفاعية
ج - الدفاع الفرقي
د - ماهية الدفاع الفردي
١٣. قطع الخط الواصل بين المهاجم و السلة (درجة)
- أ - المكان الدفاعي
ب - القدرة الدفاعية
ج - الاستعداد الدفاعي
د - الوقفة الدفاعية
١٤. من أنواع وقفة الاستعداد الدفاعية (درجة)
- أ - وقفة الحجز الهجومي
ب - الوقفة بتقدم أحد القدمين
ج - الوقفة المتقاطعة
د - وقفة الحجز الدفاعي
١٥. من أنواع التحركات الدفاعية (درجة)
- أ - المتوازية
ب - المتوازية
ج - المتوازية
د - المتقاطعة
١٦. أول ما يراعى عند وضع التدريبات كتابية في بداية التدريب (درجة)
- أ - مفاتيح الرسم
ب - رسم التدريب
ج - شرح التدريب
د - اسم التدريب
١٧. من المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة (درجة)
- أ - التصويب من الوثب
ب - المحاورة
ج - التصويب السلمي
د - التمويه
١٨. يحتسب ميقاتي ال ٢٤ ثانية زمن الهجمة بينما يقوم بالاحتساب الأخطاء على اللاعبين (درجة)
- أ - حكم الملعب
ب - مساعد المسجل
ج - المسجل
د - مراقب المباراة
١٩. يرتبط انتهاء مباراة كرة السلة (درجة)
- أ - بفوز أحد الفريقين أو بالتعادل
ب - بانتهاء زمن ٤٠ دقيقة
ج - بفوز أحد الفريقين
د - بنهاية الفترة الإضافية
٢٠. إعاقفة التصويب للبعيد يعد من إحدى (درجة)
- أ - أهمية الدفاع
ب - أهداف الدفاع
ج - مهام الدفاع
د - ماهية الدفاع

السؤال الثاني : (١٠ درجات)

- أ - موضحاً بالرسم وضع ثلاثة تدريبات لكل من (التمويه - الخداع - التصويب) في كرة اليد ؟ (٥ درجات)
- ب - تتعدد المسافة الدفاعية في كرة السلة بين المهاجم و المدافع بناء على خمسة شروط أذكرها ؟ (٥ درجات)

مادة مسابقات الميدان والمضمار

العسام الأكاديمي ٢٠٢٠-٢٠١٩	جامعة الإسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين لتدريب مسابقات الميدان والمضمار الفرقة الثانية ساعات مسابقات الميدان والمضمار	القسم العلمي: المرحلة: زمن الامتحان: اسم المقرر: الامتحان مكون من عدد ٣ سؤال في عدد ١ صفحة مختلفة
الفصل الدراسي: تاريخ الامتحان: الدرجة الكلية: ٣٠ درجة	التكويد:	اسم المقرر: الامتحان مكون من عدد ٣ سؤال في عدد ١ صفحة مختلفة
الأول ١٢ / ٣١ ٢٠١٩		

ممنوع تواجدهم الهواتف المحمولة داخل التجان

أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول

- أذكر مراحل الأداء الفني لسباق ١١٠ م / ح مع ذكر العوامل المحددة لنجاح خطوة الحاجز
- أذكر الخطوات التوعيمية لسباق ١١٠ م / ح مع ذكر ٢ تدريب لتحسين حركة الرجل الخلفية

السؤال الثاني:-

- أذكر مراحل الأداء الفني لمسابقة إطاحة المطرقة مع شرح مرحلة الدوران بالتفصيل
- أذكر الخطوات التوعيمية لمسابقة الوثب الثلاثي

سؤال الثالث:-

مع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:-

- ١- يتم إلغاء نتيجة المتسابق في سباق ١١٠ م / ح في حالة الدفع المتعدد للحاجز .
- ٢- من أهم الخصائص البدنية لمتسابق ٨٠٠ م التحمل العام وتحمل السرعة نظرا لطبيعة الأداء لسباقات المسافات المتوسطة
- ٣- في مسابقة الوثب الثلاثي إذا كان عدد المتسابقين ثمانية فأقل يمنح كل متسابق ٣ محاولات
- ٤- في سباق ١١٠ م / ح تبلغ المسافة من خط البداية حتى الحاجز الأول ١٣ م
- ٥- في مسابقة إطاحة المطرقة تتمثل وظيفة الارتكاز المزدوج في زيادة التوتر في الجذع أما الارتكاز الفردي فيهدف الى زيادة سرعة الدوران
- ٦- يبلغ ارتفاع الحاجز في سباق ١١٠ م / ح ١.٠٦٧ م
- ٧- من الأخطاء الشائعة للمبتدئين في مسابقة الوثب الثلاثي الهبوط على القدم بالكامل خلال مرحلة الحجلة وبالتالي ينصح بالهبوط على مشط القدم
- ٨- يبدأ سباق ٨٠٠ م بالبداة العالي ويتكون من ثلاث مراحل (خد مكثك - استعداد - الانطلاق) .
- ٩- عند قيام المتسابق بتعدية المنافس في سباق ٨٠٠ م يجب أن يتم ذلك في المستقيم وليس في المنحني
- ١٠- في مسابقة الوثب الثلاثي تبلغ المسافة من لوحة الارتفاع وحتى بداية حفرة الوثب للرجال ١١ م