

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الجامعية 2022/2021

السنة الأولى ليسانس جذع مشترك

المدة: من 10:30 – 11:30

## اختبار مقياس ألعاب القوى

السؤال الأول: 6ن

أجب عن ما يلي:

- مسافة سباق المراتون هي 42.195م (1ن)
- تخصصات القفز في ألعاب القوى هي ( القفز العالي+القفز الطويل+القفز الثلاثي+ قفز بزانة ) (1ن)
- تاريخ ومكان أول ألعاب أولمبية الحديثة هو (1896 بأثينا) (1ن)
- عند بداية سباق 100م حكم الوصول يشغل الميقاتي (عند ملاحظته دخان خارج من المسدس) (1ن)
- يعود الرقم القياسي العالمي لسباق 100م للعداء الجمائي Usain BOLT بتوقيت: 9.58 ثا
- السباقات التي انطلقها يتم من الرواق هي .سباقات السرعة 100م ، 200م ، 400م ، 800م، (100م، 110م 400م حواجز) سباقات التتابع. 1ن

السؤال الثاني: 6ن

تحدث باختصار عن تاريخ ألعاب القوى.

عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى، وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجري للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته، ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد، ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لإقتناص الحيوانات والنقوش والصور، وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النظم والقوانين التي تحكم منافساتها، وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفح الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي ما يقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا. ....الخ

السؤال الثالث: 8ن

تم التحاقك بمؤسسة تربوية كأستاذ التربية البدنية والرياضية قمت بإنجاز الوحدة التعليمية للنشاط الفردي سباق 100م.

أذكر أهم المراحل الفنية المتبعة لإكساب المتعلم أهم مهارات سباق 100م باختصار.

مرحلة 1: البدء والانطلاق، المرحلة 2 تزايد السرعة، المرحلة 3 الاحتفاظ بأقصى سرعة المرحلة 4 تناقص السرعة ونهاية السباق (مع الشرح)