

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
السنة الجامعية: 2023/2022  
المستوى: أولى ليسانس (جذع مشترك)

## النموذج التصحيحي لمقياس ألعاب القوى 02

### الجواب الأول: 5 ن

#### \* أسباب تأخر إنتشار رياضة ألعاب القوى لدى النساء :

- لقد كانت هناك أحكام مسبقة و شكوك حول قدرات النساء على ممارسة الرياضات التي تتصف بالقوة و السرعة و أحيانا بالتحمل، و هذه الأحكام المسبقة و الشكوك أخرت تطور ألعاب القوى النسائية عقودا. غير أن هذه القيود إنتهت حاليا، خاصة بعد ان حققت لاعبات ألعاب القوى أرقاما قياسية عالية في كل أنواع ألعاب القوى تخطت مستويات الرجال في المراحل السابقة.

- إن الفكرة الخاطئة عن تشوه الشكل و القوام و المنظر الخارجي عبر ممارسة ألعاب القوى و التي ربما إرتكزت على مظهر بعض لاعبات الرمي قد خلطت بين السبب في هذا الشكل و بين تأثير التدريب نفسه، مما أخر إقبالهن على ممارسة رياضة ألعاب القوى.

لقد تأخر إدخال مسابقات النساء في بطولات العالم و في البرنامج الأولمبي نتيجة العاملين السابقين.

### الجواب الثاني: 9 ن

#### \* مراحل الإنتقاء في ألعاب القوى:

#### أ- مرحلة الانتقاء الأولى:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هامة من مراحل الانتقاء، و لذلك يجب ان تعطى فرصة سنتان على الأقل من التدريب المنتظم لكل لاعب لكي يتمكن من اظهار قدراته و امكانياته، فلاعبو ألعاب القوى يمكن البدء بانتقالهم في اعمار 9 - 10 سنوات و الجمباز و السباحة من 4 - 5 سنوات و يجب عند الانتقاء مراعاة المواصفات التالية:

الحالة الصحية العامة - النمط الجسمي - الظروف الاجتماعية الخاصة بكل لاعب - مستوى القدرات البدنية - اختبارات السمات النفسية و الارادية.

### ب- مرحلة الانتقال التوجيهي:

تمثل هذه المرحلة الانتقال التوجيهي او التخصصي المرحلة الثانية، حيث تقع أهمية المرحلة في البدء بتوجيه اللاعبين المنتقلين نحو تخصصاتهم بالنسبة للألعاب و الفعاليات الخاصة بكل منهم. فعدائي العاب القوى يمكن ان تتعدد اعمار اللاعبين من 11 - 13 سنة، و تستمر هذه المرحلة من ثلاث الى اربع سنوات حتى يتمكن اللاعب من اظهار قدراته البدنية و المهارية و الوظيفية و النفسية الأكثر صدقا و ثباتا من المرحلة الأولى.

### ج- مرحلة الانتقال النهائي:

تعتبر هذه المرحلة هي الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الأكثر دقة، فبالنسبة لألعاب القوى يتحدد لاعبو كل مسافة على حدى للمسافات القصيرة و المتوسطة و الطويلة، و تتوقف بداية اعمار اللاعبين في تلك المرحلة على اعمار المرحلتين السابقتين، فبالنسبة للاعبى العاب القوى يمكن ان تتعدد اعمار اللاعبين ما بين 15 - 18 سنة، و بذلك يكفي تلك المرحلة من ثلاث الى اربع سنوات حتى تتمكن الصفوة من اللاعبين المنتقلين في تحقيق مستوى متميز لهم، حيث يؤهلون بذلك الى المستويات العالية " مرحلة البطولة".

### الجواب الثالث: 6 ن

#### \* تكنيك الركض:

يعرف على انه مجموع الحركات العقلانية للعداء و التي تضمن له قطع مسافة محددة بالسرعة المخطط لها. و الصفات الخصوصية بتكنيك ركض المسافات المتوسطة و الطويلة هي: انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبا و سعة و حرية حركة اليدين و الرجلين.

و للقيام بتحليل تكنيك الركض يتم تقسيم الركض الى ما يلي: الانطلاق، ركضة البداية، تسارع الركض بعد الانطلاق، ركض مسافة السباق، انهاء السباق.