



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التاريخ: 12 ماي 2024

السنة الجامعية: 2023-2024

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

زمن الإجابة: ساعة ونصف

المادة: ألعاب القوى

### اختبار الدورة العادية للسداسي الثاني

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

#### السؤال الأول: (3 نقاط)

تقدم قواعد رياضة ألعاب القوى التعريف الوحيد لسباق المشي على أن هناك عنصرين أساسيين هامين أثناء شروع المتسابق في سلسلة من الخطوات.  
- ما هو النمط الأفضل والمناسب الذي يساعد المتسابقين على الأداء الجيد لفترات زمنية طويلة وإنجاز السباق في أقل زمن ممكن؟

#### السؤال الثاني: (4 نقاط)

تطبق بعض القواعد في تمرير العصا المستعملة في سباقات التتابع في ألعاب القوى.  
- تعرض بالشرح المختصر لخمسة (5) نقاط توضح القواعد التي تطبق في تمرير العصا المستعملة في سباقات التتابع في ألعاب القوى؟

#### السؤال الثالث: (6 نقاط)

ربما يكون إعداد الملعب أو المضمار لسباقات الموانع أمرا يسبب الإرباك لذا ينبغي توخي الحذر للتأكد من إعدادها بشكل صحيح.  
- كيف تتم عملية إعداد المضمار لسباقات الموانع في ألعاب القوى؟

#### السؤال الرابع: (7 نقاط)

- أذكر ثلاث (3) من الأسباب الرئيسية للإعلان عن محاولة ما بأنها محاولة فاشلة في كل من مسابقات: الوثب الطويل، دفع الجلة ورمي الرمح في ألعاب القوى؟  
الرجاء من الطالب تحسين خطه لتمكين تصحيح ورقته وشكرا.

مع تمنياتي بالنجاح والتفوق

أستاذ المقياس: بن علي الهادي