



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المستوى: السنة الثالثة ليسانس التخصص: تدريب رياضي تنافسي السداسي الخامس

مدة الإختبار: 01 ساعة ونصف

التاريخ: الأربعاء 15 جانفي 2025

امتحان الدورة العادية للسداسي الأول في مقياس ألعاب القوى

السؤال الأول: (5 نقاط)

- ما هو مفهوم كل من "الألعاب العشارية" للرجال و"الألعاب السباعية" للسيدات في ألعاب القوى؟
- أذكر ثلاث نقاط تبين فيها أهداف الانتقاء في ألعاب القوى؟

السؤال الثاني: (8 نقاط)

- لقد تعددت مفاهيم الصفات البدنية وكلها لها دلالة واحدة ففريق من العلماء يطلق عليه اسم القدرات البدنية التي تتضمن كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية حيث تشمل مكوناتها كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي والدوري التنفسي والمرونة، السرعة، التوافق، الرشاقة والتوازن.
- أذكر الوسائل والطرق المستخدمة لتربية خاصية المداومة لدى المبتدئين والمراهقين في تدريب ألعاب القوى.
 - ما هي القواعد المنهجية المتبعة لتربية خاصية السرعة في تدريب الرياضيين؟

السؤال الثالث: (4 نقاط)

- بالنسبة للمنافسات التي يشترك فيها عدد قليل أو كثير من المنافسين، فمن الضروري أن يكون هناك شخص معين للقيام بواجبات سكرتارية المنافسة، وبالنسبة للقاءات الكبرى خاصة التي تقام لعدة أيام، يجب أن يدعم بوجود مركز للمعلومات الفنية (TIC)، وأن تكون المسؤولية الأساسية لسكرتير اللقاء متعددة.
- أذكر الواجبات والمسؤوليات الأساسية التي يتحملها سكرتير اللقاء في مسابقات ألعاب القوى؟

السؤال الرابع: (3 نقاط)

- يمكن تقديم الاحتجاج عندما يكون للمتنافس (أو أي شخص يحل محله، محلها) قضية ما متعلقة بتصرف ما أو نتيجة المسابقة.
- أذكر بعض التدابير والإجراءات المتعلقة بكيفية تقديم الاحتجاج في مسابقات ألعاب القوى؟

بالتوفيق للجميع

أستاذ المادة: بن علي الهادي