



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الخامس

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

مدة الاختبار: 02 ساعة

التاريخ الإثني 13 جانفي 2026

التصحيح النموذجي في مقياس: العاب القوى

الجواب الأول: (05 نقاط)

اهم متطلبات فعاليات العاب القوى من الناحية البدنية:

ان تعدد وتنوع فعاليات العاب القوى جعل من الضروري ان تتنوع معها متطلبات كل فعالية من الصفات البدنية والحركية وفيما يلي متطلبات كل فعالية وبشكل مبسط. 0.5 نقطة

● المسافات القصيرة: 1.5 نقطة

- ان اهم ما تتطلبه هذه الفعاليات عنصر السرعة والقوة العضلية للرجلين بصورة خاصة، ويكون للقوى القصوى نصيب كبير في فعالية 100م عدو وكذلك القوة المميزة بالسرعة، والقابلية على الارتقاء وسرعة رد الفعل وكذلك المرونة وفاعلية السرعة.

اما فعالية 200م عدو فإنها تحتاج الى الصفات البدنية السابقة بالإضافة الى مطاولة السرعة ومطاولة القوة بنسب أكبر

- اما بالنسبة الى فعالية 400م فإنها تعتمد على النظام اللاهوائي وتحتاج الى قدر كبير من مطاولة القوة ومطاولة السرعة بالإضافة الى العناصر البدنية السابقة ولكن بنسب متفاوتة.

● المسافات المتوسطة: 1.5 نقطة

تحتاج مسابقات المسافات المتوسطة الى عنصر تجمل السرعة حيث تحتاج هذه الفعاليات الى عنصر السرعة الممزوج بقوة التحمل، وترتبط قوة التحمل بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم كالجهاز العضلي والدورة الدموية والمتغيرات الكيميائية داخل العضلات.

● فعاليات الحواجز والموانع: 1.5 نقطة

تحتاج هذه الفعاليات الى صفات بدنية وحركية عالية:

- ففعاليات الحواجز تحتاج الى عنصر السرعة والقوة للرجلين وعنصر المرونة بالإضافة الى التوازن والرشاقة والتحمل.
- اما ففعاليات الموانع تحتاج الى ما سبق ذكره بالإضافة الى مطاولة القوة ومطاولة السرعة.

الجواب الثاني: (05 نقاط)

أهمية الغاب القوى من الناحية النفسية: 1.5 نقطة

ان العاب القوى لها أثر مباشر على عدة جوانب منها الجانب النفسي ، وهي مرتبطة فيما بينها لان كل ما يؤثر في الجسد يؤثر في النفس.

يعتبر هذا التخصص من الضروريات والمستلزمات الأساسية لتطوير شخصية الفرد وزيادة ثقته بنفسه.

ان فوائد ممارسة هذه الألعاب متعددة بحيث تساعد على التكامل الصحي والانسراح النفسي وتدوق فن ، بالإضافة الى انها تبعث الفرح والسرور والتفتح ، كما تحقق لدى الرياضي الشعور بالمسؤولية لان في العاب القوى يرجع اتخاذ القرار الى الرياضي لوحده دون ان يشارك أحد اخر بحيث يتحمل كل مسؤولياته اثناء الإنجاز وهي تعكس ثبات الناحية النفسية عند الرياضي.

ومن خصائص الشعور بالمسؤولية الاعتماد على النفس والتعاون والنشاط الشصي دون الاعتماد على الغير ، لذلك يحتم على المدرب تقوية الشعور بالمسؤولية عن طريق شرح المهام الاجتماعية للتدريب من قبل المدرب.

أهمية العاب القوى من الناحية الوظيفية: 02 نقطة

ممارسة رياضة العاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الوظيفية (الحيوية) الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية فممارسة العاب القوى يتطلب جهد كبير للاستمرار في التدريب وتحقيق الأرقام ، وفيما يلي اهم التغيرات الفيزيولوجية او الوظيفية:

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء والهيموغلوبين في العضلات / زيادة الالياف البيضاء في العضلات
- زيادة عدد الشعيرات الدموية / تنمية الاربطة واللاتار العضلية والانسجة الضامة.
- زيادة الالياف العضلية الحمراء ونموها/ تغيرات في سرعة حركة الإشارات العصبية (السيالة العصبية ، سرعة التلية).

أهمية العاب القوى من الناحية المهارية الحركية: 1.5 نقطة

يعتقد البعض ان مسابقات العاب القوى لا تحتاج الى مهارات عالية بقدر ما تحتاج الألعاب والرياضات الأخرى، فالجري والوثب من الألعاب الطبيعية.

مثال: لاعب الجمناستيك او الغطس لا يستفيد من كل مجهوده نظرا لان النقطة التي يحصل عليها تنسب الى مهارته وليس لمقدار السرعة والقدرة التي يبذلها، اما الرقم في مسابقات العاب القوى فينسب الى مقدار السرعة والتحمل او القوة وليس للمهارة التي تؤدي بها لان قانون المتابعة هو الحكم.

فطريقة الأداء المهاري تلعب دورا مساعدا الى جانب القدرات البدنية وهذا لا يعني ان تهمل العاب القوى طريقة الأداء الفنية بل بالعكس.

فعليه أولا وقبل كل شيء ان يختار طريقة مناسبة لقدراته البدنية والحركية ويعمل على تميئها واتقانها.

الجواب الثالث: (05 نقاط)

الصفات البدنية المحددة للأداء لدى لاعبي المسافات النصف طويلة:

- السرعة، التحمل، المقاومة، القوة مع الشرح المختصر لكل صفة(1.25 نقطة * 4)

الجواب الرابع: (05 نقاط)

خصائص عدائي المسافات نصف الطويلة:

أولا: الخصائص البدنية: 1.5 نقطة

تنحصر في طول القامة والميل للنمط العضلي النحيف الخالي من الشحوم، حيث يتراوح الطول في المتوسط 178سم، بينما متوسط الوزن 66كغ.

ثانيا: الخصائص الفسيولوجية: 1.5 نقطة

يتميز عدائي المسافات المتوسطة بالقدرة على التحمل الدوري التنفسي ويرتبط ذلك بسلامة الجهاز الدوري (القلب والاعوية الدموية) والجهاز التنفسي (الرئتين والسعة الهوائية)

كما يحتاج لاعبي المسافات المتوسطة الى قوة عضلية ولن يحدث ذلك الا بمد العضلة بالطاقة عن طريق التمثيل الغذائي الجيد.

ثالثاً: الخصائص النفسية:2 نقطة

- قوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة حتى يمكن التغلب على التعب والاجهاد الذي يتعرضون له خلال جري المسافة.

جميع المتسابقون يشعرون بالتعب بدرجات متفاوتة تتوقف على مستوى التدريب الرياضي.

- القدرة على التفكير الذكي في التغلب على المنافس من اهم عناصر التميز لدى لاعبي مسابقات المسافات المتوسطة.