



قائمة الاسئلة

العاب القوى 2 -المستوى اول -التدريب والألعاب الرياضية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (30)

د. علي علي العشملي

- (1) مسابقات الميدان تشمل؟
- (1) - سباقات التتابع (4x100م – 4x400م).
  - (2) - عدو المسافات القصيرة (100م – 200م – 400م).
  - (3) - جري المسافات الطويلة (5000م – 10000م)
  - (4) + جميعها خطأ
- (2) من سباقات المضمار؟
- (1) - الوثب الطويل
  - (2) - الوثب الثلاثي
  - (3) + عدو المسافات القصيرة (100م – 200م – 400م)
  - (4) - جميعها صح
- (3) القفز بالزانة من سباقات؟
- (1) + الميدان
  - (2) - المضمار
  - (3) - الجري
  - (4) - العدو والتتابع والحواجز
- (4) من أي نوع تعد مهارة دفع الجلة - رمي الرمح في مسابقات العاب القوى؟
- (1) - سباقات المضمار
  - (2) + سباقات الميدان
  - (3) - سباقات الحواجز
  - (4) - كل ما ذكر غير صحيح
- (5) طريقة المسك بثلاث أصابع الابهام والبنصر والوسطى تعتبر من المسكات الخاصة؟
- (1) - رمي الرمح
  - (2) + دفع الجلة
  - (3) - رمي القرص
  - (4) - القفز بالزانة
- (6) في مرحلة الاقتراب لمهارة رمي الرمح تتزايد السرعة لكلاً من:
- (1) - الرامي
  - (2) - الرمح
  - (3) + الرامي والرمح
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (7) تقف داخل الدائرة وظهرك مواجه لمقطع الرمي تعتبر من المراحل الفنية؟
- (1) - رمي الرمح
  - (2) - القفز بالزانة
  - (3) + دفع الجلة
  - (4) - الوثب العالي
- (8) المراحل الفنية للوثب الثلاثي:
- (1) - التحفيز والاستقبال والاستعداد
  - (2) + الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط
  - (3) - الوصول والتحمل
  - (4) - التخلص من الاداة
- (9) يتم حمل الرمح من قبل الرامي بطريقة:
- (1) + تعليم طريقة مسك الجلة
  - (2) - تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن
  - (3) - متوازية مع الجسم
  - (4) - متقاطعة مع الجسم





- (10) من المراحل الفنية لدفع الكرة
- (1) - وضع الجسم في المسار الصحيح
  - (2) - وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيداً للرمي
  - (3) - دفع الكرة أماماً عالياً لتعددية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي
  - (4) + جميعها صح
- (11) مرحلة الاقتراب يمكن وصفه بجري التسارع (تزايد السرعة) من مراحل؟
- (1) + الوثب الثلاثي.
  - (2) - تزايد السرعة
  - (3) - الوثب العالي
  - (4) - رمي الرمح
- (12) مرحلة الطيران في الوثب الثلاثي تتضمن عدة مراحل:
- (1) - الارتقاء والاقتراب والهبوط
  - (2) + الحجلة والخطوة والوثبة
  - (3) - الرمي باستخدام إيقاع الثلاث خطوات
  - (4) - كل ما ذكر صحيح
- (13) التسلسل الحركي الكامل للحركة هو:
- (1) - أداء الحركة بشكل متجزأ
  - (2) - أداء الحركة بصورة سريعة
  - (3) + ربط المراحل الحركية كاملة
  - (4) - ربط المراحل الحركية بصورة غير كاملة
- (14) الهدف الأساسي من مرحلة الارتقاء لمهارة الوثب الثلاثي يتكون من:
- (1) - الربط بين مرحلتَي الاقتراب والطيران
  - (2) - تحويل الحركة الأفقية إلى حركة عمودية
  - (3) - سرعة الطيران وزاوية الطيران
  - (4) + جمعها صح
- (15) المراحل الرئيسية لحركات رمي الرمح:
- (1) - الوضع الابتدائي ومرحلة الاستعداد
  - (2) - المرحلة الرئيسية
  - (3) - المرحلة النهائية
  - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (16) سباق المارثون هو مسافة
- (1) - 42.120 كيلو متر
  - (2) + 42.195 كيلو متر
  - (3) - 42 كيلو متر
  - (4) - جميع الإجابات خاطئة
- (17) الاقتراب في رمي الرمح مشابه
- (1) - لسباق الوثب الطويل
  - (2) - لسباق الوثب الثلاثي
  - (3) + لسباق الوثب الطويل + الثلاثي
  - (4) - جميعها خطأ
- (18) تكتيك الزحف في دفع الكرة يناسب اللاعب
- (1) + طويل القامة
  - (2) - قصير القامة
  - (3) - اللاعب صاحب الضخامة الجسمية
  - (4) - جميعها صحيحة
- (19) تكتيك الاقتراب في الوثب الثلاثي
- (1) + يختلف عن الوثب الطويل
  - (2) - نفس الوثب الطويل
  - (3) - متشابه مع الوثب الطويل





- (4) - جميعها خطأ
- (20) ألعاب القوى تعني
- (1) - الأسرع الأعلى
- (2) + الأسرع الأعلى الأقوى
- (3) - التحمل - القوة - السرعة
- (4) - جميعها خطأ
- (21) في سباقات الساحة الرمي و الوثب قبل المنافسة الرياضية
- (1) + يسمح إجراء محاولة تجريبية
- (2) - لا يسمح بإجراء محاولة تجريبية
- (3) - استخدام الأدوات الرياضية مع المنافسة
- (4) - جميعها صح
- (22) في جميع سباقات الميدان و التي يستخدم فيها طريق الاقتراب يجب وضع علامات على جانب طريق الاقتراب باستثناء
- (1) رمي الرمح
- (2) - الوثب الطويل
- (3) + القفز العالي
- (4) - الوثب الثلاثي
- (23) الدور الأول في ترتيب المتسابقين في سباقات الميدان يتم عن
- (1) + القرعة
- (2) - الأرقام الأفضل
- (3) - بصورة عشوائية
- (4) - جميعها خطأ
- (24) إذا كان عدد المتسابقين ثمانية أو أقل في سباقات الميدان يمنح كل متسابق
- (1) - 8 محاولات
- (2) + 6 محاولات
- (3) - 3 محاولات
- (4) - 5 محاولات
- (25) في مسابقة دفع الجلة بعد نهاية المحاولة يخرج المتسابق من
- (1) + النصف الخلف للدائرة الرمي
- (2) - النصف الأمامي للدائرة الرمي
- (3) - من أي مكان شاء
- (4) - جميعها صح
- (26) زمن المحاولة في سباقات الميدان
- (1) + 1 دقيقة
- (2) - 2 دقيقة
- (3) - 3 دقيقة
- (4) - زمن المحاولة في سباقات الميدان مفتوح
- (27) في الوثب الثلاثي المسافة من منطقة الأقتراب لوحة الصلصال حتى حفرة الوثب للرجال
- (1) - 10 متراً
- (2) - 11 متراً
- (3) + 13 متراً
- (4) - 9 أمتار
- (28) في الوثب الثلاثي المسافة من منطقة الأقتراب لوحة الصلصال حتى حفرة الوثب للسيدات
- (1) + 11 متراً
- (2) - 9 أمتار
- (3) - 8 أمتار
- (4) - 10 أمتار
- (29) بالنسبة لسباقات الرمي تحسب المحاولة ناجحة إذا
- (1) + سقطت الأداة داخل قطاع الرمي
- (2) - سقطت الأداة خارج قطاع الرمي





- (3) - مسموح دوماً
- (4) - جميعها صح
- (30) في سباقات الميدان رمي الرمح يسمح الأقتراب
- (1) - داخل حارة الجري
- (2) + داخل حارة الجري دون إعاقه سباقات الساحة
- (3) - جميعها صح
- (4) - جميع الإجابات خاطئة

