


<p>الزمن: ساعتان درجة الامتحان: (٤٠) الامتحان مكون من ثلاثة أسئلة تاريخ الامتحان: ٢٠٢٦/١/٣ م استاذ المقرر: أ.د/ أحمد سلام عطا</p>	<p>الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م - الفرقة الرابعة اختياري طرق تدريس المنازلات والرياضيات الفردية (٢) (رفع أُنقال)</p>	 <p>جامعة دمياط Damietta University كلية التربية الرياضية</p>
---	---	--

أسئلة الامتحان

السؤال الأول :

تستمر عملية التعلم طوال حياة الفرد حيث يتم اكتساب المعرفة والقيم والمهارات من خلال الدراسة والخبرات والتعليم ورفعة الكلين والنظر في رفع الاثقال مثلها مثل اي مهارة يتم تعلمها واكتسابها ، من خلال الفقرة السابقة أجب عن الاسئلة التالية ؟

- ١- اشرح الخطوات الفنية لرفعة الكلين والنظر ؟
- ٢- وضع المراحل التي يمر بها المتعلم أثناء عملية التعلم ؟
- ٣- أذكر طرق التدريب في رفع الاثقال ؟

(٢٠ درجة)

(١٠ درجات)

ضع علامة صح أو خطأ

السؤال الثاني:

- ١- يجوز اختيار حكمن من نفس البلد لتحكيم مسابقة نفس الفئة (نفس الوزن) ()
- ٢- وزن عمود الاثقال (البار) الخاص للرجال في مسابقات رفع الاثقال ١٥ كيلوجرام ()
- ٣- يراقب مباريات رفع الأثقال لجنة من الجيوري مكونة من اربع حكام . ()
- ٤- السيد نصير أول مصري يفوز بميدالية ذهبية لرفع الأثقال في الالعاب الاولمبية ()
- ٥- تعتبر المحاولة خاطئة عند ملامسة المرفقين للركبتين أو الفخذين ()
- ٦- في البطولات العالمية والقارية يسمح للفريق الاشتراك بعدد ٣ لاعبين في الفئة الوزنية الواحدة . ()
- ٧- أدرجت رياضة رفع الاثقال ضمن برنامج الالعاب الاولمبية لأول مرة عام ١٨٩٦م ()
- ٨- يتم احتساب الاعمار (السن) تبعاً لتاريخ الميلاد ()
- ٩- يجوز ارتداء الحزام اسفل المايوه ()
- ١٠- عملية الميزان تستمر لمدة ساعتين ()

(١٠ درجات)

أكمل العبارات التالية

السؤال الثالث :

- ١- عدد الميداليات الاولمبية التي حصدها رياضة رفع الاثقال علي مدار تاريخها عددميدالية
- ٢- يراقب مباريات رفع الأثقال لجنة من الجيوري مكونة من عضو.
- ٣- يمنح الرباع وقت أقصى من لحظة النداء علي وحتي البدء في تأدية المحاولة مدة
- ٤- الحد الأقصى لعرض الحزام الخاص برباع رفع الأثقال.....سم في عرض مكان فيه.
- ٥- يمكن تمييز البارات الخاصة بالرجال بعلامه باللون والسيدات باللون
- ٦- تبدأ عملية الميزان لكل مجموعة قبل المسابقة.....ساعة
- ٧- أول عربي ومصري يفوز بميدالية ذهبية في رفع الأثقال في الالعاب الاولمبية
- ٨- ساعة الايقاف تعطي اشارة مسموعة أوتوماتيكيا قبل انتهاء الزمن المحدد للاعب بمدة
- ٩- في البطولات العالمية والقارية يسمح للفريق الاشتراك بعددلاعب في الفئة الوزنية الواحدة .

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح...