



| | | | | |
|--|------------------------|---|----------------------|--|
|  جامعة دمياط Damietta University | عدد الأسئلة: (٣) أسئلة | الامتحان التحريري لمقرر الإعداد البدني لرياضة التخصص (مسابقات الميدان والمضمار) | الفرقة: الرابعة |  |
| | الدرجة: (٤٠) درجة | | قسم: التدريب الرياضي | |
| | التاريخ: ٢٠٢٦/١/١٠ م | | الزمن: ساعتان | |
| | اليوم: السبت | | كود المقرر: ٧ | |
| الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م | | | | |

تعليمات الاختبار: الإختبار في ورقة واحدة "الإختبار مكون من سؤال إجباري وسؤالين إختياري "

السؤال الأول (إجباري) (٢٥ درجة)

تعد القوة العضلية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية الخاصة، وتمثل عاملاً حاسماً في تحقيق الإنجاز الرياضي في مسابقات الميدان والمضمار ، وتدخل القوة العضلية في جميع مراحل الأداء الحركي للعدائين، ومتسابقى الرمي والوثب وتؤثر بشكل مباشر في سرعة الانطلاق، وارتفاع أو مسافة الوثب، وقدرة الرمي، وكذلك في مقاومة التعب والحفاظ على المستوى الرقمي ، لذلك يهتم علم التدريب الرياضي بدراسة مفهوم القوة العضلية وأنواعها وتقسيماتها، وطرق تنميتها من خلال تدريبات مناسبة لطبيعة كل مسابقة ، في ضوء العبارة السابقة اشرح مفهوم القوة العضلية وأنواعها مع ذكر عناصرها وتقسيماتها وطرق تنميتها ، موضحاً خمس تدريبات مناسبة لكل نوع من أنواع القوة العضلية.

أحب عن سؤال فقط مما يلي (٥ ادرجة) (إختياري)

السؤال الثاني :

تعد القدرة على تحريك المفاصل عبر نطاق حركة واسع، دون عائق أو ألم أهم العوامل المؤثرة بشكل مباشرة في الأداء ، والحركة السلسة للجسم تزيد من كفاءة الجري، التسارع أثناء السباق لذلك التدريب على **Mobility** مهم لمتسابقى الميدان والمضمار لتحسين الأداء ومنع الإصابات في ضوء ما سبق اشرح مفهوم **Mobility** ووضح باختصار الفرق الأساسى بينها وبين **Flexibility** ، ثم استعرض (١٠) من أهم تدريبات **Mobility** ؟

السؤال الثالث :

يعتمد الأداء الرياضي العالي، خاصة في مسابقات الميدان والمضمار، على قدرة الجسم اللاعب على التحكم في الوضع والحركة تحت ظروف متغيرة وسرعات عالية فالتحكم في الجذع والمفاصل يسمح بنقل القوة بكفاءة من الأرض إلى الأطراف، ويقلل فقدان الطاقة أثناء الأداء ، لذلك يظهر دور **Stability** في تثبيت المفاصل والجذع، ودور **Balance** في الحفاظ على مركز الثقل داخل قاعدة الارتكاز، كعاملين حاسمين لتحقيق الأداء العالي وتقليل الإصابات أثناء التدريب والمنافسات ، في ضوء العرض السابق.

إشرح الفرق بين **Balance** و **stability** موضحاً دور كل منهما في الأداء العالي، ثم اذكر ١٠ تدريبات **Core Stability**.

انتهت الاسئلة

مع خالص أمنيات شعبة مسابقات الميدان والمضمار بالنجاح والتوفيق