

السؤال الاول :

وضح كيف يمكنك تنظيم وادارة بطولة فى العاب القوى ؟

- التخطيط .
- التنظيم .
- تشكيل اللجان .
- وضع الميزانية .
- اقامة البطولة .
- تقويم البطولة .

اذكر الشروط التى يجب توافرها لإعتماد رقم قياسى لسباق ١٠٠ م عدو ؟

- ١- ان يتم قياس الزمن بثلاث ساعات معتمدة .
- ٢- أن يكون اللاعب مسجل .
- ٣- طول الطريق .
- ٤- سرعة الريح يجب أن تكون ١٠ م/ث .

• أذكر مقومات البرنامج الزمنى الناجح ؟

١. عدم الجمع بين مسابقتى ١٠٠ م ، ٢٠٠ م فى يوم واحد
٢. عدم الجمع بين مسابقتى ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م فى يوم واحد
٣. عدم الجمع بين مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى فى يوم واحد
٤. عدم الجمع بين مسابقتى رمى الرمح ورمى القرص فى يوم واحد
٥. يستحسن إقامة مسابقات التتابعات فى نهاية اليوم .
٦. يمكن إقامة مسابقات سباق ٤*٤٠٠ فى نفس يوم تصفيات ال ٤٠٠ .
٧. دقة إقامة مسابقات البطولة فى أوقاتها الصحيحة .

• كيف تصبح حكماً جيداً؟

١. يشرف على جميع مسابقات المضمار ويتأكد من ملاحظة القواعد الفنية
٢. يتعامل من اللحظة الأولى مع أي إحتجاج متعلق بتنظيم البطولة
٣. يقرر ما إذا كان سيتم مناقشة السباق (حول عقدة المركز الأول أو الأحقية)
٤. يحذر أو يستبعد أي لاعب من المنافسة يؤدي تصرف غير مهذب
٥. يبت في الترتيب فقط في حالة وجود إختلاف في آراء قضاة المضمار

• الأسس التي تراعى عند وضع برنامج زمني للبطولة؟

- ١- تحدد ساعات الافتتاح و كلمات المسؤولين .
- ٢- مراعاة وقت البدء في فصول الشتاء و الصيف و عدد الأيام .
- ٣- معرفة درجة الحرارة و الرطوبة و أتجاه الريح .
- ٤- تحديد عدد الفقرات فى اليوم.
- ٥- معرفة مواصفات المضمار و عدد حاراته و كذلك أماكن و ميادين الرمى و الوثب .
- ٦- دقة التوزيع الزمني للتصفيات .
- ٧- كفاية الإداريين لإدارة المسابقة .
- ٨- توزيع برنامج مسابقتى العشارى للرجال و السباعى للسيدات على فترتين صباحية و مسائية .

• أهمية دور الإدارى فى المجال الرياضى؟

واجبات الإدارى قبل المنافسة :-

١. الكشف الطبى .
٢. الإجراءات الادارية للتعاقد مع اللاعبين

٣. استخراج بطاقات اللاعبين من الاتحاد الرياضى
٤. التجهيز و الاشراف على كل ما يخص وحدات التدريب مثل غرف خلع الملابس و الحمامات
٥. عمل اجراءات الادارية لعمل مباريات ودية مع فرق اخرى
٦. إنهاء الاجراءات المالية الخاصة باللاعبين
٧. الاشراف على التغذية سواء اثناء التدريب او المنافسة
٨. حجز المعسكرات من حيث اماكن التدريب و الاقامة
٩. حضور الاجتماعات الخاصة باجراء القرعة
١٠. الحصول على جدول المباريات و شروط البطولة
١١. الحصول على اى تعديلات فى القانون من الاتحاد
١٢. الحصول على المعلومات الفنية للفريق المنافس

واجبات الإدارى اثناء المنافسة :-

١. كتابة score sheet للمباراة
٢. حجز أماكن الإقامة فى المباريات الخارجية
٣. إنهاء الاجراءات الادارية مع الحكم
٤. توفير المواصلات الخاصة بالفريق داخل أو خارج البلاد
٥. تسجيل العقوبات و الانذارات و الطرد الذى يوقع على اللاعبين
٦. تسجيل النتائج بالتفصيل فى البطولة
٧. ابلاغ اللاعبين بمواعيد السفر و التدريب و الزى المخصص للسفر و المباريات
٨. الحصول على صورة من التقرير النهائى للحكام عن البطولة

الإدارى بعد المنافسة :-

- ١- عمل تقرير شامل بعد الموسم الرياضى
- ٢- عمل تقرير فردى لكل لاعب اثناء الموسم
- ٣- تحديد نقاط الضعف و القوى و المشكلات التى واجهت الفريق
- ٤- مراجعة الادوات و الاجهزة و تخزين الصالح منها و عمل محضر بتكهن المستهلك
- ٥- كتابة مقترحات الموسم الجديد

• كيفية حل العقدة فى مسابقات الوثب العالى ؟

- ١- إذا تساوى متنافسون فالمتنافس الذى اجتاز الإرتفاع الأخير الذى حدثت عنده العقدة بأقل عدد من المحاولات يحصل على المركز الأول
- ٢- إذا بقيت العقدة فالمتنافس الذى لديه أقل عدد من المحاولات الفاشلة خلال المنافسة حتى وشاملة الإرتفاع الأخير يحصل على المركز الأعلى

السؤال الثانى :

أ- ماهى المراحل الفنية لمسابقة رمى الرمح مع شرح اهم مرحلة من وجهة نظرك؟

- مسك وحمل الرمح .
- الاقتراب .
- خطوات الرمى .
- الرمى والتخلص .
- الاتزان والتغطية .

شرح الاتزان والتغطية :

- ١ . تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح .
- ٢ . انثناء الرجل اليمنى .
- ٣ . يميل الجزء العلوى من الجسم للامام .
- ٤ . مرجحة الرجل اليسرى للخلف .
- ٥ . المسافة من قدم الرتكاز الى قوس الرمى تكون من ١,٥ - ٢ متر .

ب) ماهى المراحل الفنية فى مسابقة الوثب الثلاثى مع شرح اهمية الارتقاء؟

- الاقتراب .
- حجلة .
- خطوة .
- وثبة .
- طيران .
- هبوط .

اهمية الارتقاء :

- تغيير مركز ثقل الجسم من الاتجاه الافقى الى الاتجاه العمودى .
- يعطى الارتقاء الجيد قوة دفع لتحقيق اطول مسافة .

ج) تكلم عن الاخطاء القانونية لمسابقة رمى الرمح ومسابقة الوثب الثلاثى؟

الاطياء القانونية فى مسابقة رمى الرمح :

- ١- اذا نزل الرمح خارج مقطع الرمى .
- ٢- اذا خرج المتسابق من الامام وراء الرمح .
- ٣- اذا لمس جسم الرمح الارض قبل السن المدبب .
- ٤- اذا استغرق اللاعب اكثر من زمن اداء المحاولة .

الاطياء القانونية فى مسابقة الوثب الثلاثى :

- ١- لمس لوحة الصلصال .
- ٢- اذا استغرق اللاعب اكثر من زمن اداء المحاولة .
- ٣- الرجوع بعد الوثب فى طريق لوحة الارتقاء .
- ٤- هبط اللاعب خارج منطقة الهبوط .

ه) اذكر انواع الطيران فى مسابقة الوثب الطويل؟

- القرفصاء .
- التعلق .
- المشى فى الهواء .

و) ما هو الفرق بين الاخطاء القانونية والاطياء الفنية؟

الاطياء القانونية هى التى تعتبر محاولة فاشلة للاعب و تسجل فى بطاقة التسجيل
محاولة فاشلة .

الاطياء الفنية وهى الاخطاء التى يقع فيها اللاعب ولا تحتسب محاولة فاشلة
وتسجل محاولة اللاعب محاولة صحيحة ولاكنها تقلل من المستوى الفنى للاعب .

س) أكتب ما تعرفه عن (١٢٢)؟

- عرض الحارة يكون ١,٢٢ سم
- عرض طريق الاقتراب فى الوثب الطويل والثلاثى ١,٢٢ سم
- طول لوحة الصلصال ١,٢٢ سم
- طول لوحة الارتقاء ١,٢٢ سم
- ارتفاع جهاز سرعة الريح ١,٢٢ سم

ش) اذكر المسابقات التى تقام بدايتها من خلف قوس (منحنى) ؟

- مسابقة ٨٠٠ متر
- مسابقة ١٥٠٠ متر
- مسابقة ٥ كيلو متر
- مسابقة ١٠ كيلو متر
- مسابقة ٣ كيلو متر

السؤال الثالث :

- ١- الحد الأدنى لطريق الاقتراب ١٥ متر في الوثب العالى .
- ٢- منطقة الهبوط في الوثب العالى يجب الا يقل مساحتها عن ٣×٥ متر .
- ٣- تتكون المطرقة من ثلاثة اجزاء الرأس المعدنية – السلك – مقبض
- ٤- الحد الأدنى للوزن الكلى للمطرقة ٧,٢٦٠ كيلو جرام .
- ٥- وزن العارضة في الوثب العالى ٢ كجم .
- ٦- الطول الكلى للعارضة في الوثب العالى يكون ٣,٩٨ : ٤,٢ متر .
- ٧- النداء في البدء للمسافات المتوسطة خذ مكانك – استعد – انطلق .
- ٨- في مسابقة رمى الرمح يتم الرمي من خلف قوس نصف قطرة ٨ متر .
- ٩- قطر المقبض في الرمح هو ١٤٠:١٥٠ ملم سيدات ١٦٠:١٧٠ ملم رجال .
- ١٠- المسافة بين خطى الاقتراب في مسابقة رمى الرمح ٤ متر .