

(مميز)

جامعة أسبوط  
كلية التربية الرياضية  
غرفة الأسئلة



امتحان مقرر علم الحركة  
نموذج (أ)

تعليمات هامة

- اسم المقرر : مبادئ علم الحركة .  
الفرقة : الاولى .  
القسم : التدريب الرياضي وعلوم الحركة .  
الفصل الدراسي الثاني العام الجامعي 2021/2020 م .  
الزمن : ساعتين .  
الدرجة الكلية : 70 درجة .  
عزيزي الطالب / الطالبة :  
- تذكر أن ورقة الأسئلة 4 صفحات .  
- تدق قراءتك جيداً ولا تدع قلمك يسبق فكرك .  
- التساؤل الاول والثاني درجة لكل مفردة .  
- التساؤل الثالث نصف درجة لكل مفردة .  
لجنة الممتحنين  
الأستاذ مساعد دكتور / خالد عبدالموجود عبدالعظيم ( )  
الأستاذ مساعد دكتور / الحسين صلاح محمد ( )

السؤال الأول : اختر أدق الإجابات الصحيحة للمفاهيم في العمود (أ) من المصطلحات العلمية في العمود (ب) :..... (10 درجات)

ب	أ
A. علم الحركة	1- ..... هو التوقع الحركي الخاص بالفرد نفسه حسب تصوره للحركة وقد يكون صحيحاً أو خاطئاً.
B. توقع حركة الغير	2- ..... هي التي يتأثر فيها اللاعب المادي والجمهور والملاعب والقريق المنافس.
C. التحليل الكيفي	3- ..... هو تحويل الجسم من الحركة الي السكون تدريجياً دون تصليب زائد.
D. الحركة الرياضية	4- ..... وفيها تؤدي اجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة المتكررة وفي نفس الوقت وواضح مثال سباحة الصدر .
E. الانسياب الحركي	5- ..... هي وصل حركة بأخرى دون توقف وبذلك تكون المرحلة النهائية للحركة الاولى هي المرحلة التمهيديّة للحركة.
F. الجملة الحركية	6- ..... للتوافق الامثل بين جميع اجزاء المبنولة خلال زمن الحركة
G. الحركة المتكررة المتلازمة	7- ..... جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الناس والمحافظة علي صحتهم ورفع مستواهم في الرياضة وفي العمل وفي الدفاع عن الوطن وكذلك من أجل إسعادهم وثرويتهم .
H. الانسياب الحركي	8- ..... هو الاسلوب الذي يصف حركة جسم الانسان دون الغوص في تفاصيل الدراسات الرقمية .
I. المهارة المفتوحة	9- ..... ان يتوقع اللاعب حركة الاخر سواء من فريقه او من القريق المنافس
J. التوقع الحركي الذاتي	10- ..... هو العلم الذي يبحث في الشكل او التكوين الموفوري .



السؤال الثاني: اختر أدق الإجابة الصحيحة للعبارات التالية: (40 درجة)

- (1) اهتم بدراسة إمكانية تحليل حركة الطيور واستخدام كميرا واحدة وعدسة واحدة للتصوير المتتابع. (A) أرستو (B) نيوتن (C) مازاي (D) هيراقليس
- (2) الحركة الرياضية هي حركة مقننة تهدف إلى تحقيق واجب حركي وسرعة الأداء كما هو في ..... (A) حركات الجمباز (B) سباق الجري (C) الوثبات (D) ضرب الكرة بالرأس
- (3) يحدث نقل حركي من الجذع إلى الرأس في ..... (A) ضرب الكرة بالرأس (B) استلام الكرة (C) تمرير الكرة (D) رمي الكرة
- (4) يؤدي اللاعب فيها أكثر من مهارة وتتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد ..... (A) الحركة الوحيدة (B) الحركة المتكررة (C) الجملة الحركية (D) التتابع
- (5) يظهر التوقع الذاتي بوضوح عند أداء ..... (A) الوثب العالي (B) الجملة الحركية (C) المشي (D) الوثب المزدوج
- (6) اهتم بدراسة حركة الإنسان من زاوية القواعد الميكانيكية ..... (A) ليوناردو دافنشي (B) أرشميدس (C) جاليليو (D) غاليليو
- (7) أي مما يلي لا يعد من مجالات الإيقاع ..... (A) الإيقاع والطبيعة (B) الإيقاع الموسيقي (C) الإيقاع الزمني (D) الإيقاع الحركي
- (8) الحركة الرياضية هي حركة مقننة تهدف إلى تحقيق مدى التوافق والسيطرة على الأداء كما في ..... (A) الوثبات (B) التمرينات (C) الجري (D) الوثب
- (9) أول من اهتم بدراسة الحركة البشرية في التاريخ القديم ..... (A) أرستو (B) جان (C) أفلاطون (D) أرسطو
- (10) من الخصائص التقويمية للحركة الأمر الذي يوجب على معلمي ومدرربي التربية البدنية والرياضية دراسة تلك الخاصية باستفاضة ..... (A) البناء الحركي (B) النقل الحركي (C) A, B, C (D) A, B, C
- (11) تعرف بالحركات الدائرية أو الحركات ثنائية المراحل حيث أن كل حركتين متتاليتين يكونان دائرة حركية ..... (A) الحركات المركبة (B) الحركات المتكررة (C) تهديدية متكررة (D) تهديدية مركبة
- (12) من أمثلة الحركات الوحيدة ..... (A) رمي الرمح (B) سباق الحواجز (C) سباحة الدولفين (D) الوثب
- (13) يتحرك جسم الإنسان حركة عامة في ..... (A) لاعب الهوكي الجديد (B) لاعب الزلاقي الجديد (C) الدرجات الامامية والخلفية في الدوران للهوائية (D) لاعب الهوكي الجديد
- (14) تعد مرحلة الاقتراب في مسابقات رمي المطرقة ..... (A) تهديدية مختلفة (B) تهديدية متكررة (C) تهديدية مركبة (D) تهديدية مختلفة
- (15) يكون إيقاع الاقتراب في ..... من خطوات الاقتراب بين كل خطوة ..... (A) الوثب العالي (B) الحواجز (C) رمي الرمح (D) الوثب
- (16) أي مما يلي يعد من خصائص الحركة الرياضية ..... (A) الإيقاع الحركي (B) التوافق الحركي (C) A, B, C (D) A, B, C
- (17) صاحب الفضل في إيجاد التصور العلمي لكيفية حدوث حركة الإنسان من وجهة النظر الفسيولوجية ..... (A) أرستو (B) جان (C) جون لينيه (D) جان
- (18) من أمثلة الحركة المتكررة المتزامنة ..... (A) حركات الذراعين والقدمين في مباحة القرائنة (B) حركة الفراعين في سباحة الدولفين (C) حركة الرجلين في سباحة الصدر (D) حركات الذراعين والقدمين في مباحة القرائنة
- (19) التوافق الأمثل بين جميع أجزاء الجسم عند أدائه للحركات الرياضية ..... (A) محل الحركة (B) زمن الحركة (C) الأنساب الحركي (D) زمن الحركة



(20)	لعب دورا رئيسا في اكتشاف الصور المتحركة	(A) ماراي
(21)	الحركة الرياضية هي حركة مقننة تهدف إلى تحقيق واجب حركي كما هو في.....	(B) ادوارد ميردج
(22)	تعد مرحلة الاقتراب في مسابقات الوثب الطويل.....	(B) الوثبات
(23)	تمهيدية في نفس اتجاه الحركة	(B) تمهيدية متكررة
(24)	تتبع من أنواع التوقع الحركي.....	(A) توقع الذاتي
(25)	تتبع من مركز ثقل جسم الإنسان وعن الروافع وأثرها على حركة الأجسام.....	(A) أرسطو
(26)	تمر بثلاث مراحل حركية يمكن تمييزها من الناحية النظرية فقط ولكنها متداخلة في بعضها البعض من الناحية العملية.	(B) الحركة المتكررة
(27)	نموذج لحركة مركبة تعمل فيها أطراف الجسم في اتجاهات مختلفة.....	(B) ركز الكرة في كرة القدم
(28)	يحدث نقل حركي من الجذع إلى الرجلين في.....	(A) أرشميدس
(29)	يحدث نقل حركي من الجذع إلى الرجلين في.....	(B) نيوطن
(30)	يحدث نقل حركي من الجذع إلى الرجلين في.....	(A) ركز الكرة بقلبك
(31)	يحدث نقل حركي من الجذع إلى الرجلين في.....	(B) ركز الكرة
(32)	الحركات الانتقالية هي كل المهارات الحركية التي يتعين فيها تحريك الجسم في المكان في.....	(A) الفونس
(33)	الحركة المتكررة المركبة هي مجموعة من الحركات جمل حركية بصفة مستمرة مثل.....	(B) الكاراتيه
(34)	وهو أول من تكلم عن الجانبية الأرضية و في وضع قوانين الحركة الأساسية	(B) سباق الحواجز
(35)	علم الحركة هو علم تتوافر به المعايير التالية مما يجعلنا نطلق عليه علم.....	(B) نيكولا
(36)	من شروط الجمال الحركي.....	(B) طرق بحث
(37)	توافر الامتصاص الحركي	(B) اكتمال المسار الحركي
(38)	علم الحركة هو العلم الذي يبحث في حركة الإنسان معتمداً في ذلك على معلومات تم الحصول عليها.....	(B) البيكاتا



(39)	بحث نقل حركي من الجذع إلى الذراعين في .....	(A) المشي	(B) رمي الرمح	(C) الوثب الطويل
(40)	التوافق الأمثل بين جميع أجزاء الجسم عند أدائه للحركات الرياضية.	(A) الانسياب الحركي	(B) ديناميكية الحركة	(C) مجال الحركة
السؤال الثالث: ضع علامة (A) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (B) أمام الإجابة الخاطئة مما يلي: (20 درجة)				
(1)	الحصم اما ان يتحرك ككل من مكان لآخر او ان يدور ككل او تدور اطرافه حول محاور دوران			
(2)	الحركة المتكررة تحدث نتيجة لشكل من أشكال القوى المتضادة			
(3)	تتكون الحركة المتكررة من ثلاثة مراحل متتالية تظهر بوضوح (تمهيدية رئيسية نهائية)			
(4)	الحركة الرياضية هي جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الناس والمحافظة على صحتهم			
(5)	تكلم أرسطو طاليس عن مركز ثقل جسم الإنسان وعن الروافع وأثرها على حركة الأجسام			
(6)	الحركات المتكررة المتبادلة هي حركات ثنائية المراحل متبادلة لكل منها غرض معين تتبادل عملها كما في السباحة الحرة			
(7)	الحركة الرياضية حركة ذات هدف وتؤدي وفق لقواعد واسس			
(8)	الارتفاع كصفة مركبة من صفات الاداء الحركي			
(9)	من أشكال الحركات المتكررة الحركات المتكررة المركبة فقط			
(10)	الفونس أول من حدد عن طريق التجربة العملية موضع مركز ثقل جسم الإنسان			
(11)	يعد مجال الصناعة والاتقاج هو أحد مجالات علم الحركة			
(12)	يمكن ان تبدأ الحركة بالمرحلة النهائية تليها الرئيسية ثم التمهيدية			
(13)	تعتبر الحركات المركبة أكثر الحركات الرياضية تعقيدا			
(14)	الحركة هي عبارة عن مسارات نقاط أجزاء الجسم خلال زمن أداء المهارة الحركية بتوافق تام			
(15)	الحركات المتكررة المتلازمة وهي حركات ثنائية لمرحلة متلازمة في وقت واحد			
(16)	يعرف الارتفاع الموسيقي بأنه تنظيم الحركات من حيث مسارها الزمني			
(17)	يشمل البناء الحركي للمهارات الحركات الوحيدة والمتكررة والمركبة والجملة الحركية			
(18)	يتوقف الارتفاع الجيد والصحيح على عقلية النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع كما في الوثب العالي			
(19)	وكان أرسطو أول من وصف حركة مشي الإنسان هو أول تحليل هندسي لحركة الإنسان في التاريخ			
(20)	والحركة الرياضية ذات معدلات متباينة فكل من وكل مستوى مهاري سواء للبنين أو البنات وكل له معادلته ومستوياته المتفاوتة			
(21)	عدد أداء رمية التماس بحدث نقل حركي من الذراعين إلى الجذع لتحقيق هدف الحركة			
(22)	يقصد بالتوقع الحركي الذاتي التوقع الحركي الخاص بالفرد نفسه حسب تصور الحركة وقد يكون صحيحا أو خاطئ			
(23)	من مظاهر الانسياب الحركي عدم توقف أجزاء الحركة أثناء الاداء			
(24)	تعتبر الحركات المركبة أكثر الحركات الرياضية تعقيدا وأهمية حيث تتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد			
(25)	المهارة هي المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا بالصحة درجة ممكنة			
(26)	اهتموا القدماء المصريين اهتماما بالغا بدراسة الشكل الخارجي لحركات الإنسان			
(27)	الحركة المتكررة يؤدي اللاعب فيها أكثر من مهارة وتتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد			
(28)	الجملة الحركية هي وصل حركة باخري دون توقف وبذلك تكون المرحلة النهائية للحركة الأولى هي المرحلة التمهيدية للحركة			
(29)	اهتم ماراي بدراسة إمكانية تحليل حركة الطيور واستخدام كاميرا واحدة وعجلة واحدة للتصوير المتتابع			
(30)	الحركة تعني انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر في زمن معين نتيجة قوى معينة			
(31)	التوقع الحركي الخارجي مرتبط بحركات الخصم أو ظروف اللعبة			
(32)	المرحلة الرئيسية في البناء الحركي هي المسئولة عن تحقيق الهدف الميكانيكي للأداء الحركي			
(33)	تعتبر المرحلة التمهيدية لمهارة دفع العجلة مرحلة تمهيدية في نفس اتجاه الحركة			
(34)	يحدث نقل حركي من الرجلين إلى الجذع في الحجل			
(35)	امتصاص الحركة هي قدرة مفاصل الجسم على امتصاص الطاقة الزائدة وتظهر هذه الحركة غالبا في المرحلة النهائية			
(36)	الحركة هي انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر في اتجاه معين وبسرعة معينة			
(37)	يؤثر له الفضل في وضع قواعد واسس الميكانيكا التي استلزم منها علم الحركة وعلم الميكانيكا الحيوية			
(38)	جان هو صاحب الفضل في إيجاد التصور العلمي لكيفية حدوث حركة الإنسان من وجهة النظر الفسيولوجية			
(39)	يعرف البعد الديناميكي للإيقاع بأنه مقدار القوة المستمرة والمبدولة في كل مرحلة من مراحل الحركة والتي تمثلها كل من عضليتي الشد والاسترخاء			
(40)	الامتصاص الحركي هو تحويل الجسم من الحركة إلى السكون تدريجيا دون تسليب زائد			