

## اختر موضوع بحثي واحد من الموضوعات البحثية التالية:

### ١. الموضوع البحثي الاول:

"حياة الإنسان مرتبطة بالحركة والتي تظهر من خلال تنقلاته ومن خلال اجسام جسمه المختلفة مرتبطاً بالزمان والمكان"

#### تناول هذا الموضوع من خلال:

- رسم وتصميم مضمار العاب قوي باستخدام قانون  $2L + 2ط$  نق – توضيح بالشكل بدايات جميع السباقات القصيرة والمتوسطة والطويلة علي مضمار العاب.

### ٢. الموضوع البحثي الثاني:

"يحتل البدء والانطلاق مكانه هامة في سباقات المضمار، يختلف وضع البدء باختلاف متطلباته حيث انه يهدف بالدرجة الاولى الى الانطلاق بقوة دفع كبيرة تؤثر على تزايد سرعته في اقل مسافه للوصول بها الى اقصى سرعه ممكنه."

#### تناول هذا الموضوع من خلال:

- انواع البدء – مكعبات البدء ومميزاتها – المراحل الفنية لمسابقات العدو – والفرق بين العدو في خط مستقيم والعدو في منحنى – انواع العدائين – الخطوات التعليمية لمسابقات العدو.

### ٣. الموضوع البحثي الثالث:

" يتنافس اللاعبون في مسابقات الوثب في محاوله الوثب لا طول مسافه ممكنه او لأعلي ارتفاع ممكن وفقا لقواعد محددة "

#### تناول هذا الموضوع من خلال:

- المراحل الفنية للوثب الطويل – الخطوات التعليمية للوثب الطويل - الاخطاء الشائعة لمسابقة الوثب الطويل - رسم حفرة وثب طويل موضحا عليها المقاييس .

### ٤. الموضوع البحثي الرابع:

"تعتبر مسابقة دفع الجلة احدى مسابقات الرمي في العاب القوى ويشترك فيها الجنسين رجال ونساء وفي هذه المسابقة يتم دفع

كره من الحديد لأبعد مسافه ممكنه " تناول هذا الموضوع من خلال:

- المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة – الخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية لمتسابقى دفع الجلة – الاخطاء الشائعة لمسابقة دفع الجلة- الخطوات التعليمية لمسابقة دفع الجلة – المواصفات القانونية لمسابقة الجلة .

### ٥. الموضوع البحثي الخامس:

"قم بعمل نموذج برنامج تدريبي مختصر للمسابقات التالية :

- نموذج برنامج تدريبي مختصر للعدو- نموذج برنامج تدريبي مختصر للجلة – نموذج برنامج تدريبي مختصر للوثب الطويل.

