



زمن الإمتحان : ساعتان  
الدرجة : 30 درجة  
تاريخ الإمتحان : الاثنين 2021/3/22  
العام الجامعي – (2021/2020)

كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الجيمناز والتمرينات  
و التعبير الحركي  
إمتحان مقرر – الجيمناز الفني للرجال (5) الجيمناز العام  
الفرقة الثالثة

## نموذج 1

- الدرجة (30 درجة) الإختبار (4) صفحات
- السؤال الأول (50) نقطة – قيمة كل نقطه هي 1/2 درجة
- السؤال الثاني (مقالى) – قيمة السؤال هي 5 درجات
- ممنوع كتابة أى علامات على ورقة الأسئلة
- قم بتظليل الإجابة الصحيحة فقط في ورقة الإجابة

السؤال الأول : إختار الإجابة الصحيحة من بين الإختيارات (d - c - b - a)

1	يقام لقاء جمنسترا العالم كل .....					
	a	4 اعوام	b	عامان	c	3 اعوام
	d	عام				
2	لقاء جمنسترا العالم هو عبارة عن ....					
	a	بطولة	b	مهرجان	c	عرض رياضي
	d	كل ما سبق				
3	جمنسترا العالم هي تابعة لفرع .....					
	a	الجيمناز العام	b	جيمناز الاكروبات	c	الجيمناز للجميع
	d	الجيمناز للحياة				
4	كان اللقاء الأول لجمنسترا العالم في عام .....					
	a	1956	b	1953	c	1853
	d	1935				
5	كان لقاء جمنسترا العالم الأول في مدينة .....					
	a	امستردام	b	شتوتجارت	c	برلين
	d	روتردام				
6	كان اللقاء الأخير لجمنسترا العالم في عام .....					
	a	2017	b	2015	c	2020
	d	2019				
7	كان اللقاء الأخير للقاء جمنسترا العالم في احد مدن دولة .....					
	a	هولندا	b	دورنبرين	c	المانيا
	d	النمسا				
8	اللقاء القادم لجمنسترا العالم من المحدد له ان يُقام في مدينة .....					
	a	امستردام	b	شتوتجارت	c	برلين
	d	روتردام				
9	اللقاء القادم لجمنسترا العالم سوف يكون هو اللقاء رقم .....					
	a	15	b	20	c	17
	d	18				
10	استمر لقاء جمنسترا العالم الأخير لمدته .....					
	a	5 ايام	b	7 ايام	c	10 ايام
	d	3 ايام				
11	في لقاءات جمنسترا العالم يقوم رئيس الإتحاد بإلقاء كلمة في .....					
	a	المنتدى التعليمي	b	الامسيات الوطنية	c	حفل الافتتاح
	d	FIG Gala				
12	في عروض المجموعات داخل لقاءات جمنسترا العالم يجب ألا يقل عدد اللاعبين عن .....					
	a	5 لاعبين	b	100 لاعب	c	10 لاعبين
	d	200 لاعب				

13	يتم عرض الثقافات و التراث الشعبي لكل دولة في لقاءات جمنسترا العالم من خلال فقرات .....					
	a	عروض المجموعات	b	حفل الافتتاح	c	الامسيات الوطنية
	d	المنتدى التعليمي				
14	يتم الإعلان عن الدولة والمدينة التي سوف تستضيف لقاء الجمنسترا القادم خلال .....					
	a	FIG Gala	b	Opening ceremony	c	Closing ceremony
	d	National evenings				
15	فرع الجيمناز المختص بالعروض الرياضية داخل الإتحاد الدولي هو .....					
	a	جمنسترا العالم	b	الجيمناز للحياة	c	الجيمناز للجميع
	d	الجيمناز العام				
16	كانت بداية Gym For Life في عام .....					
	a	2000	b	2019	c	2006
	d	2009				
17	تقام بطولة Gym For Life كل .....					
	a	عامان	b	3 أعوام	c	4 أعوام
	d	5 أعوام				
18	أخر بطولات الـ Gym For Life كانت في عام .....					
	a	2019	b	2015	c	2016
	d	2017				
19	يتم تصنيف الأندية في بطولة Gym For Life الى .....					
	a	3	b	5	c	10
	d	4				
20	عدد محاور التقييم في الدور الأول من بطولة Gym For Life هو .....					
	a	3	b	5	c	10
	d	4				
21	قيمة كل محور من محاور التقييم في بطولة Gym For Life هي .....					
	a	3	b	5	c	10
	d	4				
22	الحد الأقصى للدرجات الخاصة بكل حكم من حكام بطولة Gym For Life في الدور الأول هو .....					
	a	10 درجات	b	50 درجة	c	20 درجة
	d	5 درجات				
23	النسخة القادمة من بطولة Gym For Life هي النسخة رقم .....					
	a	5	b	4	c	6
	d	3				
24	المساحة التي يوصى بها لحفل الافتتاح داخل بطولات Gym For Life هي .....					
	a	500 متر مربع	b	800 متر مربع	c	1000 متر مربع
	d	200 متر مربع				
25	يُعتبر Gym For Life هو .....					
	a	الجانب الترفيهي	b	الجانب التنافسي	c	الجانب غير التنافسي
	d	الجانب الأضخم				
26	الحد الأقصى لزمن حفل الافتتاح داخل بطولة Gym For Life يجب ألا يزيد عن .....					
	a	60 دقيقة	b	70 دقيقة	c	90 دقيقة
	d	50 دقيقة				
27	الحد الأقصى لزمن الفقرة داخل بطولة Gym For Life هو .....					
	a	10 دقائق	b	5 دقائق	c	3 دقائق
	d	15 دقيقة				
28	يتم إرسال .....					
	a	أسماء لاعبي	b	حركات ورقصات	c	موسيقى
	d	عنوان				

45	الدور النهائي لبطولة Gym For Life يُعرف بـ .....						
a	FIG Gala	b	Gym for Life Final	c	World Gym for Life Gala	d	World Gym for Life Final
46	الحد الأدنى للاعبين المشاركين في تصنيف المجموعات الكبيرة لعروض الجيمباز باستخدام أدوات أو أجهزة في بطولات Gym For Life يكون .....						
a	200 لاعب	b	10 لاعبين	c	21 لاعب	d	20 لاعب
47	يتم تقديم وعرض التطورات والإتجاهات الحديثة في الجيمباز للجميع ومجال العروض الرياضية داخل لقاء الجمنسترادا من خلال .....						
a	الامسيات الوطنية	b	حفلة الافتتاح والختام	c	المنتدى التعليمي	d	FIG Gala
48	لقاء الجمنسترادا عام 1969 كان هو النسخة رقم .....						
a	10	b	8	c	5	d	6
49	يتم رفع علم الاتحاد الدولي وكذلك علم الدولة المضيفة لجمنسترادا العالم أثناء .....						
a	FIG Gala	b	Opening ceremony	c	Educational forum	d	National evenings
50	تمت المنافسات في لقاءات Gym For Life على ملعب مساحته .....						
a	50 x 50	b	20 x 20	c	20 x 30	d	40 x 40

السؤال الثاني : اجب عن السؤال التالي

51 - في مجال العروض الرياضية هناك العديد من العوامل التي تساعد المصمم على إخراج العرض بشكل جيد .. تكلم عن كل نقطة منهم باختصار .

وتنهت الأسئلة ...

مع تمنياتنا بالتوفيق

29	قد يصل الحد الأدنى لعدد لاعبي الفقرات داخل بطولة Gym For Life إلى .....						
a	5 لاعبين	b	10 لاعبين	c	لاعب واحد	d	لاعبان
30	تتقسم تصنيفات المنافسة داخل بطولة Gym For Life إلى .....						
a	4	b	5	c	8	d	3
31	في بطولات Gym For Life يكون الحد الأقصى لتصنيف المجموعات الصغيرة هو .....						
a	100 لاعب	b	200 لاعب	c	10 لاعبين	d	20 لاعب
32	من أجل الموافقة على إقامة أي تصنيف من مسابقات Gym For Life يجب ان يسجل به على الأقل .....						
a	10 أندية	b	5 أندية	c	4 أندية	d	3 أندية
33	الحد الأقصى لإجمالي درجات لجنة التحكيم بالدور الأول في بطولة Gym For Life هو .....						
a	40 درجة	b	80 درجة	c	200 درجة	d	20 درجة
34	الحد الأقصى للأندية التي تستطيع الحصول على التصنيف الذهب في الدور الأول من بطولة Gym For Life هو ....						
a	10 أندية	b	16 نادي	c	20 نادي	d	14 نادي
35	الحد الأقصى للأندية التي تستطيع التأهل للدور النهائي لبطولة Gym For Life هو .....						
a	10 أندية	b	16 نادي	c	20 نادي	d	14 نادي
36	من الممكن تأهل فريقين إضافيين للدور النهائي لبطولة Gym For Life في حالة حصولهم على .....						
a	Golden card	b	Silver card	c	Wild card	d	World card
37	في حالة تكليفك بتصميم عرض رياضي على موسيقى محددة تم اختيارها لك ، تكون أولى خطواتك في التصميم .....						
a	تحديد الحركات	b	تحديد عدد المشاركين	c	تحديد فكرة العرض	d	عمل التشكيلات
38	من محتويات ورقة خريطة العرض الرياضي .....						
a	أسماء المشاركين	b	عنوان العرض	c	الحركات المؤداة	d	إجمالي عدد الحركات
39	يساعد كل من الخلفيات والديكور على .....						
a	توزيع المشاركين داخل الملعب	b	وضوح فكرة العرض	c	توحيد الأداء	d	كل ما سبق
40	الانماط الجسمانية وامكانيات اللاعبين لها دور كبير في عملية .....						
a	توزيع المشاركين داخل الملعب	b	وضوح فكرة العرض	c	توحيد الأداء	d	كل ما سبق
41	تحديد نقطة بداية ونهاية كل حركة من الحركات المؤداة داخل العرض الرياضي يُعرف بـ .....						
a	توحيد الأداء	b	المدى الحركي	c	Eye focus	d	كل ما سبق
42	تركيز نظرة العين في أماكن محددة أثناء الأداء داخل العرض الرياضي هو من أهم مكونات .....						
a	جودة الاداء	b	توحيد الاداء	c	توزيع المشاركين	d	كل ما سبق
43	اختيار حركات لها مدى حركي واسع يرتبط بشكل كبير بـ .....						
a	إمكانيات اللاعبين	b	الموسيقى المصاحبة	c	المسافات البينية بين اللاعبين	d	توحيد الاداء
44	قد يظهر ابتكار وابداع المصمم داخل العرض الرياضي من خلال .....						
a	الملابس	b	الحركات المؤداة	c	الأدوات المستخدمة	d	كل ما سبق

Student ID

(.....)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

اسم الطالب : (.....)  
 اسم المادة : (.....)  
 الفرقة : (.....)  
 الفصل الدراسي : (.....)  
 رقم النموذج : (.....)

1	●	B	C	D	31	A	B	C	●	61	A	B	C	D	91	A	B	C	D
2	A	●	C	D	32	A	B	●	D	62	A	B	C	D	92	A	B	C	D
3	A	B	●	D	33	A	●	C	D	63	A	B	C	D	93	A	B	C	D
4	A	●	C	D	34	A	B	C	●	64	A	B	C	D	94	A	B	C	D
5	A	B	C	●	35	A	●	C	D	65	A	B	C	D	95	A	B	C	D
6	A	B	C	●	36	A	B	●	D	66	A	B	C	D	96	A	B	C	D
7	A	B	C	●	37	A	B	●	D	67	A	B	C	D	97	A	B	C	D
8	●	B	C	D	38	A	B	C	●	68	A	B	C	D	98	A	B	C	D
9	A	B	●	D	39	A	●	C	D	69	A	B	C	D	99	A	B	C	D
10	A	●	C	D	40	●	B	C	D	70	A	B	C	D	100	A	B	C	D
11	A	B	●	D	41	A	●	C	D	71	A	B	C	D	101	A	B	C	D
12	A	B	●	D	42	●	B	C	D	72	A	B	C	D	102	A	B	C	D
13	A	B	●	D	43	A	B	●	D	73	A	B	C	D	103	A	B	C	D
14	A	B	●	D	44	A	B	C	●	74	A	B	C	D	104	A	B	C	D
15	A	B	●	D	45	A	B	●	D	75	A	B	C	D	105	A	B	C	D
16	A	B	C	●	46	A	B	●	D	76	A	B	C	D	106	A	B	C	D
17	A	B	●	D	47	A	B	●	D	77	A	B	C	D	107	A	B	C	D
18	A	B	C	●	48	A	B	●	D	78	A	B	C	D	108	A	B	C	D
19	●	B	C	D	49	A	●	C	D	79	A	B	C	D	109	A	B	C	D
20	A	B	C	●	50	A	B	●	D	80	A	B	C	D	110	A	B	C	D
21	A	●	C	D	51	A	B	C	D	81	A	B	C	D	111	A	B	C	D
22	A	B	●	D	52	A	B	C	D	82	A	B	C	D	112	A	B	C	D
23	A	●	C	D	53	A	B	C	D	83	A	B	C	D	113	A	B	C	D
24	A	●	C	D	54	A	B	C	D	84	A	B	C	D	114	A	B	C	D
25	A	●	C	D	55	A	B	C	D	85	A	B	C	D	115	A	B	C	D
26	A	B	●	D	56	A	B	C	D	86	A	B	C	D	116	A	B	C	D
27	A	●	C	D	57	A	B	C	D	87	A	B	C	D	117	A	B	C	D
28	A	B	●	D	58	A	B	C	D	88	A	B	C	D	118	A	B	C	D
29	A	B	C	●	59	A	B	C	D	89	A	B	C	D	119	A	B	C	D
30	●	B	C	D	60	A	B	C	D	90	A	B	C	D	120	A	B	C	D

## إجابة السؤال الثاني

بعض العوامل التي تساعد في إخراج العرض الرياضي بشكل جيد

### أولاً : وضوح الفكرة :

ينبغي على المصمم ان يُوضِّح فكرته التي يرغب في اظهارها داخل العرض من خلال العديد من الطرق والوسائل المختلفة ... مثل:

1- الخلفيات والديكور .. حيث ان وجود خلفيه سواء كانت متحركة او ثابتة وكذلك اللجوء الى النماذج المجسمة كديكور للعرض يخدم بصورة كبيرة وصول الفكرة للمشاهد او المُحكّم من خلال إدخاله في بيئة العرض التي تصورها من خلالها .

2- الملابس .. الملابس لها دور كبير في إيضاح الفكرة أو الموضوع العام للعرض .. فعلى سبيل المثال إذا كان العرض يُصوّر حياه الفلاح والحياه الريفية حينها لا يناسب ان تكون الملابس مثلاً بدلة تدريب أو مايوه !

3- الحركات .. عند إختيار الحركات التي سوف تؤدي داخل العرض يجب أن تكون على مسار واحد مع فكرة العرض وطبيعة الشخصية التي سوف يجسدها اللاعبون داخل العرض مع إمكانية تطوير أو تعديل هذه الحركات بشكلٍ ما عن الشكل التقليدي لإكسابها طابع فني .

4- تسلسل الأحداث داخل العرض ... عندما يتحدث المصمم عن فكرة ما أو موضوع محدد يجب عليه أن يراعى توافر بداية يتبعها أحداث ثم نهاية ، لذلك فإنه من الضروري ان تكون المشاهد التي سوف يصورها المصمم من خلال التشكيلات والحركات لها تسلسل وتتابع يناسب هذه الأحداث .

5- البامفلت أو المطوية ... يستطيع أن يلجأ المصمم إلى طباعه مطوية يوضح فيها ( عنوان العرض - فكرة العرض - أحداث العرض - الملابس المستخدمة - الأدوات - الديكورات - اسماء المشتركين - الفنانين - الإداريين - المدربين - .... ) ، وهي بدورها توضح بنسبة كبيرة للمشاهدين الصورة الكاملة للعرض .

### ثانياً : الموسيقى :

من المعروف أن إختيار الموسيقى يتم من خلال العديد من الطرق .. إما موسيقى جاهزة ... أو موسيقى مؤلفة ... أو موسيقى إرتجالية ... وفي أى من الحالات السابقة فهي يجب أن تكون مناسبة لأحداث وفكرة العرض بشكل عام .. بل وتساعد على إظهار الحركات والتشكيلات بصورة مشوّقة .

ولا يجب أن نُهمل جزء أساسى عند إختيار الموسيقى وهو...

(1) أن تكون الموسيقى ذات جوده عالية ، واضحة الألحان والأصوات والنغمات.

(2) توحيد الأداء بين جميع اللاعبين مع الموسيقى المصاحبة .. حيث ان تكرار سماع الموسيقى من قِبل اللاعبين ومعرفة جميع أجزاءها أثناء العرض له دور كبير في ظهور اللاعبين بشكل مثالي خالي من الأخطاء.

#### خامساً : جودة الأداء :

والمقصود بجودة الأداء هنا هو التركيز على أدق التفاصيل التي تميز كل حركة أو شكل يقوم به اللاعب في أى جزء من أجزاء العرض وذلك من خلال :

- (1) تركيز نظرة العين : حيث أن ثبات نظرات العين في نقطة محددة للاعبين في كل حركة يكون لها دور كبير في إخراج الحركات بشكل مميز وجذاب .
- (2) المدى الحركي : لكل حركة يقوم بها اللاعب خلال العرض بداية ونهاية محددة من خلال تعليمات المصمم والمدرّب .
- (3) المسار الحركي : يجب تحديد المسار الذي سوف يتحرك فيه كل عضو أثناء كل حركة داخل العرض .
- (4) وضوح الحركات الدقيقة
- (5) عدم تكرار الحركات

#### سادساً : إختيار حركات العرض :

عند إختيار الحركات التي سوف يتكون منها العرض يجب مراعاة بعض النقاط منها:

- (1) مناسبة الحركات لمساحة الملعب والمسافات البينية بين اللاعبين حيث ان المسافات البينية ومساحة الملعب لها دور كبير في تحديد طبيعة الحركات التي سوف يتم استخدامها
- (2) مناسبة الحركات لإمكانيات اللاعبين : ينبغي أن يراعى المصمم أثناء تصميم الحركات التي سوف تستخدم داخل العرض أن يراعى حدود إمكانيات المجموعة المتوفرة لديه من لاعبين .. وكذلك إختلاف قدراتهم سواء كانت بدنية أو مهارية وفنية .

#### سابعاً : الإبتكار والإبداع :

قد يكتسب مصمم العروض الرياضية خبراته من خلال المشاهدة المستمرة للعروض والمهرجانات العالمية الكبيرة ومواكبته لأحدث ما توصل إليه العالم من تكنولوجيا وتطور في مجال العروض الرياضية سواء كان من الناحية الإخراجية أو من الناحية الفنية والإدارية وكذلك أساليب التدريب المختلفة .... ولكن لا بد وأن يكون لدى المصمم جزء إبتكارى نابع من خياله وتفكيره المستمر في مجال العروض الرياضية والتي تصيف الى العرض الرياضي شكل مختلف عن باقي العروض الرياضية الأخرى .

(2) أن تكون الموسيقى متعددة الإيقاعات فيكون هناك جزء سريع وآخر بطيء ، جزء عالي وآخر منخفض .. فهذا له دور في خدمة أحداث العرض وكذلك يساعد على تجنب إحساس المشاهد بالملل .

#### ثالثاً : توزيع المشتركين داخل الملعب :

توزيع المشتركين يتم بناءً على العديد من الإعتبارات منها :

(1) مساحة الملعب وعدد اللاعبين : حيث أنه كلما زادت مساحة الملعب الذى سوف يتم العرض عليه وزاد عدد اللاعبين كان من الضروري انتشار اللاعبين داخل جميع أجزاء الملعب وضمان تحركهم داخل كل زوايا الملعب ، وفي حاله وجود عدد صغير نسبياً من اللاعبين بالنسبة للملعب .. في هذه الحالة يفضل رسم حدود لمساحة الأداء التي يحتاجها المصمم وذلك له دور في تركيز نظر المشاهدين داخل هذه الحدود وعزل الأجزاء الخارجية للملعب .

(2) المسافات البينية بين كل لاعب وآخر : وهي مرتبطة أيضاً بمساحة الملعب وعدد اللاعبين بالإضافة إلى الحركات المؤداء داخل كل تشكيل .. بمعنى أن كلما كانت الحركات المؤداء لها مدى حركى واسع وتستغل مساحة اكبر كلما تطلب ذلك توفير مسافات بينية كبيرة ومناسبة للحركات .. وعلى العكس اذا كانت الحركات المؤداء ذات مدى ضيق أو لا تتطلب من اللاعبين التحرك وتتم من خلال تحريك أجزاء صغيرة من الجسم كالمرفقين أو الرسغين .

(3) إمكانيات اللاعبين وأنماطهم الجسمانية : من الطبيعى أن يكون هناك إختلافات بين إمكانيات اللاعبين سواء إمكانيات مهاريه أو بدنية وكذلك إختلافات في أشكال أجسامهم فهناك الطويل والقصير والنحيف والسمين ... لذا كان من الضروري وضع هذه الإختلافات في الإعتبار أثناء توزيع اللاعبين في التشكيلات المختلفة طوال العرض .

(4) زاوية الرؤية للمشاهدين : وهي لها دور كبير أثناء إختيار نوعية التشكيلات المستخدمة فعلى سبيل المثال لا يفضل اللجوء لتشكيلات ترسم شكلاً معيناً أو تكتب كلمة معينة بأجسام اللاعبين في حين أن المشاهدين يقفون في نفس مستوى اللاعبين أو في مستوى منخفض عن مستوى اللاعبين .

#### رابعاً : توحيد الأداء :

وينقسم توحيد الأداء إلى جزئين ..

(1) توحيد الأداء بين كل لاعب وآخر .. حيث انه لا خلاف على ان توحيد الأداء بين اللاعبين وبعضهم من أساسيات نجاح العرض الرياضى والتي يكون لها دور كبير في إظهار العرض بصورة جيدة .

#### ثامناً : توفير عنصر المفاجئة والإبهار :

وهى لها دور كبير فى جذب إنتباه المشاهدين مما يؤدى إلى تركيز الجميع عند متابعة العرض أو الفقرة والحرص على عدم تفويت أى جزء من العرض .. ويمكن إدخال عناصر المفاجئة والإبهار داخل العرض الرياضي من خلال ... ( طريقة تغيير الملابس – طريقة خروج الأدوات – تغيير الأداة المستخدمة لتصبح ذات إستخدام مختلف – حركات جديده وصعبة داخل العرض - ... )