

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي : 2014 – 2015
تاريخ الإمتحان : الخميس 2015/1/19
الزمن : ساعتان
الدرجة : 30 درجة
إمتحان مادة الجمباز الفنى للرجال "١"
الفرقة الأولى



أجب عن الأسئلة الآتية:-

السؤال الأول:

إختر الإجابة الصحيحة من (أ ، ب ، ج ، د) لكل عبارة من العبارات التالية :

- ١ - مساحة جهاز الحركات الأرضية هي ...
(أ) ١٢٤ متر (ب) ١٤٤ متر (ج) ١٤٥ متر (د) ١٢٢ متر
- ٢ - من أجهزة الجمباز الفنى للرجال
(أ) طاولة القفز (ب) عارضة التوازن (ج) سلم القفز (د) المراتب الاسفنجية
- ٣- Horizontal Bar هو المصطلح المرادف لـ...
(أ) الحركات الارضية (ب) العقلة (ج) المتوازيين (د) الجمباز
- ٤ - من مهارات جهاز الحركات الأرضية ...
(أ) الوقوف على الرأس (ب) المرجحات (ج) طلوع البطن (د) الإرتكاز على العضدين
- ٥ - من أنواع الجمباز التى يشترك الإتحاد المصرى بها ...
(أ) جمباز الموانع (ب) الجمباز الإيقاعى (ج) جمباز الأكروبات (د) جمباز الألعاب
- ٦ - تنقسم أنواع الجمباز تبعاً لتقسيم الإتحاد الدولى الى أنواع .
(أ) ثمانية (ب) خمسة (ج) أربعة (د) سبعة
- ٧ - يعتبر وضع التعلق من الأوضاع الشائعة على جهاز
(أ) الحركات الأرضية (ب) الترامبولين (ج) طاولة القفز (د) الحلق
- ٨ - من أنواع السند ...
(أ) السند الوقائى (ب) السند المانع (ج) السند العام (د) السند الإعدادى
- ٩ - بدأ الجمباز بالإنتشار فى مصر عام ...
(أ) ١٢٩٠ (ب) ١٩٥٢ (ج) ١٩٢٠ (د) ١٩٢٢
- ١٠ - كلمة جمباز فى اللغة الإنجليزية تعنى ...
(أ) Gymnova (ب) Gymfest (ج) Gymnastic (د) Gymnaestrada

باقى الأسئلة فى الصفحة الثانية

السؤال الثاني :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ إن وجد :

- ١ - أطلق الأمريكيون على التمرينات البدنية التي تؤدي والجسم عارى كلمة (Gymno) . ()
- ٢ - يعرف الجمباز الفني للرجال في اللغة الإنجليزية بـ men's artistic gymnastic . ()
- ٣ - من المهارات التي تؤدي على المحور الأفقى (العرضى) مهارة الدرجة الأمامية . ()
- ٤ - من الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) أداء المهارة على خط مستقيم . ()
- ٥ - من الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الوقوف على الوأس وضع الكفين والرأس على خط مستقيم . ()
- ٦ - من الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الوقوف على اليدين إنشاء الركبتين . ()
- ٧ - تعتبر مرحلة الإقتراب هي المرحلة الأخيرة في المراحل الفنية عند أداء مهارة القفز فتحاً . ()
- ٨ - يشترك الإتحاد المصرى فى العديد من أنواع الجمباز ومنها جمباز الأكروبات . ()
- ٩ - جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المخصصة للرجال فقط . ()
- ١٠ - أنواع البطولات فى الجمباز الفني للرجال ثلاثة أنواع . ()

السؤال الثالث :

أ - أكمل ما يلى :

١ - من انواع الجمباز

..... -
..... -
..... -

٢ - من أجهزة الجمباز الفني للرجال

..... -
..... -
..... -

٣ - من أنواع القبضات (المسكات)

..... -
..... -

ب - أذكر كل من الخطوات الفنية والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة وطرق السند لكل من مهارتى

- ١ - الوقوف على اليدين .
 - ٢ - الدرجة الأمامية المكورة .
- مع ذكر المصطلحات الإنجليزية للمهارتين .

إنتهت الأسئلة مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح،،

أستاذ المادة

أ.د. / إبراهيم محمد زقزلول

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الجمباز
والتمرينات والعروض الرياضية

(نموذج إجابة)
مادة الجمباز الفني رجال

الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الأول

أ.د/ إبراهيم سعد ز غلول محمود
العام الجامعي
2015/2014

إجابة السؤال الأول:

- ١ - (ب) ١٤٤ متر
- ٢ - (أ) طاولة القفز
- ٣ - (ب) العقلة
- ٤ - (أ) الوقوف على الرأس
- ٥ - (ب) الجمباز الإيقاعي
- ٦ - (د) سبعة
- ٧ - (د) الحلق
- ٨ - (أ) السند الوقائي
- ٩ - (ج) ١٩٢٠
- ١٠ - (ج) Gymnastic

إجابة السؤال الثاني:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ إن وجد :

- ١ - (X) أطلق اليونانيون على التمرينات البدنية التي تؤدي والجسم عارى كلمة (Gymno) .
- ٢ - (✓)
- ٣ - (✓)
- ٤ - (X) من الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) عدم أداء المهارة على خط مستقيم .
- ٥ - (✓)
- ٦ - (✓)
- ٧ - (X) تعتبر مرحلة الإقتراب هي المرحلة الأولى في المراحل الفنية عند أداء مهارة القفز فتحاً
- ٨ - (X) يشترك الإتحاد المصرى فى العديد من أنواع الجمباز ومنها الجمباز الفنى للرجال .
- ٩ - (X) جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المخصصة للرجال والأنسات .
- ١٠ - (✓)

إجابة السؤال الثالث :

أ - أكمل ما يلي :

١ -

- الجمباز الفني للرجال .
- الجمباز الفني للسيدات .
- الجمباز الإيقاعي للأنسات .

٢ -

- جهاز المتوازيين .
- جهاز الحركات الأرضية .
- جهاز العقلة .

٣ - من أنواع القبضات (المسكات)

- القبض من أعلى (القبضة المعدولة).
- القبض من أسفل (القبضة المقلوبة) .

ب -

١ - مهارة الوقوف على اليدين (Handstand)

النواحي الفنية :

- ١ - يجب أن تكون المسافة بين اليدين بإتساع الصدر والأصابع تشير للأمام .
- ٢ - يجب أن يكون الجسم على إستقامة واحدة بدون توتر .
- ٣ - يجب توزيع ثقل الجسم على اليدين بالتساوى .

الخطوات التعليمية :

- ١ - (وقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً) نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثثة مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض .
- ٢ - مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً لضم الرجلين قبل الوضع العمودي .
- ٣ - عندما يصل المشيطان فوق قاعدة الإرتكاز يثبت الجسم ويقوم بالشد العضلي المتوازن في وضع الإرتكاز العمودي .
- ٤ - (يقوم أحد الزملاء بسند اللاعب أو تأدية التمرين بالسند على الحائط في بادئ الأمر ثم تخفيف السند تدريجياً حتى يؤدي اللاعب الحركة بدون سند) .

طريقة السند :

يقف الساند بالواجهة بالجانب للرجل الحرة وعند مرجحة اللاعب الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل الأمامية يمسك الساند اللاعب من الفخذين لمحاولة مساعدته على الثبات ومنعه من السقوط خلفاً أو أماماً .

الأخطاء الشائعة :

- ١ - إنثناء الذراعين .
- ٢ - تباعد اليدين أكثر من إتساع الصدر بكثير .
- ٣ - عدم وضع اليدين على خط مستقيم .
- ٤ - ميل الرأس أماماً أسفل .
- ٥ - تباعد الرجلين وإنثناء الركبتين .

٢ - الدرحة الأمامية المكورة :

النواحي الفنية :

- ١ - الإحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء المهارة .
- ٢ - عدم ملامسة الرأس للأرض .
- ٣ - الدرحة تتم في خط مستقيم للأمام .

الخطوات التعليمية :

- ١ - من وضع الرقود الوصول لوضع التكور على الظهر .
- ٢ - من الوضع السابق عمل حركة الدرجة للأمام وللخلف كالبنديول .
- ٣ - نفس التمرين السابق من الوقوف للأمام والتكرار .
- ٤ - من وضع الوقوف على الكتفين الدرجة للأمام مع تكور الجسم للوقوف .
- ٥ - من وضع الوقوف ثنى الركبتين وضع الكفين على الأرض ثم الدفع للدرجة للأمام مع ثنى الرأس على الصدر للوصول لوضع الجلوس الطويل .
- ٦ - عمل المهارة كاملة من مستوى مائل ويمكن إستخدام سلم القفز لذلك الغرض بإستخدام التمرين رقم ٥ "
- ٧ - عمل المهارة على المراتب العادية .

الأخطاء الشائعة :

- ١ - عدم الإحتفاظ بتكور الجسم أثناء الدوران .
- ٢ - ملامسة الرأس للأرض .
- ٣ - السند باليدين على الأرض أثناء الوقوف بعد الدوران .

طريقة السند :

- ١ - دفع الزميل من أسفل الظهر للأمام .

أستاذ المادة

أ.د. / إبراهيم سعد زقزلوق