

إمتحان مادة – الجمباز الفنى للرجال

الفرقة الثانية

زمن الإمتحان : ساعتان

الدرجة : ٣٠ درجة

تاريخ الإمتحان : الإثنين ٢٠١٥/١/١٢



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الجمباز

والتمرينات والعروض الرياضية

العام الجامعي – (2015/2014)

(١٠ درجات)

السؤال الأول :

(أ) أكمل العبارات التالية : (٥ درجات)

- ١- بدأ الإهتمام بالجمباز فى مصر فى بداية القرن العشرين وإنتشر فى مصر عام
- ٢- تم إنشاء أول إتحاد للجمباز فى مصر عام
- ٣- من أجهزة الجمباز الفنى للرجال التى تم تعديلها بشكل كلى جهاز
- ٤- عدد الأجهزة فى الجمباز الفنى للرجال هو بينما عدد الأجهزة فى الجمباز الفنى للأنسات هو
- ٥- من الأدوات المستخدمة فى الجمباز الإيقاعى للأنسات ،

(ب) أذكر المبادئ العامة فى توجيه العملية التعليمية ، ثم أذكر مراحل تكوين المهارات الحركية . (٥ درجات)

(١٠ درجات)

السؤال الثانى :

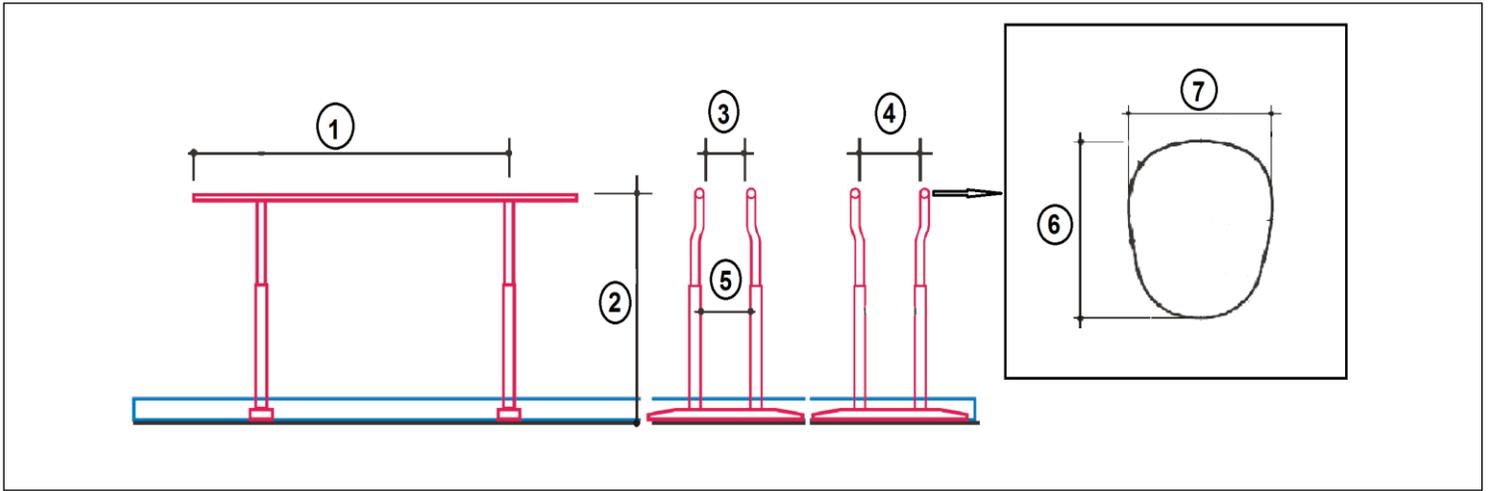
(أ) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة : (٥ درجات)

- ١- تعتبر مرحلة تركيز العمليات العصبية هى المرحلة الأخيرة من مراحل تكوين المهارات الحركية فى رياضة الجمباز .
- ٢- من عيوب الطريقة الجزئية استغراقها لوقت طويل فى تعليم المهارات ، لذلك فهى تستخدم فى تعليم المهارات البسيطة .
- ٣- ينقسم جمباز الترامبولين الى نوعين أساسيين هم الترامبولين والترامبولين الصغير المزدوج .
- ٤- يضم الإتحاد المصرى للجمباز ٦ أنواع من أنواع الجمباز المسجلة بالإتحاد الدولى للجمباز .
- ٥- يعرف الجمباز الإيقاعى بإسم rhythmic gymnastics .

ب) اذكر كل من المراحل الفنية – الخطوات التعليمية – الأخطاء الشائعة – طريقة السند لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية . (٥ درجات)

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

أ) اذكر اسم الجهاز الموضح بالشكل التالى ثم وضح المقاييس القانونية التى تشير إليها الأرقام الموضحة : (٦ درجات)



ب) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : (٤ درجات)

١- مساحة الأداء على جهاز الحركات الأرضية هى
(12x12 – 13x13 – 15x15)

٢- تؤدى مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز

(Horizontal bar – rings – parallel bars – tumbling sheet)

٣- تعتبر أداة من الأدوات المساعدة الأساسية المستخدمة على جهاز حسان الحلق .

(المراتب والحفر الإسفنجية – الحلق المعلق – الصناديق المقسمة)

٤- تعتبر هى من الطرق الأنسب عند تعليم المهارات السهلة والغير معقدة .

(الطريقة الكلية – الطريقة الكلية الجزئية – الطريقة الجزئية)



(نموذج إجابة)

مادة الجمباز الفني للرجال

الفرقة الثانية

أ.د/ إبراهيم سعد زغول محمود

العام الجامعي
٢٠١٥/٢٠١٤

إجابة السؤال الأول :

(أ) أكمل العبارات التالية :

- ١ - ١٩٢٠ م .
- ٢ - ١٩٣٤ م .
- ٣ طاوله القفز .
- ٤ - ٦ أجهزة - ٤ أجهزة .
- ٥ - الطوق - الحبل - الشريط - الصولجان - الكرة .

(ب) المبادئ العامة فى توجيه العملية التعليمية :

- الإيضاح (إدراك المهارة) .
- العمل بوعى (تحديد الهدف ووضوحه) .
- التنسيق والتنظيم (ترتيب محتويات التعليم) .
- الإستيعاب (الزيادة التدريجية للحركات) .
- الإستمرار (الاداء فى مواقف مختلفة) .

مراحل تكوين المهارات الحركية فى الجمباز :

- وتتكون مراحل تكوين المهارات الحركية بمراحل تعلم أساسية ... وهى :
- ١- مرحلة إكتساب التوافق الأولى . (مرحلة إنتشار إشباع العمليات العصبية) .
 - ٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد . (مرحلة تركيز العمليات العصبية) .
 - ٣- مرحلة الإتقان وتثبيت المهارة . (مرحلة الألية فى الأداء) .

إجابة السؤال الثانى :

(أ) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- X- ١
- X- ٢
- X- ٣
- X- ٤
- √- ٥

ب) النواحي الفنية للأداء :

- ١ - يجب ضم الرجلين أثناء الشقلبة حول المحور العرضي للجسم .
- ٢ - يجب دفع الأرض بالذراعين بعد ميل الجسم أماماً بقليل عن المستوي العمودي (زاوية ٤٥° تقريباً) .
- ٣ - يجب أن يكون الإرتقاء عند الحجل إرتقاءً فردياً .
- ٤ - وضع الذراعين على مسافة مناسبة من قدم الإرتقاء على الأرض .
- ٥ - أن يكون هناك فترة طيران للجسم قبل الهبوط على الأرض .

*الخطوات الفنية :

- (١) يوضع صندوق مقسم وأمامه على الأرض مراتب (الصندوق بالطول)
- (٢) يقف اللاعب فوق الصندوق المقسم في وضع (الطعن الأمامي الذراعان عالياً) ميل الجسم أماماً لنقل ثقل الجسم على الرجل اليسري خلفاً عالياً بقوة ثم دفع الأرض بالرجل اليمني ومرجحتها خلفاً عالياً لضمها بجوار الرجل اليسري قبل وصولها للمستوي العمودي .
- (٣) تستمر مرجحة الرجلين خلفاً وتدفع الذراعان الأرض بقوة من الكتفين مع تقوس المنطقة القطنية حيث يطير الجسم في الهواء لإتمام حركة الشقلبة حول المحور العرضي للجسم .
- (٤) عندما تتم حركة الشقلبة يصبح في وضع يمح له بالهبوط على الأرض بالقدمين حيث يهبط لوضع (الوقوف الذراعان عالياً) .
- (٥) يكرر العمل السابق مع خفض مستوي الصندوق والراتب إلي أن يتم إستخدام الجزء العلوي فقط . تم تؤ دي المهارة على الأرض خطوات إقتراب ثم من الجري .

*طريقة السند :

- (١) يقف على جانبي اللاعب أثناء أداء المهارة زميلان يضع كل منهما يده القريبة أسفل مفصل كتف اللاعب ويده الأخرى على المنطقة القطنية من الخلف .
- (٢) عند دفع اللاعب الأرض باليدين يقوم الساندان برفعه من الكتف بين والمنطقة القطنية لمساعدته على زيادة دفعه لأرض وتسهيل حركته الشقلبة الأمامية .

*الأخطاء الشائعة :

- (١) عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين أثناء وتأدية المهارة .
- (٢) فتح الرجلين .
- (٣) ثني مفصلي الركبتين .
- (٤) ثني الذراعين وعدم الدفع من الكتف .
- (٥) وضع الذراعين بجوار الرجل الأمامية أثناء الطعن .

إجابة السؤال الثالث :

(أ) اسم الجهاز – جهاز المتوازيين parallel bars

١- ٢٩٠ سم

٢- ٢٠٠ سم

٣- ٤٢ سم

٤- ٥٢ سم

٥- ٤٨ سم

٦- ٥ سم

٧- ٤ سم

(ب) اختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

١- 12x12

٢- Parallel bars

٣- الحلق المعلق

٤- الطريقة الكلية .

إنتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح: