



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

نموذج إجابة مادة

المنازلات

الفرقة الثانية

تاريخ الإمتحان

٢٠١٥ - ١ - ٤

أستاذ المادة

د/ هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط

العام الجامعى

٢٠١٥—٢٠١٤

الفصل الدراسي : الأول  
العام الجامعي : ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
تاريخ الامتحان: ١/٤ / ٢٠١٥ م  
الدرجة: ٣٠ درجة



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  
المادة : المنازلات  
الفرقة : الثانية  
الزمن : ساعتان

### اجب عن الأسئلة الآتية : السؤال الأول : ( مصارعة )

( ١٠ درجات )

- أ - اذكر مبادئ علاقة المدرب بالمصارع مع شرح احداها ؟  
ب - اذكر فيما لا يقل عن عشرة مصطلحات باللغة الإنجليزية في رياضة المصارعة ؟  
ج - اذكر طرق تحسين الاداء الفني مع شرح احداها ؟  
ح - اذكر الاصابات الشائعة في رياضة المصارعة مع شرح احداها؟

( ١٠ درجات )

### السؤال الثاني : ( سلاح )

- أ - اذكر انواع الهجوم في رياضة المبارزة بالتفصيل؟  
ب - اذكر الخطوات التعليمية للهجمة العددية (١،٢) ؟  
ج - اذكر المبادئ الاساسية للتدريب في رياضة المبارزة؟  
ح - اذكر فائدة كلا من ( التلاحم - تغيير التلاحم - غياب النصل ) ؟  
خ - هناك انماط واشكال للتمرين (التدريب) في رياضة المبارزة اذكرها؟

( ١٠ درجات )

### السؤال الثالث : ( القوس والسهم )

ضع علامة ( √ ) أو ( x ) أمام مايناسب العبارات التالية مع تصحيح الخطأ :

- ١ - مجموع درجات الجولة الواحدة ٣٠ نقطة . ( )  
٢ - عدد صفارات الرمي هي صفارة واحدة لبدء الرمي . ( )  
٣ - مرحلة لف الرأس في اتجاه الهدف هي آخر مرحلة للرمي . ( )  
٤ - القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يستخدم في رياضة القوس والسهم . ( )  
٥ - لكل لاعب طول سهم مختلف عن باقي اللاعبين . ( )  
٦ - يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين . ( )  
٧ - ترتيب الدوائر من الخارج للداخل هي الأصفر، الأحمر، الأسود، الأبيض، الأزرق . ( )  
٨ - أثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف . ( )  
٩ - يصنع الوتر من خيوط الحرير . ( )  
١٠ - يتكون القوس الريكيرف من الريش والنصل ورأس السهم . ( )

انتهت الأسئلة

تمنياتي بالتوفيق



كلية التربية الرياضية  
قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  
امتحان مادة: المنازلات  
الفرقة: الثانية  
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الاول  
العام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م  
تاريخ الامتحان: ٤ / ١ / ٢٠١٥ م  
الدرجة: ٣٠ درجة

الدكتور / هيثم زلط

نموذج الاجابة

## اجابة السؤال الاول :- (المصارعة) (١٠ درجات)

### أ- علاقة المدرب بالمصارع

ان علاقة المدرب بالمصارع تتكون من جراء التعامل المستمر بين المصارع والمدرب وهناك مبادئ اساسية يجب ملاحظتها من اجل خلق علاقة بناءة بينهما ، علاقة تؤدي الى الاحترام المتبادل ومن ثم الى تحقيق الاهداف التي يعمل من اجلها المصارع والمدرب على حد سواء، ان هذه المبادئ تتلخص فى النقاط الاتية :

- ١- معرفة المدرب لكل مصارع من مصارعية معرفة تامة.
- ٢- الصداقة والارشاد.
- ٣- السجلات المدرسية.
- ٤- التغيب عن التمرين.
- ٥- فقدان الالبسة والادوية الرياضية.
- ٦- الانطباع الاول للمدرب.
- ٧- ملابس المدرب اثناء التمرين.
- ٨- لياقة المدرب البدنية.
- ٩- الابتعاد عن المراوغة والخداع.
- ١٠- اقتراحات الرياضيين.
- ١١- الناحية الخلقية.
- ١٢- رغبة الرياضيين للضبط والنظام.
- ١٣- تصحيح السلوك الخاطئ بصورة شخصية.
- ١٤- المغالاة بالثقة بالنفس.
- ١٥- الاهتمام بالرياضيين المصابين.

## الصفات العامة والخاصة لاختيار لاعبي المصارعة

### اولاالصفات العامة:

- ١ - ان يكون ممارسو هذه اللعبة من ميول ورغبات الفرد ويكون الدافع واضحا وهو تقوية جسمه او الحصول على البطولات.....الخ.  
ويجب عند ممارسة الفرد لهذا النوع من الرياضة ان يكون سنة مناسب لذلك ويترتب هذا السن على حسب نوع الهيئة والبلد كما يجب ان تكون جميع اجهزة الفرد الحيوية سليمة وذلك عن طريق الكشف الطبي الشامل عن طريق اطباء اخصائيون .
- ٢ - ان يكون المصارعتمتعا باللياقة البدنية التي تمكنة وتسهل له باى مجهود دون الشعور بالتعب بسرعة .
- ٣ - ان تكون له القدرة على الاداء الحركى للمهارات التي تطلبها اللعبة .
- ٤ - ان تكون لديه صفات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة وهى : القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة ..... الخ ويمكن اختبارات هذه الصفات لدى الفرد معروفة وجودها ام لا .

### ثانيا الصفات الخاصة :

- ١ - ان يكون قادرا على الاداء الحركى مثل القفز فى الهواء وعمل دوران او عمل بعض السقطات سواء كانت للامام او الخلف مع دوران الجسم وكذلك التحرك فى اتجاهات مختلفةفى زمن قصير وعمل بعض التقوسات والتحميل على الرقبة.
- ٢ - ان تكون لديه القدرة على استيعاب المهارات الهجومية والدفاعية فى الهجوم المضاد.
- ٣ - ان تكون صفة الرد للفعل لديه عالية لان اللاعب هو الذى يقرر ويفكر ويدبر ما يقوم به اثناء النوال مع الخصم الاخر بمفرده.
- ٤ - كما يجب ان يتمتع لاعب المصارعة ببعض الصفات مثل الشجاعة وقوة العزيمة وسرعة البديهة وحسن التصرف والحساسية والروح الرياضية السليمة .

اصطلاحات اساسية اثناء المباراة

عربي	ENGLISH	م
يجب ان يتصافح اللاعبان	<b>SALUT</b>	١
دعوة اللاعبان من ركنى البساط الى مركزه للتفتيش عليهما والتصافح ثم العودة الى ركنيهما انتظارا لصفارة الحكم	<b>START</b>	٢
يطلب الحكم من اللاعب ان يضع كلتا يديه على ظهر منافسه الجائى أرضا أما فى المصارعة ووقفا فهو أمر بالاتحام (جسم مقابل جسم)	<b>CONTACT</b>	٣
يجب على المصارع أن يعدل من وضعة وينتهج اسلوب مصارعة مفتوحة	<b>OPEN</b>	٤
الحكم يحذر اللاعب السلبى قبل طلب انذاره لرفضه اتباع الوضع الصحيح فى اللعب أرضا	<b>ATTENTION</b>	٥
يجب على المصارع تنفيذ المسكة التى جمعها	<b>ACTION</b>	٦
يجب على المصارع ان يرفع رأسه هذا الامر يعطى بواسطة الحكم فى حالة السلبية ووضع الراس الى الامام	<b>HEAD UP</b>	٧
الوضع الابتدائى فى اللعب أرضا (او فى الالتحام الاجبارى فى المصارعة الجريكورومان) قبل ان يطلق الحكم صفارته.	<b>POSITION</b>	٨
اللعب سوف يستأنف أرضا	<b>ATERRE</b>	٩
بضربه يد فوق البيساط وأن ينطق الحكم كلمة مكانك place فإنالحكم يذكر ويحذر اللاعب من الهروب خارج البساط	<b>PLACE</b>	١٠
وضع الخطر	<b>DANGER</b>	١١
مسكة غير قانونية او خروج على القواعد الفنية	<b>FAULT</b>	١٢
احمر سلبى ازرق سلبى ملاحظة تعطى للاعب السلبى ويؤشر بذلك برفع الذراع التى تحمل لون اللاعب المخطئ	<b>PASSIF</b>	١٣
إشارة الحكم الموضحة لسببية احد اللاعبين الى	<b>REMARK</b>	١٤

القاضي ورئيس البساط		
هذه الكلمة تعنى ايقاف المباراة	<b>STOP</b>	١٥
<b>عربي</b>	<b>ENGLISH</b>	م
هذه الكلمة يجب النطق بصوت مرتفع عندما يدخل اللاعب الى المنطقة السلبية	<b>ZONE</b>	١٦
عندما يتوقف اللاعب متعمدا او للاصابة او لإي سبب اخر فان الحكم يستعمل هذا التعبير ليطلب من الميقاتي ايقاف ساعته	<b>TIME OUT</b>	١٧
يجب على اللاعب ان يعود الى منتصف البساط ويستأنف اللعب	<b>CETRE</b>	١٨
يجب ان يستأنف اللعب وقوفا	<b>UP</b>	١٩
المسكة صحيحة وقانونية عندما يكون القاضي ورئيس البساط في وضع لايمكنها من متابعة ما يحدث في الناحية الاخرى فإنه يجب على الحكم ان يرفع ذراعه موضعا بأن المسكة داخل البساط وأنها تحققت داخل الحدود	<b>O.K</b>	٢٠
مسكة نفذت خارج البساط	<b>OUT</b>	٢١
لاستعمل هذه العبارة لتوضيح ان المسكة غير محتسبة	<b>NO</b>	٢٢
تستعمل هذه الكلمة للاشارة بان اللعب هزم بتثبيت الكتفين وعند حدوث التثبيت فإن الحكم ينطق tompe ويضرب البساط بيده ويطلق صفارته ليعلن انتهاء المباراة	<b>TOUCHE</b>	٢٣
نهاية المباراة	<b>FIN</b>	٢٤
صوت المنبه يعلن بداية ونهاية المباراة	<b>GONG</b>	٢٥
طاقم التحكيم	<b>JURY</b>	٢٦

## ج - الصابات الشائعة في رياضة المصارعة.

- ١ -الاذن القرنيبية .
- ٢ -التهاب الجلد المرضي .
- ٣ -للدامل .
- ٤ -للسحجات الجلدية .
- ٥ -للجزوعات .
- ٦ -للكسر والخلع .
- ٧ -للمضلع المنشدة .
- ٨ -قدم الرياضي .

## شروط برنامج الانتقاء الجيد

- ١ -ان يكون للبرنامج اهداف واضحة ومحددة.
- ٢ -ان يقوم برنامج الانتقاء على اساس الدراسة الشاملة والمتكاملة للجميع جوانب شخصية اللاعب.
- ٣ -ان يتصف بالاستمرارية طوال فترة الاعداد المتصل للاعب.
- ٤ -ان تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضعية
- ٥ -ان يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتضى على اختبار واحد او طريقة واحدة.
- ٦ -التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية .
- ٧ -ان يتوافر فى البرنامج عامل الاقتصاد فى الجهد والوقت والتكاليف بقدر الامكان.

## اجابة السؤال الثاني (سلاح)

- اذكر أنواع الهجوم في رياضة المبارزة بالتفصيل؟ ..... الدرجة ( ٢ )  
أنواع الهجوم في رياضة المبارزة هي :-

الهجوم المركب	الهجوم البسيط	
الهجمة العدديّة ( ٢ ، ١ )	الهجوم البسيط الغير مباشر	الهجوم البسيط المباشر
الهجمة العدديّة ( ٣ ، ٢ ، ١ )	الهجمة المغيرة	الهجمة المستقيمة
الهجمة المزدوجة	الهجمة القاطعة	
	الهجمة عكس المغيرة	

٢- اذكر الخطوات التعليمية للهجمة العدديّة ( ٢ ، ١ ) ؟ .....  
الدرجة ( ٢ ) .

- الخطوات التعليمية للهجمة العدديّة الثنائيّة ( ٢ ، ١ ) هي:  
يلتحم المدرس واللاعب في الوضع السادس.

- في العدة (١) يؤدي اللاعب حركة تغيير الاتجاه من السادس إلي الرابع مع فرد الذراع المسلحة دون تصلب، بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس في حركة دائرية صغيرة.  
- في العدة (٢) يقوم المعلم بعمل الدفاع الأفقي (الجانبى) من السادس إلي الرابع في نفس التوقيت يقوم اللاعب بتغيير الاتجاه بحركة من رسغ اليد دون تلامس الأسلحة والعودة للاتجاه الأول مع فرد الذراع المسلحة وتوجيه الذبابة بدقة إلي الهدف في اتجاه الوضع السادس.  
- في العدة (٣) يلي ذلك مباشرة أداء المتعلم ( اللاعب ) حركة الطعن للأمام في الوضع السادس.

- في العدة (٤) يعود اللاعب إلي وضع التلاحم الأصلي في الوضع السادس.  
- يتم أداء الخطوات التعليمية في أربع عدات ثم في عدتين حتى تؤدي الهجمة في عدة واحدة.

٣- اذكر المبادئ الأساسية للتدريب في رياضة المبارزة ؟ .....  
الدرجة ( ٢ ) .

ج : يعتمد التدريب في رياضة المبارزة علي مجموعة من المبادئ الأساسية وهي كالآتي:-ص  
١٠-١٤

١- المبدأ العلمي. ٢- مبدأ اليقظة. ٣- مبدأ الشرح ( الإيضاح ).  
٤- مبدأ ربط النظري بالعمل. ٥- مبدأ التنظيم ( التناسق ).  
٦- مبدأ التحكم الدائم علي أسس رياضة المبارزة. ٧- مبدأ التعميم .

٤- اذكر فائدة كلاً من:-

أ- التلاحم. ب - تغيير التلاحم. ج- غياب النصل. ؟ .....  
الدرجة ( ٢ ) .

--\*\* التلاحم:- ص ٥٧ هو عبارة عن تلامس نصلي سلاحي المتبارزين في المنطقة المتوسطة للسلاح، إذا ما تم هذا التلاحم أو التلامس للنصلين بصورة كاملة تغطي المنطقة الملتحم فيها سمي



التحام مقفل – أما إذا ترك ثغرة تسمح بتحقيق لمسة في خط مستقيم سمي بالتحام مفتوح، ولذلك يتميز التحام المدرس بالتحام مفتوح أما الطالب أو المتعلم بالتحام مقفل.  
**فائدة التلاحم:-**

- ١ - بالنسبة للدفاع: يعطي الفرصة للاعب لمعرفة نوايا المنافس من جهة هجوميته.
- ٢ - بالنسبة للهجوم: يعطي الفرصة للاعب لعمل حركات إعدادية تمهيدية كالضرب والضغط والمسك مع سلاح المنافس.

--\*\* تغيير التلاحم: والتغيير يكون بنقل مقدمة السلاح " الذبابة " من أسفل سلاح المنافس في الأوضاع العليا، ومن أعلي سلاح المنافس في الأوضاع السفلي ويكون التغيير بأصبع اليد ثم توجيه قبضة السلاح للوضع الجديد المغاير للوضع الأصلي من خلال رسغ اليد المسلحة ويكون للجهة المقابلة لجهة التلاحم الأصلي. وهو التغيير من مرة واحدة أما تغيير التلاحم من مرتين فيقصد به التمويه ولا يستخدم فيه رسغ اليد بل يستخدم في الأصابع العاملة فقط وفيه يتم الرجوع للوضع الأصلي.

**فوائد تغيير التلاحم:**

- ١ - عرقلة هجوم المنافس حتى لا يتمكن من الوصول لهدف اللاعب.
- ٢ - الدعوة لهجوم المنافس في وضع معين يؤهله للدفاع ثم الرد.

--\*\* غياب النصل:- ص ٦٠ هو عبارة عن عكس حركة التلاحم أي تباعد نصلي المتنافسين عن بعضهما أثناء اللعب ولغياب النصل فائدة بالنسبة للهجوم وفائدتان بالنسبة للدفاع:  
أ - بالنسبة للهجوم: يترك الفرصة للاعب الذي يمتاز بالبساطة والسرعة في أداء الهجمة المستقيمة علي المنافس، أي هجوم مباشر.  
ب - بالنسبة للدفاع: \* هروبه من التحضيرات والاستعدادات التي تسبق هجوم المنافس.  
\* دعوة المنافس للهجوم هجمة مباشرة مما يجعل اللاعب المدافع في حالة جيدة للدفاع والرد عليه.

٥- هناك أنماط وأشكال للتمرين ( التدريب ) في رياضة المبارزة اذكرها ؟ .....

الدرجة ( ٢ ) .

ج : أنماط وأشكال التمرين ( التدريب ) هي : ص ١٧ - ٢٠

- ١ - التدريبات التقليدية مع المدرب ( علي المباريات ) .
- ٢ - التدريب علي الهجوم والدفاع ( أمام الحائط أو مع الزميل من مسافات التبارز " قصيرة - متوسطة - طويلة " ) .
- ٣ - التدريب المتفوق عليه ( تقليدي ) .
- ٤ - التدريب المنسق. وفيه يتم التنسيق علي تسجيل اللمسات.
- ٥ - النزال أو المباريات التدريبية.
- ٦ -

## اجابة السؤال الثالث (قوس وسهم)

ضع علامة (√) أو (x) أمام مايناسب العبارات التالية مع تصحيح الخطأ :

- ١ - مجموع درجات الجولة الواحدة ٣٠ نقطة . (√)
- ٢ - عدد صفارات الرمي هي صفارة واحدة لبدء الرمي . (√)
- ٣ - مرحلة لف الرأس في اتجاه الهدف هي آخر مرحلة للرمي . (x)  
**التصحيح :** المرحلة الثانية للرمي .
- ٤ - القوس المركب هو النوع الوحيد الذي يستخدم في رياضة القوس والسهم . (x)  
**التصحيح :** القوس المركب والريكيرف .
- ٥ - لكل لاعب طول سهم مختلف عن باقي اللاعبين . (√)
- ٦ - يرمي اللاعب ٣ أسهم في الجولة في زمن قدره دقيقتين . (√)
- ٧ - ترتيب الدوائر من الخارج للداخل هي الأصفر، الأحمر، الأسود، الأبيض، الأزرق . (x)  
**التصحيح :** الأبيض، الاسود ، الأزرق ، الأحمر، الأصفر .
- ٨ - أثناء الرمي يقف اللاعب بكلتا القدمين بعد خط الرمي في اتجاه الهدف . (x)  
**التصحيح :** يكون خط الرمي بمنتصف القدمين .
- ٩ - يصنع الوتر من خيوط الحرير . (x)  
**التصحيح :** الداكرون
- ١٠ - يتكون القوس الريكيرف من الريش والنصل ورأس السهم . (x)  
**التصحيح :** الطرف العلوي والسفلي ، القبضة ، المنظار ، حامل السهم ، الميزان الأمامي والجانبى .

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

الدكتور / هيثم زلط

