

إختبار مادة الجمباز الفنى للرجال (٥)

الجمباز العام

الفرقة الثالثة – الفصل الدراسي الأول

الأحد ٢٠١٥/١/١١ م

زمن الإمتحان ساعتان



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات

والعروض الرياضية

العام الجامعى ٢٠١٤/٢٠١٥ م

السؤال الأول : (١٠ درجات)

أذكر أنواع الجمباز – ثم تكلم بالتفصيل عن الجمباز للجميع من حيث تعريفه ، أهميته ، مفهوم الجمبسترادا وأهدافها .

السؤال الثانى : (١٠ درجات)

(١) إختار الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس : (٥ درجات)

A. جمبسترادا العالم بالإنجليزية هي

(World gymnistrada- World gymnaestrada – World gymnastics)

B. اللقاء الأول لجمبسترادا العالم كان عام

(١٩٥٠ – ١٩٣٥ – ١٩٥٣ – ١٩٣٩)

C. جيمبسترادا العالم ٢٠١١ كانت بمدينة

(لوبيزيان / سويسرا – لشبونة / البرتغال – امستردام / هولندا)

D. تقام مراسم الختام فى جمبسترادا العالم فى اليوم

(الثالث – الخامس – الثامن – السابع)

E. شاركت مصر فى جمبسترادا العالم

(برلين/المانيا ١٩٩٥ – جوتبرج/السويد ١٩٩٩ – لشبونة/البرتغال ٢٠٠٣)

(٢) اكتب جملة عرض رياضى مكونة من ٥ تمرينات (٨x٥) ، مع توضيح التشكيلات

المستخدمة بالرسم التوضيحي (عدد اللاعبين ١٠ لاعبين) . (٥ درجات)

السؤال الثالث : (١٠ درجات)

(١) أكتب (٥) توصيات من أجل التطور والتقدم فى مجال الجمباز للجميع . (٥ درجات)

(٢) أذكر ما تعرفه عن طبيعة الأداء فى عروض الجمبسترادا . (٥ درجات)

انتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح



(نموذج إجابة)

مادة الجمباز الفني للرجال (٥) – الجمباز العام

الفرقة الثالثة

أ.د/ إبراهيم سعد زغول محمود

العام الجامعي

٢٠١٥/٢٠١٤

إجابة السؤال الأول :

- ١ - الجميز الفني للرجال
- ٢ - الجميز الفني للأنسات
- ٣ - الجميز الإيفاعي للأنسات
- ٤ - الجميز الإيفاعي للرجال
- ٥ - جميز الترامبولين
- ٦ - جميز الأكروبات
- ٧ - جميز الأيرويك
- ٨ - الجميز للجميع

الجميز للجميع – الجميز العام سابقاً – هو نوع مختلف عن باقي أنواع الجميز وهو مسابقة غير رسمية من مسابقات الإتحاد الدولي للجميز وتقام كل أربعة سنوات بشكل مستمر من جميع دول العالم ولكن ليست فى نطاق المنافسة وكأنها عيد من أعياد الجميز الدولية ويحق لكل دولة أن تقيم هذا العيد بصف سنوية لديها .

وجمنسترادا العالم هى أحد فروع الجميز للجميع وهى ليست للمنافسة الدولية ولكنها تهدف الى تعريف جميع شعوب العالم رياضيا ويدعو إلى السلام بين الدول ، كما أنه فرصة طيبة لإظهار القيم الجمالية وكذلك الإبداع والإبتكار فى كيفية تقديم عروض رياضية .

ومن أهم أهداف الجمنسترادا :

- تعمل على تنمية الجوانب البدنية العامة والخاصة لجميع المراحل السنوية .
- تنمية الجوانب النفسية .
- تنمية الجوانب الترويحية لجميع المشاركين .
- توسيع قاعدة الممارسة للجميز بصورة مختلفة .

إجابة السؤال الثانى :

(١) إختار الجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

- A. World gymnastarada
- B. 1953
- C. لوزان / سويسرا
- D. الخامس
- E. جوتبرج / السويد ١٩٩٩

(٢) جملة عرض رياضى

التمرين	العدات	الأوضاع والحركات المؤداة

(ووقوفه . ممكنا امام الصدر) رفع الذراع اليسرى جانباً مع رفع الذراع اليمنى امام الصدر بالعصا . رفع الزراعين عاليا . خفض الزراعين جانباً جهة اليمين . خفض الزراعين اسفل امام الجسم .	(٢,١) (٤,٣) (٦,٥) (٨,٧)	الأول
تكرار التمرين الأول .	(٨,١)	الثاني
رفع الزراعين اماماً . رفع الزراعين عاليا . خفض الزراعين اماماً . خفض الزراعين اسفل . رفع الزراعين اماماً . رفع الزراعين عاليا . خفض الزراعين اماماً . خفض الزراعين اسفل .	(١) (٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) (٨)	الثالث
تكرار التمرين الثالث .	(٨,١)	الرابع
الطعن الجانبي جهة اليسار ، العصا بالذراع اليسرى جانباً مانلاً عاليا والذراع اليمنى جانباً مانلاً اسفل . ثنى الذراع اليسرى من مفصل المرفق لضم الساعد على العضد والعصا في وضع عمودي لاعلى . فرد الذراع اليسرى جانباً مانلاً عاليا بالعصا . تكرار العده رقم (٣) . تكرار العده رقم (٤) . الوقوف مع مسك العصا امام الصدر . الثبات .	(٢,١) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) (٨)	الخامس

إجابة السؤال الثالث :

(١) خمسة توصيات

١. عمل دورات تدريبية للجمباز العام بالإتحاد المصرى للجمباز .

٢. وضع تعليمات فنية جديدة تناسب الوضع الحالى العالمى ولما توصل إليه العالم بهذا الصدد .
٣. عمل دورات تحكيم فى الجىماز للجميع .
٤. إقامة لقاءات سنوية فى الجىماز للجميع فى شكل تنافسى .
٥. إجراء رسائل ماجستير ودكتوراه فى دراسة كيفية تطوير النشاط بشكل علمى .

(٢) طبيعة الأداء فى عروض الجمنسترادا :
تتضمن الجمنسترادا :

- ❖ مراسم الإفتتاح .
- ❖ عروض فى الملاعب المفتوحة .
- ❖ عروض فى الصالات المغلقة .
- ❖ عروض الإتحادات الأعضاء (الأمسيات الوطنية)
- ❖ العروض الصباحية .
- ❖ مراسم الختام .