



(نموذج إجابة)

مادة الجُمباز الفني رجال "1"

الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الأول

أ.د/ إبراهيم سعد زغول محمود

العام الجامعي
2013/2012

○ اجابة السؤال الاول :

(أ) أكمل ما يلي :

- 1) الرومان – طاولة القفز – Vaulting Table .
- 2) بطولة الفرق – بطولة الفردي العام – بطولة فردي الأجهزة .
- 3) (12x12) متر – (1) متر – (2) متر .
- 4) العجلة – الدحرجة الأمامية .
- 5) (3.5) سم .

(ب) أجب عن الأسئلة الآتية :

1) أجهزة الجمباز الفنى للرجال باللغتين العربية والإنجليزية :

م	إسم الجهاز باللغة العربية	إسم الجهاز باللغة الإنجليزية
1	جهاز الحركات الأرضية	Floor area exercises
2	جهاز حصان الحلق	Pommel horse
3	جهاز الحلق	Rings
4	جهاز طاولة القفز	Vaulting table
5	جهاز المتوازيين	Parallel bars
6	جهاز العقلة	Horizontal bar

2) طرق السند فى الجمباز :

- السند الوقائى .
- السند المساعد .

○ اجابة السؤال الثانى :

من خلال الرسم أجب عن الأسئلة التالية :

(أ) إسم الجهاز الموضح بالرسم هو : طاولة القفز (vaulting table) .

(ب) المقاييس القانونية طبقا للأرقام الموضحة على الرسم :

(1) 135 سم .

(2) 122 سم .

(3) 85 سم .

(4) 120 سم .

(5) 95 سم .

(ت) المراحل الفنية لأداء المهارات على جهاز طاولة القفز هي :

1- الإقتراب .

2- الإرتقاء .

3- الطيران الأول .

4- الإرتكاز والدفع .

5- الطيران الثانى .

6- الهبوط .

○ اجابة السؤال الثالث :

(أ) مهارة القفز فتحاً :

1- النواحي الفنية :

- الإقتراب فى خط مستقيم وبسرعة تزايدية .
- ضرب السلم بقوة مع مرجحة الذراعين للأمام لعمل الطيران الأول ووضع اليدين على مقدمة الطاولة مع مرجحة الرجلين خلفاً ولأعلى بحيث لا تقل زاوية الجسم وهو ممتد عن (45) ° أثناء وضع اليدين على الطاولة .
- الدفع بقوة بالذراعين من مفصلى الكتفين مع فتح الرجلين ورفع الصدر لأعلى .
- الطيران الثانى فى الهواء مع وضع الذراعين جانباً .
- ضم القدمين قبل الهبوط مع ثنى الركبتين قليلاً ثم الوصول لوضع (الوقوف) الذراعين مائلاً جانباً (عالياً) .

2- الخطوات التعليمية :

- من وضع الإنبطاح المائل دفع الأرض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحاً .
- قيام اللاعب بعمل " قفزة الإنجليز " (القفز فتحاً من فوق ظهر الزميل) .

- عمل القفز فتحاً باستخدام صندوق مقسم بالعرض على إرتفاع (120 سم).
- عمل الخطوة السابقة مع إبعاد سلم القفز تدريجياً حتى تصل المسافة بين السلم والصندوق المقسم الى (180 سم) .
- من وضع الإنبطاح المائل من فوق الطاولة ، مرجحة القدم اليمنى للخلف ولأعلى ثم دفع الطاولة بالذراعين لعمل القفز فتحاً .
- القفز فتحاً من على الطاولة على إرتفاع (120 سم) والتدرج بالإرتفاع حتى (135 سم) مع ملاحظة السند بالطريقة المزدوجة .

3- الأخطاء الشائعة :

- الإقتراب البطئ في خط متعرج .
- عدم دفع سلم القفز بقوة .
- عدم الإرتكاز على مقدمة الطاولة .
- الإرتكاز على بداية الطاولة .
- ثنى الركبتين .
- الهبوط بجانب الطاولة .

4- طريقة السند :

1. السند بالطريقة المزدوجة :

- يقف زميلان في مواجهة اللاعب عند مقدمة الطاولة بالجانب يمسك الزميل الأول بيده القريبة من كتف اللاعب كتفه واليد الأخرى معصم اليد القريبة للاعب ولتكن اليد اليمنى والعكس صحيح للزميل الثاني .
- عند دفع الطاولة بالذراعين يقوم الساندان بمساعدته على الطيران بزيادة دفع الذراعين من الرسغ والكتفين للطاولة ومتابعته حتى الهبوط على الأرض .

2. السند بالطريقة الفردية :

- يقف الساند مواجهاً للاعب عند مقدمة الطاولة وللخلف قليلاً حيث يقبض على عضدية أثناء أداء المهارة ويقوم برفعه لمساعدته على الطيران في لحظة دفع اللاعب للطاولة بالذراعين مع ملاحظة إستعداد الساند بوضع قدم للأمام والأخرى للخلف لمتابعة اللاعب حتى نهاية المهارة بأخذ خطوة للخلف .

(ب) بالأستعانة بالرسم أجب عن الأسئلة التالية :

(1) أسماء المستويات هي :

1. المستوى السهمى

2. المستوى العرضى

3. المستوى الطولى

(2) مهارتين من مهارات الجمباز تؤدى على المستوى السهمى :

1. الدرجة الأمامية .

2. الدرجة الخلفية .

(3) مهارتين من مهارات الجمباز تؤدى على المستوى الطولى :

1. العجلة .

2. الدرجة الجانبية .