

الفرقة :الثانية
المادة : جمباز فني ٤
الزمن : ٢ ساعة

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات تطبيقات الجمباز والعروض الرياضية

نموذج الإجابة لإمتحان الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م

أجب علي الأسئلة التالية :-

السؤال الأول :

تُعد مهارات الجمباز ذات طابع خاص من الناحية التكنيكية والمطلبات البدنية في ضوء ذلك تكلم عن الأعداد البدني في الجمباز ؟
الأجابة

٢ الإعداد البدني في رياضة الجمباز

Physical Preparation in Gymnastic

Physical Preparation الإعداد البدني ١/٢/١/٢

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب .

حيث يرى عصام عبد الخالق (١٩٩٨م) أن الإعداد البدني من مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي (الوظيفية – والنفسية) وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالية .

ويشير عادل عبد البصير (١٩٨٥م) بأن الإعداد البدني لمبتدئ الجمباز هو الدعامة الرئيسية والأولى التي يركز عليها المبتدئ لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن في رياضة الجمباز
كما يشير إبراهيم شحاته (١٩٩٢م) أن رياضة الجمباز تحتوي على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة، كما حددها قانون الجمباز (A-B-C-D-E)0

ولكون المهارات في رياضة الجمباز من النوع الذي يتصف بالأداء الفني، ولا يستلزم احتكاك اللاعب المباشر مع المنافس بل يتطلب إنجاز فردي وفي نفس الوقت يمكن مقارنة هذا الإنجاز مع المنافس مما قد يؤثر على سلوك اللاعب أثناء المنافسة طبقاً لدرجة عمق الثبات الانفعالي وثقة اللاعب بنفسه، كما تتميز المهارات الجمبازية بالتغير المستمر طبقاً للمتطلبات الحركية والتي ظهرت نتيجة للتطور المستمر الحادث لرياضة الجمباز، مما يتطلب إعادة

تشكيل المهارات التي يتم تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي إعداد بدنى خاص حتى يمكن إنجاز الواجبات الحركية الجديدة.

٢/٢/١/٢ تقسيمات وأنواع الإعداد البدنى:

The dimensional of Physical Preparation

(أ) الفترة الإعدادية الأولى The First Preparatory Period

ويستخدم فيها عادة ارتفاع حمل التدريب حيث يمتاز التدريب بارتفاع الكمية، فى حين أنه من الضرورى أن تكون شدة المثير عند الحد الأدنى حيث لا يكون لزيادتها أهمية وتهدف هذه الفترة للعمل على تكوين أسس تطوير المستوى الرياضى للاعب وتتكون أهم محتوياتها من:

(١) الإعداد البدنى العام The General Physical Preparation:

ويشمل تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة كالمرونة والقوة والتحمل والسرعة والرشاقة وبذلك يتم تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى الممارس وذلك من مقومات النجاح للتقدم بالحالة التدريبية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

(٢) الإعداد المهارى The Skill Preparation

ويشمل على توسيع رقعة المهارات الأساسية إذ أن المهارات الأولية الفنية التى تسمح بالتقدم قدماً للأمام فى غضون مسابقات الجماز ويحدد له (٥٠%) من زمن التدريب بالنسبة لمرحلة قاعدة التدريب.

(ب) الفترة الإعدادية الثانية The Second Preparation Period

وتهدف هذه الفترة بصورة مباشرة إلى اكتساب اللاعب (المستوى الرياضى العالى)، وأهم محتويات هذه الفترة:

(١) الإعداد البدنى الخاص The Specific Physical:

حيث يحتل حيزاً كبيراً ويحدد له (٩٠%) من الزمن المحدد للياقة البدنية فى حين أن الإعداد البدنى العام يقل بالتالى حيث يحدد له (١٠%) من زمن اللياقة البدنية للاعب الجماز.

وفى هذا الصدد يشير محروس قنديل ومحمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢م) أن الإعداد البدنى الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه فى الجملة الحركية والتى تحتوى على جزء أو أكثر من الأداء الفنى للتمرين حيث تتفق أغلب المراجع على أن وسائل الإعداد البدنى الخاص فى رياضة الجماز هى تكرار أداء النفس التمرينات ولكن مع وضع التسهيلات اللازمة للأداء.

ويرى إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٦م) إن الإعداد البدنى أربعة أنواع حيث يضيف نوعين جديدين هما:

- الإعداد البدنى لكل جهاز.
- الإعداد البدنى لكل مهارة.

الإعداد البدنى لكل جهاز

The Physical Preparation for Each Apparatus

حيث تتميز رياضة الجماز بتعدد الأجهزة فهى تحتوى على عشرة أجهزة منها أربعة أجهزة للإنسان وستة أجهزة للرجال ولكل جهاز من هذه الأجهزة متطلباته البدنية تبعاً لطبيعة هذا الجهاز وطبيعة المهارات المؤداة عليه فمثلاً جهاز عارضة التوازن طبيعته وتكوينه تفرض على كل لاعبة أن يكون لديها

قدر عالى من الثبات بعد أداء كل مهارة وحتى بعد أداء النهاية على هذا الجهاز وهذا يتطلب قدر عالى من التوازن المتحرك لدى اللاعبين وأيضاً التوازن الثابت، كما أن جهاز حضان القفز يتميز أدائه بالدفع بالقدمين واليدين بأقصى قوة وبسرعة مما يتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لتسهيل الأداء على هذا الجهاز باستعمال التدريبات البلومترية مثلاً للجزء العلوى والسفلى للجسم، وبالطبع ما سبق ينطبق على جهاز الحركات الأرضية وبالمثل على جميع أجهزة الجمناز للرجال والآنسات •

* الإعداد البدنى لكل مهارة:

The Physical Preparation for Each Skill

على الرغم من تسلسل أنواع الإعداد البدنى السابقة وأهمية تنفيذها بنفس الترتيب وعلى الرغم من أننا نفترض أن المدرب وصل باللاعبين لمستوى عالى فى جميع أنواع الإعداد البدنى السابقة إلا أن هناك بعض المهارات التى تتطلب إعداد بدنى خاص بها وهذا يتطلب تحليل المهارات من الناحية الفنية (طريقة الأداء) وتقسيم المهارة الواحدة إلى عدة مراحل فنية كما يجب أن تحدد لكل مرحلة فنية خطوة تعليمية خاصة بها ثم تحدد لكل مرحلة تعليمية تدريب خاص يقارب شكل الأداء مما يسهل تعليم هذه المهارة وأدائها وبالتالي تسهيل الانتهاء من أداء المهارة ككل •

- أذكر أنواع الجمناز في الأتحاد المصري للجمناز و الأتحاد الدولي باللغة العربية والانجليزية؟

الأجابة

حيث قسم الإتحاد الدولي (FIG) أنواع الجمناز إلى ثمانية أنواع هي :

Men's Artistic gymnastics	الجمناز الفني للرجال	◆
Women's Artistic gymnastics	الجمناز الفني للآنسات	◆
Women's Rhythmic gymnastics	الجمناز الإيقاعى للآنسات	◆
Men's Rhythmic gymnastics	الجمناز الإيقاعى للرجال	◆
Gymnastics for all	الجمناز للجميع	◆
Acrobatics gymnastic	جمناز الأكروبات	◆
Aerobics gymnastic	جمناز الأيروبيك	◆
Trampoline gymnastic	جمناز الترامبولين	◆

ويشترك الإتحاد المصري للجمناز في خمسة أنواع فقط هم:

Men's Artistic gymnastics	الجمناز الفني للرجال	◆
Women's Artistic gymnastics	الجمناز الفني للآنسات	◆

Rhythmic gymnastics
Gymnastics for all
Trampoline gymnastic

◆ الجمباز الإيقاعي
◆ الجمباز للجميع
◆ جمباز الترامبولين

السؤال الثاني:

وضح مواصفات جهازي المتوازي والعقلة من خلال الأرقام الموضوعه علي



كل جزء



مواصفات الجهاز	المتوازي	العقلة
الإرتفاع	٢٠٠ سم	٢٨٠ سم
سمك البار	٥ سم	٢.٤ سم
طول البار	٣٥٠ سم	٢٤٠ سم
المسافة بين القائمين	٤٨ سم	-
المسافة بين البارين	٤٢-٥٢ سم	-
المسافة الجنبية للويرات، والأمامية	-	٤٠٠ سم ٥٥٠ سم

ب) تكلم عن مهارة التلويحة الجانبية للخروج من علي جهاز المتوازي (فنش فولت) من حيث:

- النواحي الفنية.
- الخطوات التعليمية (مع الرسم).
- الأخطاء الشائعة.
- طرق السند

الأجابة

١- * المرحلة التمهيديّة The Preparatory Phase
تبدأ المهارة بالمرحلة أماما أسفل خلفا حتى تكون الرجلين خلفا عليا (تكور)

٢- * المرحلة الرئيسية Main Phase
من وضع التكور العالي يتم الارتكاز احدى الذراعان والدوران في نفس الوقت خارج الجهاز ومن أعلى نقطة وعلي بار واحد

٣- * المرحلة النهائية Final Phase
يحدث مد في جميع زوايا الجسم والاحتفاظ بمركز ثقل كتلة الجسم فوق قاعدة الارتكاز أو الاستفادة حيث يعمل ذلك على اكتساب طاقة وضع مناسبة والاحتفاظ بالاتزان الديناميكي للجسم خلال إتمام الواجب الحركي ...

- الخطوات التعليمية (مع الرسم)، ٢، الأخطاء الشائعة ٣، طرق السند تتعلق الأجابة علي قدرته علي إسترجع ما تم في المحاضرة والإطلاع علي شبكة المعلومات و المراجع

- السؤال الثالث:

- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) مع تصحيح العبارة الخاطئة

- يحق للاعب الجميز أن يقوم المدرب بالمساعدة علي جهاز الحركات الأرضية والحلق
(خطأ)

- يحق للاعب الجميز ان يتحدث باحترام للجنة التحكيم لمعرفة أخطاء أداءه
(خطأ)

- (٣) يحق للاعب الجميز ان يقوم بعملية الإحماء علي كل جهاز لمدة ٥٠ ثانية
(خطأ)

- (٤) يحق للاعب الجميز أن يقوم مدربة برفع الجهاز حسب طول اللاعب
(خطأ)

- (٥) يحق للاعب الجميز أن يرتدي البنطالون الخاص بلعبة الجميز علي جميع الأجهزة
(خطأ)

- (٦) يحق للاعب الجميز أن يرتدي البنطالون الأسود والبنّي علي جهاز طاولة القفز
(خطأ)

- يحق للاعب الجميز الراحة بعد السقوط من علي الجهاز ثمانين ثانية فقط
(خطأ)

- يجب علي لاعب الجميز أن يرتدي ملابس الفريق مع إختلاف الموديل
(خطأ)

- يجب علي لاعب الجميز أن يرتدي ما يحدد هوية الدولة حسب
رغبة (خطأ)

- يحق للاعب الجميز أن يغادر صالة البطولة حسب تعليمات
المدرّب (خطأ)

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح،،،

أستاذ المادة
د/ بهاء الدين عبد الفتاح