

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الجمباز
والتمرينات والعروض الرياضية

(نموذج إجابة)
مادة العروض و المهرجانات الرياضية

الفرقة الثانية
الفصل الدراسي الأول

أ.د/ إبراهيم سعد ز غول محمود
العام الجامعي
2013/2012

الفصل الدراسي الأول
 العام الجامعي : 2012-2013
 تاريخ الامتحان : الاثنين 21/1/2013
 الزمن : ساعتان
 الدرجة : 30 درجة
 امتحان مادة العروض و المهرجانات الرياضية



الفرقة الثانية

أجب عن الأسئلة الآتية:-

السؤال الأول: (١٠ درجات)

أكتب جملة تمارينات حرة أو بالادوات مكونة من ٨ ثمانية تمارين (٦٤ عدة)

نموذج لجملة تمارينات (حرة)

التمارين	العادات	الأوضاع والحركات المؤداه
الأول	١	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .
	٢	الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين جانباً .
	٣	الوثب مع وضع الرجل اليسري جانباً مع مد الذراعين جانباً .
	٤	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الإنثناء .
	٥	الوثب مع وضع الرجل اليسري جانباً مع الذراعين جانباً .
	٦	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .
	٧	الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين جانباً .
	٨	الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .
الثاني	١-٢	الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .
	٣-٤	الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل
	٥-٦	للتوصل لوضع التكور .
	٧-٨	الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .
		الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل
		للتوصل لوضع التكور .

الأوضاع والحركات المؤداه	العدادات	التمرين
الوثب فتحاً مع دفع الذراعين اليميني جانباً .	١	الثالث
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليميني أسفل .	٢	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً واليميني أسفل .	٣	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	٤	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً .	٥	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليسري أسفل .	٦	
الوثب مع رفع الذراع اليسري أماماً واليميني جانباً .	٧	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	٨	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليميني جانباً .	١	الرابع
الوثب مع ضم القدمين مع رفع الذراع اليسري جانباً .	٢	
الوثب فتحاً مع ثني ساعد الذراع اليميني علي العضد .	٣	
الوثب مع ضم القدمين مع ثني ساعد الذراع اليسري علي العضد .	٤	
الوثب فتحاً مع مد الذراع اليسري جانباً .	٥	
الوثب مع ضم القدمين مع مد الذراع اليسري جانباً .	٦	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع عالياً لعمل سقفة بالذراعين .	٧	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	٨	

التمارين	العداات	الأوضاع والحركات المؤداه
الخامس	١،٢	ثني الركبتين للوصول لوضع الجثو
	٣،٤	وضع القدم اليمني جانباً مع رفع الذراعين المعاكسة جانباً والأخري أمام الصدر
	٥،٦	وضع القدم اليمني بجانب اليسري مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .
	٧،٨	وضع القدم اليسري جانباً مع دفع الذراع المعاكسة جانباً والأخرى أمام الصدر .
السادس	١،٢	وضع القدم اليسري بجانب اليمني مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .
	٣،٤	وضع الذراعين علي الأرض مع قذف الرجلين جانباً للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	٥،٦	دفع الرجلين لعمل جلوس توازن مع رفع الذراعين جانباً .
	٧	مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .
٨	مع ضم القدمين دفع الذراعين جانباً .	
السابع	١	مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .
	٢	مع ضم القدمين رفع الذراعين جانباً .

الأوضاع والحركات المؤداه	العدادات	التمرين	
ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دوائر أمام الركبتين للوصول للإرتكاز .	٣	التوازن	
مد الركبتين أماماً مع دفع الذراعين جانباً للوصول لوضع التوازن.	٤		
ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دائرة أمام الركبتين للوصول لوضع التكور .	٥		
مد الركبتين أماماً مع وضع الذراعين على الأرض للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .	٦		
عمل فننكات للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .	٨، ٧		
دفع القدم اليمني مائلاً أماماً عالياً مع دفع المقعدة عن الأرض .	١		التوازن
خفض القدم اليسري مع خفض المقعدة على الأرض.	٢		
رفع القدم اليسري مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض	٣		
خفض القدم اليسري مع خفض المقعدة على الأرض .	٤		
دفع القدم اليمني مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .	٥		
خفض القدم اليمني مع خفض المقعدة على الأرض .	٦		
رفع القدم اليسري مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .	٧		
خفض القدم اليسري مع خفض المقعدة على الأرض .	٨		

السؤال الثاني: (١٠ درجات)

أكمل:

للحصول على عروض متكاملة تتسم بالبراعة والإبهار يجب الاهتمام بكافة التفاصيل

المحددة لمعالم العرض الرياضي حيث يعتمد أي عرض رياضي على عدة نواحي هي :

أولاً: الناحية التنظيمية وتضم :

- ١- ميزانية العرض والصرف واللجان الإدارية .
- ٢- عدد المدربين اللازمين .
- ٣- الأدوات والأجهزة .
- ٤- وسائل الإذاعة .
- ٥- طرق النقل .
- ٦- البروفات والتجمعات .

ثانياً : الناحية الفنية وتشمل :

- ١- هدف وغرض المناسبة .
- ٢- أعمار المشتركين وعلاقتها بنوع التمرينات .
- ٣- المستوي الحركي والجسماني .
- ٤- عدد المشتركين .
- ٥- زمن العرض .
- ٦- مكان العرض .
- ٧- أجزاء العرض .
- ٨- وضع حركات العرض .
- ٩- التكوينات والتشكيلات .
- ١٠- الملابس .
- ١١- الكلمات المصاحبة للعرض .
- ١٢- الدخول لبداية العرض .
- ١٣- بداية العرض .
- ١٤- نهاية العرض .
- ١٥- الخروج عقب إنتهاء العرض .
- ١٦- خلفية العرض (الستارة الخلفية) .
- ١٧- الإيقاع المصاحب للعرض .

السؤال الثالث: (١٠ درجات)

أكمل ما يلي :

١- من أنواع العروض الرياضية الشائعة هي :

*عروض التمرينات

*عروض الجمباز

*عروض التمرينات والجمباز

*عروض المنافسات الرياضية

*عروض الألعاب الرياضية

*العروض المائية

*عروض رياضية مسرحية

٢- انطلقت فكرة عروض الجمنسترا دا أول مرة عام ١٩٣٩م بحضور (١٢) دولة وكان هذا اللقاء بالسويد وازداد عدد الدول المشتركة ليصبح (١٤) دولة في اللقاء الثاني والذي أقيم بالسويد أيضاً تحت رعاية الاتحاد السويدي للجمباز العام وتوالت اللقاءات الخاصة بالجمنسترا دا اعتباراً من ١٩٥٣م بروتريدام وكان تسلسل اللقاءات بالاتحادات الدولية للجمباز بمعدل كل أربع سنوات تقريباً؟

٣- يمكن تقسيم المهرجانات الرياضية من حيث المستوي إلي :

*مهرجان محلي * مهرجان قومي *مهرجان دولي

٤- أهمية العروض الرياضية تتلخص في النواحي الآتية :

* الأهمية القومية

* الأهمية البدنية والحركية

* الأهمية الجمالية

* الأهمية التربوية

* الأهمية الذهنية

٣

إنتهت الأسئلة مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح،،

أستاذ المادة

أ.د. / إبراهيم سعيد الزامل