

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة المنازلات

الفرقة الثانية

" نظام حديث "

الفصل الدراسي الأول

٨ / ١ / ٢٠١٣ م

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

اجابة السؤال الاول :- (المصارعة)

أ- الصفات العامة والخاصة لاختيار لاعبي المصارعة

اولالصفات العامة:

- ١- ان يكون ممارسو هذه اللعبة من ميول ورغبات الفرد ويكون الدافع واضحا وهو تقوية جسمة 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 الطبى الشامل عن طريق اطباء اخصائيون .
- ٢- ان يكون المصارعتمتعا باللياقة البدنية التى تمكنه وتسهل له باى مجهود دون الشعور بالتعب بسرعة .
- ٣- ان تكون له القدرة على الاداء الحركى للمهارات التى 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 .

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 فى الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية
- 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.

ب- القيمة المستحقة للمسكات والخطفات:

نقطة واحدة:

- للمصارع الذى يضع منافسه ارضا ويدور خلفه وان يسيطر عليه فى هذا الوضع (ثلاث ارتكازات: يدان وركبة او ركبتين ويد واحدة).
- للمصارع الذى يؤدى خطفة صحيحة وقوفا او ارضا ولا تتسبب فى وضع المنافس فى وضع الخطر .
- للمصارع الذى يعتلى خصمة ويدور خلفه ويسيطر عليه .
- للمصارع الذى يسيطر على خصمه ويطره الى الاستناد او الدوران على راع او ذراعين على امتدادهما بشرط ان تكون كتفية مواجهة للبساط . للمصارع الذى قام خصمة بعرقلة بطريقة غير مشروعة وتمكن الول برغم من ذلك من تنفيذ خطفة .
- للمصارع المهاجم الذى يهرب خصمه من البساط او للمسكة او يرفض البداية او ينفذ مسكة غير قانونية او يرتكب اعمال الخشونة .
- فى المصارعة ارضا اذا استطاع اللاعب الذى تحت السيطرة التامة لخصمة او فى الوضع الابتدائى النهوض والاستدارة وجها لوجه مع منافسه فى وضع هجومى .
- ولكى نشجع ونقدر المسكات المحببة للمشاهدين والتي يبذل فيها مجهود فنى كبير فان طاقم التحكيم سوف يمنح نقطة اضافية لاي مسكة يتم رفعها من الارض وتسبب بان يفقد المنافس كل اتصاله بالارض فى هذه الحالة يمنح الحكم اللاعب ٥ او ٣ نقط المستحقة عن الخطفة ثم يمنح اللاعب بعد ذلك النقطة الاضافية .

نقطتين:

- للمصارع الذى يتمكن من تنفيذ مسكة صحيحة من اللعب ارضا ويتمكن من وضع خصمة فى وضع الخطر او اللمسة اللحظية .
- للاعب الذى يتدحرج خصمة على كتفية .
- للمصارع المهاجم الذى يقوم منافسة بالهروب من المسكة بان يرمى نفسه خارج البساط فى وضع الخطر.
- للمصارع المهاجم الذى قام منافسة بعرقلة بمسكة غير قانونية ومنعة من تادية خطفة او تثبيت الكتفين .
- للمصارع المدافع اذا لمست كتفى المهاجم البساط لمسة لحظية او تدحرج على كتفية اثناء تنفيذ المسكة
- للمصارع المدافع الذى يتمكن من ايقاف خصمة فى وضع الخطر اثناء قيام المهاجم بتنفيذ خطفة

- للمصارع الذى يرفض خصمة الاتحام بطريقة قانونية.

ثلاث نقاط:

- للمصارع الذى ينف مسكة من اللعب وقوفا مع رفعة بسيطة تسبب فى وضع منافسة راس فى وضع الخطر الفورى.
- لاي مسكة ينتج عنها رفع المنافس عن الارض مع بدى بسيط حتى ولو تواجد اللاعب الخاطف مرتكزا على الركبة اوركبتين بشرط ان ينزل المنافس راس فى وضع الخطر .
- للمنافس الذى ينفذ خطفى ذات مدى كبير ولم يتمكن من وضع منافسة فى وضع الخطر افورى المباشر .

ملحوظة:

اذا ظل اللاعب المخطوف اثناء تنفيذ المسكة متصلا بالارض بواسطة احد يديه ووصل الى الارض راس فى وضع الخطر الفورى المباشر فان منافسة يحصل ايضا على ثلاث نقاط .

نقاط:

تعتبر مسكة يستحق عنها خمس نقاط:

- جميع المسكات ذات المدى الواسع الذى يتم تنفيذها من الوضع وقوفا وتسبب فى وضع المنافس راس فى وضع الخطر الفورى .

ج- المصطلحات

اصطلاحات اساسية اثناء المباراة

عربي	ENGLISH	م
يجب ان يتصافح اللاعبان	SALUT	١
دعوة اللاعبان من ركنى البساط الى مركزه للتفتيش عليهما والتصافح ثم العودة الى ركنيهما انتظارا لصفارة الحكم	START	٢
يطلب الحكم من اللاعب ان يضع كلتا يديه على ظهر منافسه الجاثي أرضا أما في المصارعة وقوفا فهو أمر بالاتحام (جسم مقابل جسم)	CONTACT	٣
يجب على المصارع أن يعدل من وضعة وينتهج اسلوب مصارعة مفتوحة	OPEN	٤
الحكم يحذر اللاعب السلبي قبل طلب انذاره لرفضه اتباع الوضع الصحيح في اللعب أرضا	ATTENTION	٥
يجب على المصارع تنفيذ المسكة التي جمعها	ACTION	٦
يجب على المصارع ان يرفع رأسه هذا الامر يعطى بواسطة الحكم في حالة السلبية ووضع الراس الى الامام	HEAD UP	٧
الوضع الابتدائي في اللعب أرضا (او في الالتحام الاجباري في المصارعة الجريكورومان) قبل ان يطلق الحكم صفارته.	POSITION	٨
اللعب سوف يستأنف أرضا	ATERRE	٩
بضربه يد فوق البيساط وأن ينطق الحكم كلمة مكانك place فإن الحكم يذكر ويحذر اللاعب من الهروب خارج البساط	PLACE	١٠
وضع الخطر	DANGER	١١
مسكة غير قانونية او خروج على القواعد الفنية	FAULT	١٢
احمر سلبي ازرق سلبي ملاحظة تعطى للاعب السلبي ويؤشر بذلك برفع الذراع التي تحمل لون اللاعب المخطئ	PASSIF	١٣
إشارة الحكم الموضحة لسبية احد اللاعبين الى القاضي ورئيس البساط	REMARK	١٤
هذه الكلمة تعنى ايقاف المباراة	STOP	١٥
عربي	ENGLISH	م

هذه الكلمة يجب النطق بصوت مرتفع عندما يدخل اللاعب الى المنطقة السلبية	ZONE	١٦
عندما يتوقف اللاعب متعمدا او للاصابة او لى سبب اخر فان الحكم يستعمل هذا التعبير ليطلب من الميقاتى ايقاف ساعته	TIME OUT	١٧
يجب على اللاعب ان يعود الى منتصف البساط ويستأنف اللعب	CETRE	١٨
يجب ان يستأنف اللعب وقوفا	UP	١٩
المسكة صحيحة وقانونية عندما يكون القاضى ورئيس البساط فى وضع لايمكنها من متابعة ما يحدث فى الناحية الاخرى فإنه يجب على الحكم ان يرفع ذراعه موضعا بأن المسكة داخل البساط وأنها تحققت داخل الحدود	O.K	٢٠
مسكة نفذت خارج البساط	OUT	٢١
لاستعمل هذه العبارة لتوضيح ان المسكة غير محتسبة	NO	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	TOUCHE	٢٣
نهاية المباراة	FIN	٢٤
صوت المنبه يعلن بداية ونهاية المباراة	GONG	٢٥
طاقم التحكيم	JURY	٢٦

اجابة السؤال الثاني (سلاح)

الهجوم :

يقصد بكلمة الهجوم في رياضة السلاح للحركات التي يبدأ بها لحد المتبارزين بغرض تحقيق لمسة علي هدف الاخر .

لذلك كان الهجوم عبارة عن حركات هجومية يقوم بها اللاعب المهاجم بغرض تحقيق لمسة علي هدف منافسه وهذه الحركات إذا ماتمت في عدة واحدة سميت هجوم بسيط، وإذا ماتمت بأكثر من حركة سميت هجوم مركب .

الهجمة المغيرة :

عبارة عن حركة هجومية بسيطة تتم بصورة ناجحة في عدة واحدة علي هدف المنافس بقصد تحقيق لمسة في خط مغاير لخط الذي يوجد فيه التحام المتبارزين . أي تتم بطريقة غير مباشرة . وعند اداء هذه الهجمة في الأوضاع العليا يتم تغير السلاح للجهة المغايرة لجهة التلاحم بأصابع اليد وذلك بالمرور من أسفل سلاح المنافس للوصول من أقصر طريق لتحقيق لمسة علي هدف المنافس.

عوامل نجاح الهجمة المغيرة :

- المغالاة في قفل الوضع الملتحم فيه سلاح المنافس وذلك بمثابة دعوة لعمل الهجمة لما بالنسبة للأوضاع العليا فيفضل أن يكون التلاحم عال حتي يعطي الفرصة لتغير من أسفل سلاح المنافس .
- هذا ويتحتم في جميع حالات الهجمة المغيرة أن تتم تغير طرف السلاح أولاً ثم يمتد الذراع المسلحة في اتجاه الهدف فيليها حركة الطعن – وإذا تمت هذه الهجمة بفرد الذرع فقط بدون حركة الطعن سميت تهويشة مغيرة .

اجابة السؤال الثالث (قوس وسهم)

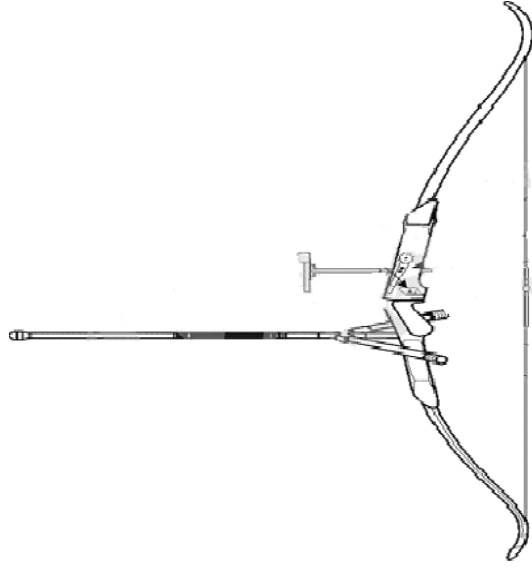
أ-

١- أول من أدخل الرمي بالقوس والسهم في مصر الفرعونية الحديثة هو أحمس

٢- أول من رمي بالقوس والسهم في الإسلام هو عمرو بن العاص

- ٣- حض الرسول صلي الله عليه وسلم علي الرمي بالقوس والسهم حيث قال في صحيح مسلم عن عقبه قال: سمعت رسول الله صلي الله عليه وسلم يقول : ((وأعدوا ما استطعتم لهم من قوة إلا ان القوة الرمي ، إلا ان القوة الرمي)) .
- ٤- تتكون السهام من ا أربعة أجزاء هي الرأس ، النصل ، الريش ، السلمة
- ٥- الأوقية المستخدمة في الرماية بالقوس والسهم هي واقي الساعد ، واقي الصدر، واقي الأصابع

ب-



- ١- القوس Bow :
هو أداة مكونة من عدة اجزاء وهي المقبض والاطراف .
- ٢- يد القوس Bow Handle :
هو جسم مصنوعة من الخشب أو من الماغنسيوم ويكون طوله للرجال ٢٥ بوصة وللسيديات ٢٣ بوصة و به مكان مجوف ليضع اللاعب به يده لحمل القوس
- ٣- المقبض Grip :
هو تجويف محاط بمادة البلاستيك في منتصف يد القوس تقريبا ومخصص ليضع فيه اللاعب يده لحمل القوس
٤. ذراع القوس Limb :
هي اطراف القوس ومصنوعة من مادة الكربون والفيبر و الخشب تلتحم بالمقبض وتتحدد قوة القوس بقوة الأذرع ومرونتها
- ٥- الوتر String :

هو مجموعة من الخيوط مصنوعة من مادة الداكرون ومثبتة في طرفي القوس

٦- منظار القوس **Bow Sight** :

أداة توضع علي القوس لتساعد الرامي علي التصويب علي الهدف مثل النشانة في الأسلحة النارية

٧- مسند السهم **Arrow Rest** :

عبارة عن قطعة من البلاستيك أو المعدن توضع علي صفيحة السهم وذلك ليوضع عليها السهم لحظة وضع قاعدة السهم في الوتر

٨- نقطة التثبيت **Nock Point** :

هي المنطقة التي يثبت فيها قاعدة السهم أثناء وضعة في الوتر

٩- عصا الاتزان الامامية **Stabilizer** :

تثبت في الجهة الامامية في يد القوس و مصنوعة من مادة الكربون او الالمونيوم وتعمل علي الحد من عزم التدوير للسهم في لحظة الاطلاق

١٠- عصا الاتزان الجانبية **Side Rod Stabilizer** :

هما عبارة عن عصاتين مثبتتين في الجهة الامامية اسفل عصا عن طريق عصا قصير اخر يسمى امتداد عصا الاتزان و الوصلة علي شكل v مع عصا الاتزان الامامية وتكون قصيرة وتعمل زاوية ٤٥ و مصنوعة من مادة الكربون او الالمونيوم وتعمل علي الحد من عزم التدوير للسهم بجانب عصا الاتزان الامامية في لحظة الاطلاق

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح
أ.د/ أسامة صلاح فؤاد