



(نموذج إجابة)

## مادة الجمباز الفني رجال "1"

الفرقة الأولى  
الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي  
2014/2013

## إجابة السؤال الأول :

(أ) أكمل العبارات التالية :

- 1- 160 سم ، 115 سم ، من 40:45 سم .
- 2- جمباز فنى رجال ، جمباز فنى سيدات .
- 3- المقاعد السويدية ، الأحبال ، الصناديق المقسمة ، الترامبولين ، المينى ترامبولين ، جميع أجهزة الجمباز الفنى.
- 4- rhythmic gymnastics ، Gymnastics .
- 5- 12x12 متر مربع ، 3.5 سم تقريباً .

(ب) أنواع السند فى الجمباز :

- 1- سند مساعد .
- 2- سند وقائى .

ويعتبر السند المساعد هو من أساليب مساعدة اللاعب عند تعلم إحدى المهارات الجديدة أو للاعبين الناشئين أثناء التدريب، بينما السند الوقائى فهو يستخدم عادة فى المستويات العالية من التدريب وأثناء البطولات والمنافسات لتأمين السلامة والحماية للاعب من الهبوط أثناء الأداء على الأجهزة .

## إجابة السؤال الثانى :

(أ) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة مع تصحيح الخطأ :

- 1- (X) العبارة خاطئة .  
من القبضات المستخدمة على جهاز العقلة **القبضة المعدولة والقبضة المقلوبة** .  
أو  
من القبضات المستخدمة على **جهاز المتوازي** القبضة الداخلية والقبضة الخارجية .
- 2- (X) العبارة خاطئة .  
تؤدى مهارة العقلة على المحور **السهمى** .  
أو  
تؤدى مهارة **full twist** على المحور الطولى .

3- (X) العبارة خاطئة .  
يبلغ طول البار فى جهاز المتوازيين (3.50) متر ، بينما إرتفاع الجهاز عن الأرض هو (2) متر .

4- (X) العبارة خاطئة .  
تبدأ الصعوبات للمهارات الحركية فى الجمباز الفنى للرجال بصعوبة (A) وقيمتها = 0.1 درجة ، وتنتهى بصعوبة (F) وقيمتها = 0.6 درجة .

5- (X) العبارة خاطئة .  
جمباز الترامبولين هو آخر أنواع الجمباز التى إنضمت إلى الإتحاد المصر للجمباز حتى الآن .

(ب) الإعتبارات التى يجب مراعاتها للحفاظ على الأمن والسلامة فى رياضة الجمباز :

- 1- التأكد من أن أماكن التدريب والتعليم فى حالة جيدة .
- 2- إستخدام الإحماء المناسب حسب فترة التدريب وكثافة محتوى الوحدات التدريبية.
- 3- ضرورة الإهتمام بوضع برامج للتدريب .
- 4- ضرورة الإلتزام بتوفير كافة الأمور الخاصة بالأمن بحيث يمكن تنفيذ التوجيهات التدريبية بتركيز عالٍ ، وذلك فى حالة تعلم مهارات جديدة وذات صعوبة .
- 5- ضرورة تنظيم دورات فى الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها من قِبَل المدرب أو المدرس .

إجابة السؤال الثالث :

(أ) المقاييس الموضحة على الرسم :

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1- ( 25 متر ) | 2- ( 120 سم ) |
| 3- ( 20 سم )  | 4- ( 120 سم ) |
| 5- ( 135 سم ) | 6- ( 6 متر )  |

## ب) مراحل الأداء على جهاز طاولة القفز :

- 1- مرحلة الإقتراب .
- 2- مرحلة الإرتقاء .
- 3- مرحلة الطيران الأول .
- 4- مرحلة الدفع والطيران الثانى .
- 5- مرحلة الهبوط .

## المراحل الفنية لمهارة القفز فتحاً :

- 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 ) .

## الخطوات التعليمية لمهارة القفز فتحاً :

- 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 .

(ج)

ترتيب دخول الفريق على الأجهزة إذا بدأ بجهاز طاولة القفز :

- 1- طاولة القفز Vault
- 2- المتوازيين Parallel bars
- 3- العقلة Horizontal bar
- 4- الحركات الأرضية Floor area exercises
- 5- حصان الحلق Pommel horse
- 6- الحلق Rings

إنتهت الإجابة (:)