

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

نموذج إجابة مادة

المنازلات

الفرقة الثانية

تخلفات

تاريخ الإمتحان

2014 - 1 - 18

أستاذ المادة

د/ اسامة صلاح فؤاد

العام الجامعى

2014—2013



كلية التربية الرياضية
قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
امتحان مادة: المنازلات
الفرقة: الثانية (تخلفات)
2014م
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الاول
العام الجامعي 2013/2014 م
تاريخ الامتحان: 18/1/

الدرجة: 30 درجة

الدكتور /هيثم زلط

نموذج الاجابة

اجابة السؤال الاول :- (المصارعة) (10 درجات)

أ- علاقة المدرب بالمصارع

ان علاقة المدرب بالمصارع تتكون من جراء التعامل المستمر بين المصارع والمدرب وهناك مبادئ اساسية يجب ملاحظتها من اجل خلق علاقة بناءة بينهما ، علاقة تؤدي الى الاحترام المتبادل ومن ثم الى تحقيق الاهداف التي يعمل من اجلها المصارع والمدرب على حد سواء، ان هذه المبادئ تتلخص فى النقاط الاتية :

- 1- معرفة المدرب لكل مصارع من مصارعية معرفة تامة.
- 2- الصداقة والارشاد.
- 3- السجلات المدرسية.
- 4- التغيب عن التمرين.
- 5- فقدان الالبسة والادوية الرياضية.
- 6- الانطباع الاول للمدرب.
- 7- ملابس المدرب اثناء التمرين.
- 8- لياقة المدرب البدنية.
- 9- الابتعاد عن المراوغة والخداع.
- 10- اقتراحات الرياضيين.
- 11- الناحية الخلقية.
- 12- رغبة الرياضيين للضبط والنظام.
- 13- تصحيح السلوك الخاطئ بصورة شخصية.
- 14- المغالاة بالثقة بالنفس.
- 15- الاهتمام بالرياضيين المصابين.

ب- الصفات العامة والخاصة لاختيار لاعبي المصارعة

اولا الصفات العامة:

- 1- ان يكون ممارسو هذه اللعبة من ميول ورغبات الفرد ويكون الدافع واضحا وهو تقوية جسمه 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 الطبي الشامل عن طريق اطباء اخصائيون .
- 2- ان يكون المصارع متمتعا باللياقة البدنية التي تمكنه وتسهل له باى مجهود دون الشعور بالتعب بسرعة .
- 3- ان تكون له القدرة على الاداء الحركى للمهارات التي تطلبها اللعبة .
- 4- ان تكون لديه صفات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة وهي : القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة الخ ويمكن اختبارات هذه الصفات لدى الفرد معروفة وجودها ام لا .

ثانيا الصفات الخاصة :

- 1- 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 مختلفة فى زمن قصير وعمل بعض التقوسات والتحميل على الرقبة.
- 2- ان تكون لديه القدرة على استيعاب المهارات الهجومية والدفاعية فى الهجوم المضاد.
- 3- ان تكون صفة الرد للفعل لديه عالية لان اللاعب هو الذى يقرر ويفكر ويدبر ما يقوم به اثناء النزال مع الخصم الاخر بمفرده.

- 4- كما يجب ان يتمتع لاعب المصارعة ببعض الصفات مثل الشجاعة وقوة العزيمة وسرعة البديهة وحسن التصرف والحساسية والروح الرياضية السليمة .

شروط برنامج الانتقاء الجيد

- 1- ان يكون للبرنامج اهداف واضحة ومحددة.
- 2- ان يقوم برنامج الانتقاء على اساس الدراسة الشاملة والمتكاملة للجميع جوانب شخصية اللاعب.
- 3- ان يتصف بالاستمرارية طوال فترة الاعداد المتصل للاعب.
- 4- ان تتصف الاختبارات المستخدمة فى الانتقاء بالصدق والثبات والموضعية
- 5- ان يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتضى على اختبار واحد او طريقة واحدة.
- 6- التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية .
- 7- ان يتوافر فى البرنامج عامل الاقتصاد فى الجهد والوقت والتكاليف بقدر الامكان.

ج- المصطلحات

اصطلاحات اساسية اثناء المباراة

عربى	ENGLISH	م
------	---------	---

يجب ان يتصافح اللاعبان	SALUT	1
دعوة اللاعبان من ركنى البساط الى مركزه للتفتيش عليهما والتصافح ثم العودة الى ركنيهما انتظارا لصفارة الحكم	START	2
يطلب الحكم من اللاعب ان يضع كلتا يديه على ظهر منافسه الجائى أرضا أما فى المصارعة وقوفا فهو أمر بالاتحام (جسم مقابل جسم)	CONTACT	3
يجب على المصارع أن يعدل من وضعة وينتهج اسلوب مصارعة مفتوحة	OPEN	4
الحكم يحذر اللاعب السلبي قبل طلب انذاره لرفضه اتباع الوضع الصحيح فى اللعب أرضا	ATTENTION	5
يجب على المصارع تنفيذ المسكة التى جمعها	ACTION	6
يجب على المصارع ان يرفع رأسه هذا الامر يعطى بواسطة الحكم فى حالة السلبية ووضع الراس الى الامام	HEAD UP	7
الوضع الابتدائى فى اللعب أرضا (او فى الالتحام الاجبارى فى المصارعة الجريكورومان) قبل ان يطلق الحكم صفارته.	POSITION	8
اللعب سوف يستأنف أرضا	ATERRE	9
بضربه يد فوق البيساط وأن ينطق الحكم كلمة مكانك place فإن الحكم يذكر ويحذر اللاعب من الهروب خارج البساط	PLACE	10
وضع الخطر	DANGER	11
مسكة غير قانونية او خروج على القواعد الفنية	FAULT	12
احمر سلبي ازرق سلبي ملاحظة تعطى للاعب السلبي ويؤشر بذلك برفع الذراع التى تحمل لون اللاعب المخطئ	PASSIF	13
إشارة الحكم الموضحة لسببى احد اللاعبين الى القاضى ورئيس البساط	REMARK	14
هذه الكلمة تعنى ايقاف المباراة	STOP	15
عربى	ENGLISH	م
هذه الكلمة يجب النطق بصوت مرتفع عندما يدخل اللاعب الى المنطقة السلبية	ZONE	16
عندما يتوقف اللاعب متعمدا او للاصابة او لإى سبب اخر فان الحكم يستعمل هذا التعبير ليطلب من	TIME OUT	17

المیقاتی ایقاف ساعته		
يجب على اللاعب ان يعود الى منتصف البساط ويستأنف اللعب	CETRE	18
يجب ان يستأنف اللعب وقوفا	UP	19
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 موضحا بأن المسكة داخل البساط وأنها تحققت داخل الحدود	O.K	20
مسكة نفذت خارج البساط	OUT	21
لاستعمل هذه العبارة لتوضيح ان المسكة غير محتسبة	NO	22
تستعمل هذه الكلمة للإشارة بان اللعب هزم بتثبيت الكتفين وعند حدوث التثبيت فإن الحكم ينطق tompe ويضرب البساط بيده ويطلق صفارته ليعلن انتهاء المباراة	TOUCHE	23
نهاية المباراة	FIN	24
صوت المنبه يعلن بداية ونهاية المباراة	GONG	25
طاقم التحكيم	JURY	26

اجابة السؤال الثاني (سلاح)

إجابة السؤال الأول:- الدرجة

(4).

(أ) تعريف الهجوم :- **L' Attaque**

هو محاولة اللاعب تسجيل لمسة صحيحة في هدف المنافس واللمسة الصحيحة هي التي تصل بواسطة ذبابة السيف (في سلاح الشيش) إلى هدف المنافس وتثبت عليه بوضوح وأن يكون لها صفة البقاء.

(ب) الهجوم البسيط : **L' Attaque simple**

هو عبارة حركة نصلية واحدة تتم في اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المقابل له.

(ج) الهجوم المركب : **L' Attaque Compose**

هو عبارة عن حركتين نصليتين أو أكثر، وتأخذ الحركات الأولى قبل أداء الطعن صفة

التهويش.

(د) تعريف الدفاع :- **La parade**

هو عبارة عن حركة نصلية أو أكثر يقوم بها اللاعب بغرض صد أو تفادى وصول المهاجم إلى الهدف ومنعة من تسجيل لمسة عليه.

إجابة السؤال الثاني:-.....الدرجة

(2).

الخطوات التعليمية للهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة) هي:-

يقف الطلاب في صفين مواجهين أحدهما (أ) يقوم بدور المعلم والآخر (ب) وهو الذي يتدرب علي أداء الحركة " المتعلم " متخذا كل منهما وضع التحفز " الالتحام في الاتجاه السادس ".
أولاً:- في العدة (1) يقوم الصف (أ) بتغيير التلاحم. في نفس العدة يقوم الصف (ب) الهروب من تلاحمه مع نصل الصف (أ) إلي الاتجاه الجديد وذلك بإتباع نصله بحركة دائرية قبل أن يلمسه والعودة للوضع الأصلي مع تباعد النصلين ويكون الصف (أ) باتجاه الوضع الرابع.
- في العدة (2) يقوم الصف (ب) بفرد الزراع المسلحة **Allonge** مهددة لهدف الصف (أ).

- في العدة (3) يقوم الصف (ب) بالطعن وتسجيل لمسة علي هدف الصف (أ).

- في العدة (3) يقوم الصفان (أ) و (ب) بالعودة لوضع التلاحم الأصلي (الاستعداد).
ثانياً:- يكرر نفس التدريب عدة مرات حتى يتأكد المعلم من أداء الحركة بأصابع الطلاب فقط وفي أضيق الحدود.

ثالثاً:- تعليم الهجمة في (3) عدات:

- في العدة (1) يقوم الصف (أ) بتغيير التلاحم وفي نفس العدة يقوم الزميل بإتباع النصل مع فرد الزراع المسلحة باتجاه الهدف.

- في العدة (2) يقوم الصف (ب) بالطعن وتسجيل لمسة علي هدف الزميل.

- في العدة (3) يقوم الصفان (أ) و (ب) بالعودة لوضع التلاحم الأصلي (الاستعداد).

رابعاً:- يكرر الأداء السابق بنفس الطريقة من أوضاع المبارزة الأخرى.

خامساً:- يتم اختصار العدات حتى تصل بالهجمة إلي الأداء الكلي المباشر من الثبات.

سادساً:- يتم استبدال العدات بالنداء (كما بالهجمة المستقيمة).

سابعاً:- التدريب علي أداء الهجمة من الحركة للأمام و للخلف.

إجابة السؤال الثالث:-.....الدرجة

(2).

عرف كلاً من:- أ- **دفاع الناجح** :- وفيه يتحتم إبعاد نصل المهاجم عن الهدف وعدم تحقيق لمسة وذلك إما بطريقة الضرب أو بالطريقة المانعة.

ب- **دفاع غير ناجح** : وفيه يقوم اللاعب بالدفاع ، ولكن بصورة غير كاملة مما يعطي فرصة للاعب المهاجم من أداء أحدي متنوعات الهجوم.

ج - **دفاع مخدوع** : وفيه يقوم اللاعب بأخذ طريقة بالسلح لعمل الدفاع ولكن قبل أن تتم عملية تلامس النصل بسلح المهاجم لإبعاده - يقوم اللاعب المهاجم بخداع هذا الدفاع والهروب منه إلي جهة أخرى لتحقيق لمسة وذلك كما في حالة الهجوم المركب؟

***** ثم وضح بالشرح كيف تتم عملية الاختيار والكشف عن المواهب " طرق الانتقاء " ؟..**

الدرجة (2)

توجد طريقتين للبحث عن المواهب (الانتقاء) هما الطريقة الطبيعية، الطريقة العلمية

أ- الطريقة الطبيعية

تعتمد هذه الطريقة علي الملاحظة البسيطة للمبتدئين أثناء اللعب التلقائي في المدارس والأندية لاختيار أفضل العناصر التي تصلح لرياضة المبارزة والتي تتوفر فيهم روح المغامرة والشجاعة والإقدام أثناء اللعب .

ب - الطريقة العلمية : وتتضمن ثلاث مراحل :

1- يدعو المدربين والمدرسين والأطفال الصغار للاشتراك في رياضة المبارزة لكي يتعلموا المبادئ والمهارات الأساسية.

- 2- أثناء التدريب تتكشف المواهب المناسبة لطبيعته رياضة المبارزة ، ويتم فصل هؤلاء ووضعهم في مجموعات للتدريب الخاص.
- 3- يتم الاختيار النهائي لذوي القدرات والاستعدادات العالية وفقا لبعض المحكات التالية :
- ا – الخصائص الشخصية والنفسية كالحماس والاتزان النفسي والانفعالي والقدرات الفطرية أو الوراثةية .
- ب – سرعة التعلم واكتساب المهارات الخاصة بالمبارزة .
- ج – قدرة العمل الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة الموائمة مع الدين الأوكسجين .
- وتعتبر أفضل طريقة لاختيار المبتدئين هي ملاحظة اللاعبين أثناء المواقف الفعلية عند التدريب علي رياضة المبارزة .

اجابة السؤال الثالث (قوس وسهم)

أ- رياضة القوس والسهم :

هي رياضة أولمبية تمارس في ميدان رماية مقفل أو في الهواء الطلق ويكون الميدان على شكل مربع أو مستطيل ، حيث يستعمل الرامي كلاً من القوس والسهم في إصابة الهدف المحدد بدقة وفن والتي تمكنه من إحراز اكبر عدد من النقاط .

ب- مكونات القوس الريكريف (Recurve) :

- | | |
|------------|------------------------|
| Bow Handle | - يد القوس |
| Grip | - المقبض |
| Limb | - ذراع القوس |
| String | - الوتر |
| Bow Sight | - منظار القوس |
| Arrow Rest | - مسند السهم |
| Nock Point | - نقطة التثبيت |
| Stabilizer | - عصا الاتزان الامامية |

ج- أكمل العبارات الآتية :

- 1- أول من أدخل الرمي بالقوس والسهم في مصر الفرعونية الحديثة هو أحمس
- 2- عرض المنطقة الواحدة في وجه الهدف ذو القطر ١٢٢ سم يكون 6,1 سم .
- 3- يوجد ثلاث أنواع من الأقواس هي المستقيم , ذات النقوس المعاكس , المركب
- 4- تتكون السهام من أربعة أجزاء هي مؤخرة السهم , الجسم , الرأس , الريش
- 5- يتم ترقيم كل هدف وتجهيزه بحيث يكون الهدف مائلا لخلف بزاوية مقدارها 10 - 15 درجة عن المستوى الرأسي .
- 6- عرض الخطوط الرفيعة الفاصلة لمناطق التسجيل لأوجه الهدف ذات القطر ١٢٢ سم أو ٨٠ سم لا تزيد عن ٢ مم
- 7- يجب أن يكون مركز المنطقة الذهبية الموجودة على وجه الهدف على ارتفاع ١٣٠ سم
- 8- القوس والسهم رياضة تتكون من ثلاثة عناصر هي الملعب , الهدف , القوس
- 9- تصنع الأسهم من الألومنيوم، أو الكربون أو الألياف الزجاجية أو الخشب
- 10- تصنع ريش السهم من البلاستيك ، ريش الديك الرومي

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

الدكتور / هيثم زلط

