

الفرقة :الثانية
المادة : جمباز فني 3
الزمن : 2 ساعة

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

نموذج الإجابة لإمتحان الفصل الدراسي الأول 2013 / 2014 م

أجب علي الأسئلة التالية :-

السؤال الأول :

- يُعد ناشئ الجمباز ذات قدرات خاصة من نواحي (بدنية - نفسية - مهارية - إجتماعية) في ضوء ذلك تكلم عن الانتقاء في الجمباز موضحاً جميع الخطوات المتبعة في عملية الانتقاء
الأجابه

يعد الانتقاء الرياضي احد اهم الأسس في الوصول الى المستويات الرياضية العليا ، اذ تشهد بذلك كافة النتائج والانجازات التي تم تحقيقها على المستويات العالمية ، كما اكدت على ذلك ايضا نتائج الكثير من الأبحاث العلمية التي اجريت في هذا السياق ، وكان انتهاج المدربون والمختصون في المجال الرياضي المنهج العلمي في انتقاء الناشئين في كثير من الرياضات اكبر الاثر في تحقيق الكثير من الانجازات العالميه المبهرة ولا ادل على ذلك في مجال رفع الأثقال من التفوق الروسى والبلغارى على مدار اكثر من ثلاثين عاما في البطولات

٥

اهداف الانتقاء في المجال الرياضى
١/ الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.
٢/ صقل المواهب ، وإظهار مكنون موهبتها.
٣/ رعاية المواهب الرياضية .
٤/ توجيه عملية التدريب الرياضى نحو مفردات التفوق .
٥/ مكافحة تسرب المواهب الرياضية.
اسس برنامج الانتقاء في المجال الرياضى
١ امكانية وصول الرياضى الناشئ الى المستويات الرياضية العالية.
٢ لكل نشاط رياضى متطلبات (بدنية - نفسية) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها في الرياضى الناشئ.
٣ يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن ان يحققه من مستوى رياضى فى المستقبل.
٤ تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة وليس على عامل واحد.

تحديد السن لاختيار الناشئ.

الشروط التي يجب ان تتوافر في برنامج الانتقاء في المجال الرياضى
١ ان يكون للبرنامج اهداف محددة.

٢ ان يقوم برنامج الانتقاء على اساس الدراسة الشامله والمتكاملة لجميع
جوانب شخصية

اللاعب.

٣ ان يتصف بالاستمرار طوال فترة الاعداد المتصل للاعب.

٤ ان تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات
والموضوعية.

٥ التفهم الدقيق لكل العوامل المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية
العالية.

٦ ان يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والمال بقدر
الامكان.

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في برنامج الانتقاء في المجال
الرياضى:

١/ قياسات جسمية لتحديد العلاقة بين نوع او تركيب الجسم وتحقيق
المستويات الرياضية العالية.

٢/ اختبارات لتحديد الصفات البدنية الاساسية.

٣/ اختبارات لتحديد الصفات البدنية الخاصة.

٤/ اختبارات لتحديد المهارت الحركية.

٥/ اختبارات لتحديد الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.

٦/ اختبارات لتحديد السمات النفسية.

٦

محددات الانتقاء في المرحلة الخاصة:

X. ١/ فحص الرئة باستخدام أشعة

٢/ تحليل الادرار.

X ٣/ فحص العمود الفقرى خاصة المنطقة القطنية باستخدام أشعة

٤/ القياسات الأنثروبومترية.

٣٢ كجم وذلك طبقاً لأطوالهم ويمكن اختيار من يزيدون عن ذلك - ٥/

وزن الجسم / ما بين ٢٩

شريطة أن لا يميلون إلى النمط السمين.

١٣٧ سم ، ويستبعد من يزيد عن ذلك - ٦/ طول الجسم / ما بين ١٣٢

٦٤ سم ويستبعد ذوى الصدور المصابة بالتشوهات البدنية ، - ٧/ قياس

محيط الصدر / ما بين ٦٠

وكذلك الأطفال الأقل من ٦٠ سم.

٨/ عرض الكتفين / لا يقل عن ٣١ سم.

المحددات الفسيولوجية للرباع:

٨٠ نبضة / الدقيقة ويستبعد أى اضطراب في إيقاع - قياس النبض

الطبيعي / متوسط القيم ٧٦

النبض.

٦٠ والحالات التى تتجاوز ذلك يجب فحصها - ١١٥/٥٠ - قياس ضغط

الدم / متوسط القيم ١٠٥

بدقة وتستبعد الحالات المرضية.

٢٥٠٠ سم ٣ ويلاحظ أن أى قيمة أقل من ذلك لا تمثل - السعة الحيوية / متوسط القيم ٢٠٠٠

عائق فى عملية الاختيار وكنتيجة للبيانات المسجلة يختار الطفل الذى يحصل على أحد القيم

المثالية التالية: جيد جداً ، أو جيد ، أو متوسط.

وتساهم بنسبة ٤٥ % مقسمة كالاتي: Motive capacity السعة الحركية

١/ المرونة : وتكون ٥٠ % من السعة الحركية.

٢/ القدرة : وتكون ٣٠ % من السعة الحركية.

٣/ القوة : وتكون ٢٠ % من السعة الحركية.

% وتساهم بنسبة ٣٥ Psychical capacity السمات النفسية

١/ المثابرة : وتكون بنسبة ٤٠ % من السمات النفسية.

٢/ الاتزان الإنفعالى : وتكون بنسبة ٤٠ % من السمات النفسية

٣/ التركيز : ويكون بنسبة ٢٠ % من السمات النفسية.

ويساهم بنسبة ٢٠ % مقسمة كالاتي: Somatic type النمط البدنى

١/ الطول والوزن : ويكون ٤٠ % من النمط البدنى.

٢/ طول الطرف السفلى : ويكون ٣٥ % من النمط البدنى.

٣/ طول راحة اليد : ويكون ٢٠ % من النمط البدنى.

- الاختبارات البدنية :

* قوة القبضة للعضلات الثانية

* قوة حزام الكتفين

* قوة المنطقة الظهرية السفلى (القطنية) • غالباً ما يتم استخدام

الدينومومتر فى هذه الاختبارات

على الشباب أن يؤدوا الاختبارات البدنية الآتية للتحقق من سلامة

تطورهم البدنى:

* ركض ٥٠ متر: لقياس السرعة ويتم إجراؤه إما من البدء الواطئ أو

العالى.

* التعلق الثابت فى العقلة: بعد أن يؤدي الشاب السحب الكامل على العقلة

يبقى متعلقاً فى وضع

ثني الذراعين ويحسب الزمن الذى يستغرقه فى هذا الوضع.

* وثب طويل من الوقوف بالقدمين:

* (جيد جداً ، جيد ، متوسط)

* السحب على العقلة: وتحسب المحاولات الصحيحة التى يجتاز فيها

الذقن عارضة العقلة •

١٠٠٠ متر: ويؤدى فى الملعب أو بأرض منبسطة. - * ركض ٦٠٠

١٢

* قوة عضلات البطن : يضطجع المختبر على ظهره ويشابك يديه خلف

الرأس ، المرفقان

مثبتتان مؤشران إلى الأمام ، الرجلان مثبتتان، باطن القدم على الأرض أو

البساط • ويثبت اللاعب

من أعلى قدميه من قبل المساعد، عند الاشارة يرفع المختبر جرعة إلى

وضع الجلوس ويلمس

الركبتين بالمرفقين ثم يضطجع ويكرر التمرين •
 * تحسب المحاولات الناجحة التي مس فيها المرفقان الركبة في وضع الجلوس ومس فيها الظهر البساط في الاضطجاع، وخلال ٣٠ ثانية ثم التسجيل حسب البطاقة المعدة.
 * مرونة العمود الفقري : ويجرى الاختبار من الوقوف على مسطبة مدرجة لبيان مدى مرونة العمود الفقري عن طريق لمس الأصابع للمؤشر مع بقاء الرجلين دون انثناء. يكون ارتفاع الصندوق ٥٠ سنتمرا • تثبت مسطره مدرجه طولها ١٠٠ سنتمرا على الصندوق بحيث يكون الرقم ٥٠ سم بمستوى الصندوق ويكون الصفر في الأعلى و ١٠٠ في الاسفل •
 * يثنى المختبر جذعه إلى الأمام مع الاحتفاظ بامتداد رجليه بخفض أصابعه إلى الأسفل على المسطره محاولاً الوصول إلى أوطاً نقطة ، ويبقى في أوطاً وضع ٣ ثوان لكي تتم قراءة المسافة المسجلة •

القياسات الجسمية والشكل المورفولوجي
 هنا يتأكد من المحددات المورفولوجية العامة التي تتعلق بالبناء الجسماني (نمط الجسم)
 هذا ويجب التأكد من سلامة القوام وخلوه من جميع التشوهات البدنية. فبعد اختيار اللعبة على وفق اختبار الميول نجري مسحا للقياسات الجسمية للشخص وبيان مدى ملائمة هذه القياسات للعبة المختارة وعلى ضوء معادلات التنبؤ للطول :

$$0,923 + \text{طول الام} / 2 \times \text{طول البننت} = \text{طول الاب}$$

$$1,08 / 2 \times \text{طول الولد} = \text{طول الام} + \text{طول الاب}$$

اختبارات فسيولوجية عامة
 ويتضمن التأكد من السلامة الصحية العامة (سلامة جميع الاجهزة العضوية) للفعالية او اللعبة اذ يستخدم اللاعب جميع انظمة الطاقة تقريبا في اثناء المباراة خصوصا الاول والثاني لذا عليه ان يمتلك اللاعب جهاز دوري وتنفسي جيدين وكذلك سعة حيوية جيدة ويحتاج ايضا الى الالياف العضلية السريعة والبطيئة ، وعلى ضوء هذه المتطلبات تجري اختبارات تحت الجهد لقياس الكفاءة الوظيفية للشخص مثل تخطيط القلب ، الضغط ، الكفاءة الوظيفية ، الاستهلاك الاقصى للأوكسجين ، نمط الالياف العضلية ، تحليل الدم ، تحليل الادرار

• **أذكر أنواع الجمباز باللغة العربية والانجليزية؟**
 الأجابة

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

Men's Artistic gymnastics	الجُمباز الفني للرجال	◆
Women's Artistic gymnastics	الجُمباز الفني للآنسات	◆
Women's Rhythmic gymnastics	الجُمباز الإيقاعي للآنسات	◆
Men's Rhythmic gymnastics	الجُمباز الإيقاعي للرجال	◆
Gymnastics for all	الجُمباز للجميع	◆
Acrobatics gymnastic	جُمباز الأكروبات	◆
Aerobics gymnastic	جُمباز الأيروبيك	◆
Trampoline gymnastic	جُمباز الترامبولين	◆

ويشترك الإتحاد المصري للجُمباز في خمسة أنواع فقط هم:

Men's Artistic gymnastics	الجُمباز الفني للرجال	◆
Women's Artistic gymnastics	الجُمباز الفني للآنسات	◆
Rhythmic gymnastics	الجُمباز الإيقاعي	◆
Gymnastics for all	الجُمباز للجميع	◆
Trampoline gymnastic	جُمباز الترامبولين	◆

ب (تكلم عن مهارة القفز داخلاً على طاولة القفز من حيث:

- النواحي الفنية.
 - الخطوات التعليمية.
 - الأخطاء الشائعة.
 - طرق السند (مع الرسم التوضيحي كلما أمكن)
- يحق للطالب أن يجيب من خلال المراجع أو من الاستفادة من الحاضرات العملية

السؤال الثاني:

أ) أكمل:

- يشترك الإتحاد المصري للجُمباز ب 5 أنواع من أنواع الجُمباز ، وهم الجُمباز الأجابة عالياً
- أنواع الأعداد البدني في الجُمباز الفني للرجال عام ,خاص .خاص لكل جهاز ,خاص بكل مهارة
- مراحل القفز علي جهاز طاولة القفز هي ، 5 مراحل
- أنواع السند في الجُمباز مساعد ووقائي
- إرتفاع جهاز العقلة هو 280سم
- إرتفاع جهاز المتوازي هو 175سم أو 200سم

- إرتفاع جهاز طاولة القفز للرجال هو 135سم والأنسات هو 125سم
- إرتفاع جهاز الحلق هو 280
- المسافة بين عارضتين المتوازي 42 – 52سم
- مسافة الإقتراب لمنصة القفز لا تتعدى 25م

الأجابة

- 1- * المرحلة التمهيديّة **The Preparatory Phase**
تبدأ المهارة بالمرجحة أماماً أسفل خلفاً حتى تكون الرجلين خلفاً علياً (تكور)
- 2- * المرحلة الرئيسيّة **Main Phase**
من وضع التكور العالى يتم الأرتكاز احدى الذراعان والدوران في نفس الوقت خارج الجهاز ومن أعلى نقطة وعلي بار واحد
- 3- * المرحلة النهائيّة **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 0...
 - الخطوات التعليميّة (مع الرسم) .. 2 الأخطاء الشائعة . 3 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

- 1) يتم إختيار ناشئ الجمباز بناءً علي الإمكانيات المادية البدنية -الأجتماعية -النفسية (خطأ)
- 2) محيط الصدر للاعب الجمباز يجب أن يتساوي مع محيط الحوض محيط الصدر أكبر مع محيط الحوض (خطأ)
- 3) تعتبر حاسة السمع أهم حاسة للاعب الجمباز جميع الحواس (خطأ)
- 4) السند الوقائي يستخدمه المدرب عند تعليم مهارة جديدة يستخدم في البطولة (خطأ)
- 5) مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط المزدوج front jump (خطأ)
- 6) إرتفاع جهاز الحركات الأرضي 12*12سم مساحة الأرضي (خطأ)
- 7) زراعي ناشئ الجمباز بطول مناسب لا يتعدى منطقة الحوض زراعي ناشئ الجمباز بطول منتصف الفخذ (خطأ)
- 8) جمباز الموانع هو أحد أنواع الجمباز التي تشترك فية مصر دولياً الجمباز الفني (خطأ)
- 9) من أهم مراحل القفز علي طاولة القفز هي المرحلة الرابعة 5 مراحل (خطأ)
- 10) طول جذع لاعب الجمباز يجب أن يزيد عن طول الرجلين بقليل أقل من طول الرجلين مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح,, (خطأ)