

نموذج الاجابة  
لمادة الجمباز العام  
الفرقة الثالثة  
الترم الاول  
عام 2013-2014 م  
استاذ المادة  
أ.د ابراهيم سعد زغول محمود



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية

الفصل الدراسي الاول  
العام الجامعي 2013/2014م  
تاريخ الامتحان 2014/1/2م  
(الزمن ساعتان) الدرجة (30)

امتحان مادة: الجمباز العام (جمباز 5)  
الفرقة : ( الثالثة )

### \*\*اجابة السؤال الأول:- (10 درجات)

عرف الجمباز العام ثم وضع ماهية هذا النوع من الجمباز ثم وضع ماهي اهداف هذا النوع من انواع الجمباز

الجمباز العام :-

هو نوع مختلف عن باقي أنواع الجمباز وهو مسابقة غير رسمية من مسابقات الإتحاد الدولي للجمباز وتقام كل أربعة سنوات بشكل مستمر من جميع دول العالم ولكن ليست في نطاق المنافسة وكأنها عيد من اعياد الجمباز الدولية ويحق لكل دولة أن تقيم هذا العيد بصفة سنوية لديها وتدعو مختلف دول العالم لذلك .

وتقام أعياد الجمباز وفق برنامج محدد سلفاً، وهو يؤدي في شكل عروض رياضية لها أشكال

منها :

- أ- عروض في صالات مغلقة .
- ب- عروض في ملاعب مفتوحة .
- ج- عروض في الشوارع و الميادين .

والجمباز العام لو انه ليس للمنافسة الدولية ولكنه يهدف إلي تعاريف جميع شعوب العالم رياضياً ويدعو إلي السلام بين الدول ، كما أنه فرصة طيبة لإظهار القيم الجمالية وكذلك الإبداع والإبتكار في كيفية تقديم عروض وتمارين مصاحبة للجمباز والموسيقى والأجهزة والدورات في صورة على أعلى مستوي من الإبداع والإبتكار والجمال ، كما أن أحد مميزات الجمباز العام أيضاً أنه يناسب جمع المراحل السنوية من 6- 60 سنة وكلا الجنسين وهذا ما يجعل الجمباز العام مفتوح لكل الناس.

أهداف الجمباز العام:-

- 1- يعمل الجمباز العام على تنمية الجوانب البدنية العامة و الخاصة لجميع المراحل السنوية و كلا الجنسين فهو بذلك حافظ على الصحة العامة والصحة الشخصية .
- 2- يساهم الجمباز العام بتنمية الجوانب النفسية لأنه يقدم بصورة تساهم في تحقيق الذات وتأكيدا لأنه به كثر من ألوان الجمباز الفني .
- 3- يعم الجمباز على تنمية الجوانب الترويحية لجميع المشاركين حيث تستطيع جميع المراحل السنوية الإشتراك في هذا النوع وبصورة يستطيع معها الفرد قضاء وقت فراغ جيد والإستمتاع به .
- 4- يساعد الجمباز العام على تنمية بعض القدرات الفنية و المهارية لأن عروضه تستخدم في كثير من الأحيان بعض أجهزة الجمباز و مهاراته.

- 5- يعطي الفرصة لمن لم تساعدهم إمكاناتهم في دخول المنافسات العالمية أن يجد لنفسه لون من النشاط الرياضي التخصصي مناسباً لقدراته .
- 6- يتم تقديم أحدث ما أمكن الوصول إليه من إبتكار في العروض الرياضية وكذلك الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 7- من خلال رياضة الجمباز العام يمكن التعبير عن أحداث تاريخية وأحداث سياسية وإجتماعية محلية أو عالمية وبذلك يمكن نقل المفاهيم والأفكار من دول العالم .
- 8- يساهم الجمباز العام في تنمية العلاقات الإجتماعية بين اللاعبين وكذلك دولياً . يوجد في رياضة الجمباز العام مناسباً لرياضة متحدي الإعاقة .

**\*\* السؤال الثاني :- (10) درجات**

**أ- أكملي مايلي :-**

- 1) أنواع الموسيقى المصاحبة للعروض الرياضية  
موسيقى مؤلفة ، موسيقى إرتجالية ، موسيقى جاهزة
- 2) أنواع الجمباز العام هي  
عروض جمباز ، عروض تمرينات ، عروض تمرينات وجمباز ، عروض بأدوات ، عروض بدون أدوات ، عروض رياضات جماعية ، عروض منازلات ، عروض مائية .
- 3) أنواع المهرجانات الرياضية  
مهرجانات دولية ، مهرجانات إقليمية , مهرجانات محلية
- 4) من أهم العوامل التي تساعد على تركيب العروض الرياضية تتلخص في.  
توفير الأدوات ، توفير المدربين ، توفير أماكن التدريب ، إعداد دورات تدريبية للمدربين ، إختيار الموسيقى المناسبة ، توفير الملابس الملائمة لفكرة العرض .
- 5) أهداف الجمنسترادا التي حددها الاتحاد الدولي.  
التواصل بين المجتمعات والشعوب ، تبادل الثقافات ، ممارسة الرياضة وخصوصاً الجمباز ،

**ب) اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :-**

- 1) من أنواع التشكيلات في العروض الرياضية  
( الدائرية - المتداخلة - المستطيلة )
- 2) الجمنسترادا العالمية هي مهرجانات الجمباز الدولي التي يطلقها  
( الجمباز العام - جمباز الايقاعي - جمباز الفني )
- 3) أول لقاء دولي رسمي للجمنسترادا أقيم عام ( 1939م - 1956م - 1953م )
- 4) يضم الاتحاد الدولي للجمباز عدد ..... أنواع مقيدة بالاتحاد الدولي. ( 6 أنواع - 10 أنواع - 7 أنواع )
- 5) (GG) هو اختصار لأحد أنواع الجمباز الاتية ( الجمباز الايقاعي - الجمباز العام - الترامبولين )

اجابة السؤال الثالث:-

أ) أكتب نموذج لجملة عرض رياضي مكونة من (64) عدة موضحة بالرسم ان أمكن؟

جملة عرض رياضي مكون من ثماني تمرينات حرة أو بالأدوات؟  
الإجابة:(الإجابة تختلف من طالب لأخر وفيما يلي نموذج لجملة حرة)  
جملة تمرينات (حرة)

الأوضاع والحركات المؤداة	العدادات	التمرين
الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .	1	الأول
الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين جانباً	2	
.	3	
الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الإنثناء .	4	
الوثب مع وضع الرجل اليسري جانباً مع الذراعين جانباً .	5	
الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .	6	
الوثب مع وضع الرجل اليمني جانباً مع مد الذراعين جانباً	7	
.	8	
الوثب عالياً مع ثني الذراعين للوصول لوضع الانثناء .		الثاني
الوثب مع وضع الرجل اليسري جانباً مع مد الذراعين جانباً .		
الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .	2-1	
الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل للوصول لوضع التكور .	4-3	
الوثب عالياً مع رفع الذراعين مائلاً جانباً عالياً .	6-5	
الوثب مع ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين جانباً أسفل للوصول لوضع التكور .	8-7	

الأوضاع والحركات المؤداة	العدادات	التمرين
الوثب فتحاً مع دفع الذراعين اليميني جانباً .	1	الثالث
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليميني أسفل .	2	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً واليميني أسفل .	3	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	4	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليسري جانباً .	5	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراع اليسري أسفل .	6	
الوثب مع رفع الذراع اليسري أماماً واليميني جانباً .	7	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	8	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع اليميني جانباً .	1	الرابع
الوثب مع ضم القدمين مع رفع الذراع اليسري جانباً .	2	
الوثب فتحاً مع ثني ساعد الذراع اليميني علي العضد .	3	
الوثب مع ضم القدمين مع ثني ساعد الذراع اليسري علي العضد .	4	
الوثب فتحاً مع مد الذراع اليسري جانباً .	5	
الوثب مع ضم القدمين مع مد الذراع اليسري جانباً .	6	
الوثب فتحاً مع رفع الذراع عالياً لعمل سقفة بالذراعين .	7	
الوثب مع ضم القدمين مع خفض الذراعين أسفل .	8	
الأوضاع والحركات المؤداة	العدادات	التمرين
ثني الركبتين للوصول لوضع الجثو	1،2	الخامس
وضع القدم اليميني جانباً مع رفع الذراعين المعاكسة جانباً والأخرى أمام الصدر	3،4	
وضع القدم اليميني بجانب اليسري مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .	5،6	
وضع القدم اليسري جانباً مع دفع الذراع المعاكسة جانباً والأخرى أمام الصدر .	7،8	
وضع القدم اليسري بجانب اليميني مع خفض الذراعين أسفل للوصول لوضع الجثو .	1،2	السادس
وضع الذراعين علي الأرض مع قذف الرجلين جانباً للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .	3،4	
دفع الرجلين لعمل جلوس توازن مع رفع الذراعين جانباً .	5،6	
مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .	7	

مع ضم القدمين دفع الذراعين جانباً .	8	السابع
مع فتح القدمين ووضع الذراعين أماماً لعمل صقفة أمام الجسم .	1	
مع ضم القدمين رفع الذراعين جانباً .	2	

التمرين	العدادات	الأوضاع والحركات المؤداة
السابع	3	ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دوائر أمام الركبتين للوصول للإرتكاز .
	4	مد الركبتين أماماً مع دفع الذراعين جانباً للوصول لوضع التوازن.
	5	ثني الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين لعمل دائرة أمام الركبتين للوصول لوضع التكور .
	6	مد الركبتين أماماً مع وضع الذراعين على الأرض للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	7، 8	عمل فلنكات للوصول لوضع الجلوس الطويل مواجه الجانب .
	1	دفع القدم اليمنى مائلاً أماماً عالياً مع دفع المقعدة عن الأرض .
	2	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض.
الثامن	3	رفع القدم اليسرى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض
	4	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض .
	5	دفع القدم اليمنى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .
	6	خفض القدم اليمنى مع خفض المقعدة على الأرض .
	7	رفع القدم اليسرى مائلاً أماماً عالياً مع رفع المقعدة عن الأرض .
	8	خفض القدم اليسرى مع خفض المقعدة على الأرض .

ب) بين ما هي العلاقة الارتباطية بين الجميز العام و الجميز للجميع و العروض الرياضية؟

الاجابة :

**تختلف باختلاف الطالب.**

مع أطيب الأمنيات بالنجاح والتوفيق

أ.د إبراهيم سعد زغلول محمود