

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

نموذج إجابة مادة

المصارعة

الفرقة الرابعة

(إختياري أول)

تاريخ الإمتحان

٢٠١٣ - ١ - ١٣

أستاذ المادة

د/ هيثم أحمد إبراهيم محمد

العام الجامعي

٢٠١٣—٢٠١٢



كلية التربية الرياضية
قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
امتحان مادة: المصارعة (تخصص اول)
الفرقة: الرابعة
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الاول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١٣ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٦٠ درجة

نموذج الاجابة

الدكتور /هيثم زلط

اجابة السؤال الاول : -

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 في النقاط الاتية :

- ١- معرفة المدرب لكل مصارع من مصارعية معرفة تامة.
- ٢- الصداقة والارشاد.
- ٣- السجلات المدرسية.
- ٤- التغيب عن التمرين.
- ٥- فقدان الالبسة والادوية الرياضية.
- ٦- الانطباع الاول للمدرب.
- ٧- ملابس المدرب اثناء التمرين.
- ٨- لياقة المدرب البدنية.
- ٩- الابتعاد عن المراوغة والخداع.
- ١٠- اقتراحات الرياضيين.
- ١١- الناحية الخلقية.
- ١٢- رغبة الرياضيين للضبط والنظام.
- ١٣- تصحيح السلوك الخاطئ بصورة شخصية.
- ١٤- المغالاة بالثقة بالنفس.
- ١٥- الاهتمام بالرياضيين المصابين.

اجراءات الامن والسلامة فى رياضة المصارعة

نظرا لان راحة المصارعة من الرياضيات التى يكون فيها الاحتكاك مباشر بين اللاعبين فقط سعى الاتحاد الدولى الى سن القوانين التى من خلالها المحافظة على اللاعبين اثناء المنافسة وتفادى اصابتهم ولم تتوقف عملية الحماية والأمن والسلامة على المنافسة فقط ولكن اثناء التدريب ايضا .

وتتمثل جوانب الامن والسلامة فى الآتى :-

- ١- موافقة اولياء الامور على اشتراك ابنائهم.
- ٢- اجراء الفحوص الطبية على اللاعبين.
- ٣- غرس العادات الصحية فى اللاعبين قبل ممارستهم النشاط.
- ٤- عدم المشاركة فى منافسات حتى اكمال فترة الإعداد والفورمة الرياضية.
- ٥- الاهتمام بعملية التهيئة والتركيز على تمرينات الاطالة قبل المشاركة فى المنافسات.
- ٦- يجب تجنب وصول اللاعب الى حالة الاجهاد الزائد فاللاعب المجهد اكثر من غيرة عرضة للاصابة .
- ٧- عدم المغالاة والافراط فى انقاص الوزن.
- ٨- عدم تعاطى العقاقير والمنشطات.
- ٩- الابتعاد عن تناول الكحوليات والتدخين.
- ١٠- عدم السماح بمشاركة اللاعب المصاب فى المنافسة قبل اكمال فترة العلاج والتاهيل.
- ١١- ضرورة توضيح المسكات الغير قانونية التى يتجنبها اللاعبون.
- ١٢- يجب تعليم اللاعبين كيفية السقوط من وضع الصراع عاليا لتفادى الاصابة.
- ١٣- يجب تنظيف غطاء البساط بمحلول مطهر متعادل لتجنب العدوة.
- ١٤- يجب احكام تثبيت وتلاصق المراتب لتجنب الفجوات التى تحدث بين المراتب.
- ١٥- يجب تبطين الحوائط للصالة بسطح لين بارتفاع ٥ اقدم على الاقل.
- ١٦- اذا وضع البساط فى صالة مفتوحة فيجب وضع مراتب حول البساط لتجنب السقوط على السطح الخشن.
- ١٧- عدم وضع ادوات على حافة منطقة الصراع.
- ١٨- يجب ان تكون صالة المصارعة نظيفة- ارضيتها من الخشب- جيدة التهوية – جيدة الاضاءة – درجة الحرارة من ٧٠:٨٠.

- ١٩- توافر حجرة للطوارئ والاسعافات الاولية ويشرف عليها لجنة طبية.
- ٢٠- يجب ان يرتدى اللاعب واقى للمرفقين والرقبتين والاذنين والخصية اثناء التدريب لتجنب الاصابة .
- ٢١- مراعاة عدد اللاعبين على البساط ومساحة البساط نفسة .
- ٢٢- التدريب فى ظروف جوية ملائمة.

الصفات العامة والخاصة لاختيار لاعبي المصارعة

اولالصفات العامة:

- ١- 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 الطبى الشامل عن طريق اطباء اخصائيون .
- ٢- ان يكون المصارعتمتعا بالياقة البدنية التى تمكنة 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 .

إجابة السؤال الثاني : -

المهارات الاساسية في رياضة المصارعة

كانت مصطلحات واساليب المصارعة تتنوع بشدة من مكان لآخر ونتيجة لذلك كانت الحركة الواحدة تسمى بأسماء مختلفة ولتقنين التعليمات والمصطلحات الاساسية قسمت هيئة التدريب القومية للاتحاد الامريكي للمصارعة مهارات المصارعة الي سبعة مهارات اساسية لتساعد في تعليم تكتيكات المصارعة كما ان اتقان المصارع لهذه المهارات يعني امكانية تحقيقه المستويات الفنية الرياضية المتقدمة في رياضة المصارعة .

وتتمثل هذه المهارات فيما يلي

- ١- وضع الجسم .
- ٢- تحركات المصارع .
- ٣- تغير مستوي او طول الجسم .
- ٤- الغطس والاختراق.
- ٥- الرفع لأعلي .
- ٦- الخطو خلفا .
- ٧- التقوس خلفا.

اجابة السؤال الثالث

١ - نظام واسلوب المسابقات:

اصبح الاسلوب الان يعتمد على نظام خروج المغلوب مباشرة مع عمل دورة ترضية للمهزوميين من اللاعبين الصاعدين للمركز الاول والثانى ويتم ذلك خلال من خلال المراحل الاتية :

- ١ - دورة تأهلية .
- ٢ - دورة الطرد .
- ٣ - دورة ترضية .
- ٤ - الدور النهائى.

الدورة التأهلية:

وفيها يتم اجراء مباريات لعدد معين فقط للوصول الى الرقم المثالى ٣٢/١٦/٨/٤ وهكذا ويختلف عدد المباريات طبقا لعدد اللاعبين المشتركين فى الوزن على ان تحدد المباريات من اسفل القائمة ثم تبدأ من اصغر رقم محدد.

مثال:

عدد اللاعبين فى الوزن ٢١ لاعب ننظر الى الى الرقم المثالى لهذا العدد هو ١٦ فتصبح عدد المباريات ٢١-١٦-٥ مباريات تحدد من اسفل القائمة وتبدأ المباريات من رقم ١٢ مع رقم ١٣ وهكذا ويتم استبعاد اللاعب المهزوم مباشرة وتصعيد الفائز لدور ١٦ .

دورة الطرد:

ويتقابل فيها اللابيع الصاعدين من الدورة التأهلية مع باقى افراد الوزن (البأى) لطرده المهزوم مباشرة على ان تبدأ المباريات من الرقم الاصغر ثم الذى يليه مباشرة وهكذا حتى الوصول الى الدور قبل النهائى .

دورة الترضية :

وهنا يتم تحديد اللاعبين المهزوميين فقط من اللاعبين الصاعدين للدور قبل النهائى فى دورة الطرد ويتم ترتيبهم بتسلسل الهزيمة بما فيه الدورة التأهلية وتبدأ

مباريات الترضية من الرقم الاكبر مع طرد المهزوم بنفس الاسلوب السابق الى ان نصل الى المركز الثالث والثالث الكرر.

الدور النهائى:

ويعتبر اخر مباراة فى الميزان بين اللاعبين الصاعدين للدور قبل النهائى .

ويتم مراعاة الاتى:

- ١- يطبق هذا النظام على اللاعبين الاكثر من ٦ لاعب .
- ٢- يأخذ اللاعب ١٥ دقيقة راحة بين كل مباراة واخرى
- ٣- يبدأ وينتهى الصراع للوزن الواحد فى يوم واحد على ان تتم عملية الميزان فى اليوم السابق ويحتفظ اللاعب بالرقم الذى تم سحبه اثناء الميزان .

الترتيب:

مباراة الدور النهائى تحدد المركز الاول والثانى ويحصل الفائزين فى دور الترضية على الثالث والثالث المكرر ويحصل الخاسرين منهم على المركز الخامس والخامس المكرر ويتم الترتيب بعد ذلك حسب اجمالى النقاط الفنية فان تساوى يتم اتباع الاسبيقات الاتية وذلك للترتيب من المركز السابع حتى نهاية الوزن .

- ١- الاكثر فوزا بالكتف .
- ٢- الاكثر فوزا بالسوبر يوريتى فى المباراة.
- ٣- الاكثر فوزا بالسوبر يوريتى فى المباراة فى الجولة.
- ٤- الاكثر حصولا على نقاط فنية خلال البطولة .
- ٥- الاقل فنية احتسبت عليه

٢- اذا نفذ المصارع حركة فنية عالية ب٥ نقاط سوف يعلن فوزة بالجولة مهما كانت نقاط الجولة فى حالة التساوى فى الجولة فى النقاط الفنية لاعلان الفائز يجب النظر الى عدد الانذارات وفق الحركات ثم اخر نقطة فنية فى الجولة .

اجابةالسؤال الرابع :

يعتبر علم النفس التربوي الرياضي من اهم العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية مستوي الالعاب حتي اصبح في امكان اي لاعب تحقيق مستويات كبيرة عن طريق الاعداد النفسي المتكامل لا يستطيع تحقيقها في حالة عدم اكتمال اعدادة النفسي . ويهدف الاعداد النفسي الي خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي ترتكز علي تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية اخري العمل علي تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدي الفرد الرياضي بالاضافة الي التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للافراد الرياضيين ، الامر الذي يسهم في قدرتهم علي مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة علي حلها حلا سليما وتنقسم عملية الاعداد (الارادي) للمنافسات الي ثلاث مراحل :

- ١- الاعداد النفسي خلال التدريب .
- ٢- الاعداد النفسي قبل المباريات .
- ٣- الاعداد النفسي اثناء المباريات .

اولا : - الاعداد النفسي خلال التدريب.

من العوامل الهامة التي يجب الاهتمام بها اثناء عملية تدريب المصارعين هي المحاولة المستمرة للنمو والتقدم للوصول الي مستوي الي مستوي احسن ، وبهذا الاسلوب فقط يمكن الحصول علي النمو المستمر لكفاءة اللاعب ولا بد من لاعب المصارعة ان يعي ويقتنع نفسيا ان فن المصارعة يعتمد اساسا علي دقة واتقان المهارات الحركية والاساليب الخطئية المختلفة وان ذلك هو الطريق الوحيد للتقدم .

ومن النادر جدا ان يكون اللاعب علي علم بالمنافس عند استعدادة للمباريات ولذلك لا بد ان يعد اللاعب اثناء التدريب اعدادا نفسيا تام للقاء اي منافس له اي خصائص وطرق واساليب للصراع ، وهنا فقط يكتسب اللاعب الثقة في نفسه وذلك لاحساسه باستعدادة التام للقاء اي منافس .

واعداد اللاعب نفسيا للمصارعة يتحقق عن طريق جميع اجزاء التدريب التي تحتوي دائما علي اهداف نفسية ومن خلال التدريب عند استخدام طرق خطية محددة اثناء الصراع مع الزميل يستطيع اللاعب اكتساب خبرة المصارعة وفن البساط الذي يؤدي الي تقوية ثقته بنفسه وبقدرته علي قيادة وتوجيه المباراة والسيطرة عليها سيطرة تامة .
ولاعداد اللاعب اعدادا اراديا لايد علي المدرب ان يكون ملما الماما تاما بسلوك اللاعب وخصائصه النفسية ويعمل علي تنمية السمات الارادية الاتية اثناء عملية التدريب (سمات المبادأة - الثقة بالنفس - التصميم - الجرأة - عدم التردد - المثابرة) .

ثانيا : الاعداد النفسي قبل المباريات

بعد الانتهاء من عملية الاقتراع التي تلي عملية الوزن قبل المباريات يكون المدرب واللاعب قد عرف المنافس الذي سيقابله اللاعب في المباراة الاولى وغالبا ما يكون معلوم لديهم خواص المنافس البدنية والفنية وطرقه الخطية عن طريق مشاهدتهم له ومعلوماتهم عنه في مبارياته السابقة .

وبنا علي معلومات المدرب عن الخصم يستطيع ان يعطي للاعب صورة واضحة عن خواص المنافس ويوضح له الاساليب والطرق الخطية التي يجب ان يتبعها مع الخصم في هذه المباراة .

وهنا يجب علي المدرب عند تحليل خواص الخصم ان يكون دقيقا في تكوين صورة واضحة وحقيقية عن امكانيات لاعبه لهذة المباراة ويعمل المدرب علي التأثير علي اللاعب تأثيرا نفسيا بأن يكسبه الثقة في نفسه وفي امكانياته ويقنعه بالثقة في تحقيق النصر في هذه المباراة وهذا يتطلب من المدرب ان يكون ملما الماما تاما بالعلوم النفسية والتربوية .

واحيانا ما نجد المدرب يحاول ان يعطي لاعبه صورة واضحة عن المنافس ولكنه لا يستطيع تقدير امكانيات لاعبه ولا يعطيه صورة سليمة عن كيفية التصرف مع المنافس او ان يعمل ايضا علي المغالاة في امكانيات المنافس اعتقادا منه ان ذلك يزيد من اهتمام لاعبه بالمباراة ولكن ذلك يعمل علي فقد اهتزاز ثقة اللاعب بنفسه في تحقيق النصر .

ثالثا : الاعداد النفسي اثناء المباريات .

يتميز دور المدرب اثناء المباريات في انة يكون الموجة الذي يساعد اللاعب علي تحليل خواص المنافس وشرحها له وتهدئة وازالة التوتراتالنفسية التي تعمل فقد اللاعب لعامل الثقة بالنفس وفي قدرته علي الفوز .

ويستغل المدرب فترة الاحماء قبل نزول اللاعب علي البساط في اعداده نفسيا وذلك بشحن معنوياته واكسابه الثقة في كفاءته وتكييف اللاعب للمباراة وتوجيهه وتذكرته بأسس الخطف بالطرق الهجومية والدفاعية التي تعمل علي تحقيق النصر علي المنافس واثناء الاحماء قبل نزول اللاعب علي البساط .

لابد ايضا من استعادة الطرق الهجومية والدفاعية المختلفة التي تعمل علي اكساب اللاعب الثقة اللازمة علي تركيز اللاعب علي المهام الخطئية وتكيفه لجو وحالة المباراة .

واثناء سير المباراة يعمل المدرب علي ملاحظة ودراسة خواص اللاعبين وواجه النقص لديهما .

واثناء فترة الراحة بين الجولات يعطي نصائحه للاعب ويوجه الي اوجه النقص لديه لتلافيها والي اوجه النقص لدي المنافس لاستغلالها وبذلك يعمل المدرب علي ازالة التوترات النفسية التي تعمل علي ارباك اللاعب ويكسبه الثقة بنفسه .

وبعد انتهاء المباراة يعمل المدرب علي تهدئة اللاعب سواء كان فائزا او مهزوما ثم بعد ذلك يوضح له مزاياه واخطائه اثناء المباراة لتلافيها في مباريات قادمة .

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 تعطي 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 تعني 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 لإي سبب اخر فان الحكم يستعمل هذا التعبير ليطلب من الميقاتي 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 القاضي ورئيس البساط في وضع لايمكنها من متابعة ما يحدث في 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

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

الدكتور / هيثم زلط

