

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

نموذج إجابة مادة

المصارعة

الفرقة الرابعة

(إختياري ثاني)

تاريخ الإمتحان

١٧ - ١ - ٢٠١٣

أستاذ المادة

د/ هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط

العام الجامعي

٢٠١٢ - ٢٠١٣



الفصل الدراسي الاول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١٧ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ١٥ درجة

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

الدكتور / هيثم زلط

نموذج الاجابة

اجابة السؤال الاول : -

انقاص الوزن المتعمد " التخسيس "

من المعروف أن المصارع يشترك في وزن معين، ويسعى عادة للإشتراك في الوزن الأقل لضمان الفوز وذلك بإنقاص وزنه عن المعدل الطبيعي والخطورة الطبية هنا تكمن في محاولة المصارع انقاص وزنه بسرعة او بأى طريقة ، ولذا يجب ان يتم انقاص الوزن للمصارع في حدود عدم الإضرار بالصحة العامة لأن ذلك يؤثر على انخفاض مستوى اللياقة البدنية وبالتالي هزيمة في المباراة .

*تعريفه انقاص الوزن :

هو عملية لتقليل وزن اللاعب عن معدله الطبيعي بطريقة متعمدة ومقصودة بغرض زيادة فرصة اللاعب في الفوز لأنه يلعب في قمة وزنه ، وغالبا ما تتم هذه العملية في الرياضيات ذات النزال الفردي والتي يلعب فيها وزن الجسم دورا كبيرا في الاشتراك بالمباريات وتحقيق النتائج مثل المصارعة ، الجودو ، الملاكمة ، رفع الاثقال ، وكمال الاجسام .

وقد حصل القانون الدولي للمصارعة فروقا بين كل مجموعة وزن تقدر بحوالي ٩% من وزن الجسم ولذا من الأفضل للمصارع ان يظل في قمة الوزن الذي يشترك فيه .

* طرق انقاص الوزن:

توجد طرق عديدة لانقاص الوزن هي:

- ١- طريقة زيادة حمل التدريب.
- ٢- طريقة زيادة كمية الملابس والجرى لمسافات كبيرة.
- ٣- طريقة تنظيم الغذاء.

- ٤- طريقة تقليل كمية الغذاء.
- ٥- طريقة الغذاء البروتينى.
- ٦- طريقة حمامات البخار.
- ٧- طرقة الحرارة الجافة.
- ٨- طريقة استخدام المواد الكيماوية(المسهلات).
- ٩- طريقة استخدام العقاقير مثل اللاسيكس Lasix.

وتعتبر اكثر الطرق استخداما لانقاص وزن المصارع هى طريقة عدم تناول الطعام لمدة طويلة نسبيا مع الامتناع تماما عن تناول الاطعمة السكرية (الكربوهيدرات والدهنية)وتقليل كميات السوائل التى يتناولها المصارع. وقد يلجا بعض المصارعين الى انقاص وزنهم بفقد كمية من الوسائل الاضافية الموجودة بالجسم عن طريق العرق وذلك باستخدام حمامات السونا والبخار او الجرى لمسافات طويلة. بينما يلجا البعض الآخر الى تناول العقاقير الطبية مثل اللاسيكس او استخدام المسهلات (المليينات) بدون استشارة الطبيب مما يؤثر على الصحة العامة لهم وتتأثر لياقتهم البدنية ويكونون عرضة لبعض الاخطار الطبية مثل اضطرابات وهبوطوظائف الكلى ، واضطرابات الجهاز العصبى المركزى وقد تسبب العقاقير الملينة فقدان المصارع لمواد يحتاجها الجسم اى نقص فى السوائل والفيتامينات والاملاح المعدنية مع تعرض الاعب لفقدان الشهية ، واضطراب وظيفى فى عمل الجهاز الهضمى ، وفقد نسبة كبيرة من لياقة البدنية واحتمال حدوث حالات اغماء.

وقد اوضحت عدة دراسات اهمها الدراسة العلمية التى قام بها الاتحاد الامريكى للطب الرياضى خطورة انقاص الوزن للمصارعين بطريقة غير علمية سليمة امكن تلخيصها فيما يلى :

- ١- حدوث انخفاضنسبى فى القوة العضلية واللياقة البدنية العامة.
- ٢- فقدان المصارع لتحمل لداء عدة مباريات متواصلة.
- ٣- حدوث نقص فى عملية الامتصاص للإ ونقص فى كمية الاكسجين الموجودة بالخلايا وعدم انتاج الطاقة الحيوية الكافية وانخفاض مستوى اللياقة البدنية بسبب قلة امداد الجسم بالغذاء.
- ٤- حدوث زيادة فى سرعة ضربات القلب ونقص فى كمية ضخ الدم الانقباضى من القلب الى انسجة الجسم المختلفة عند اداء المصارع مجهودا اقل من الحد الاقصى له.
- ٥- حدوث نقص فى حجم الدم والبلازما بجسم المصارع (نقص كرات الدم الحمراء).
- ٦- حدوث ضعف عام فى جهاز حفظ حرارة الجسم للمصارع وغالبا ما تحدث نوبات انخفاض فى درجة الحرارة بسبب نقص كمية الطاقة اللازمة للمصارع والتى يرجع سببها لنقص التغذية.

- ٧- حدوث نقص في وظائف عمل الكليتين نظرا لنقص وصول السوائل لهما مما يؤثر على عملية الترشيح الوظيفية بهما وحدث تقلص نسبي في الاوعية الدموية المغذي لهما.
- ٨- فقد كمية كبيرة من عنصر البوتاسيوم في البول مما يؤثر سلبا على عمل خلايا الجسم وحدث نقص مباشرة في اللياقى الفسيولوجية والبدنية للمصارع.
- ٩- حدوث نقص حاد في الجلبيكوجين الكبدى للمصارع (مخزن انتاج السكريات والطاقة) مما يؤثر تأثيرا واضحا في نقص لياقته البدنية .

اجابة السؤال الثاني :

١ - المباراة في المصارعة الرومانية - والحره

في المصارعة الحره بعد انتهاء زمن الجولة ٢ دقيقة بدون حصول على اى نقاط فنية يتم عمل كلنش لمدة ٣٠ ثانية واللاعب الخاسر يقف وسط دائرة بدء المصارعة متقدما باحد ارجلة ويمسك اللاعب الفائز من وسط الركبة بتشبيك يديه على ان تكون راسه بالداخل او من الخارج ويضع الخصم يديه على كتف الخصم ويوقف الحكم المباراة في حالة الحصول على اى نقطة فنية واذا انتهت ٣٠ ثانية بدون نقاط فنية يحصل الفائز على اذار نقطة لخاسر الطس ويفوز بالجولة .

للمصارعة الرومانية فقط

- مباريات المصارعة الرومانية يفوز بها الفائز بجولاتان الجولة تتكون من دقيقتان ٩٠ ثانية للوضح وقوفا ٣٠ ثانية للوضع ارضا المصارع صاحب الكلنش مسموح له الاختيار بين وضع الجنب والرفع او الوضع الخلفى وقوفا او ركبة واحدة على البساط واليدان تلمس كتف الخصم.

- فى جميع جولات المصارعة الفائز خلال ٩٠ ثانية يكون له الافضلية فى الكلنش واذا لم يسجل نقاط خلال ٩٠ ثانية فى موقف مماثل لو المصارع المعتلى لم يتقدم للوضع يستأنف الصراع للوضع وقوفا مرة اخرى لنهاية الجولة فى نهاية الدقيقتان يعلن الفائز فى الجولة.

٢- النقاط الفنية وتحويلها الي نقاط الترتيب

نقطة واحدة:

- للمصارع الذى يضع منافسه ارضا ويدور خلفه وان يسيطر عليه فى هذا الوضع (ثلاث ارتكازات: يدان وركبة او ركبتين ويد واحدة).
- للمصارع الذى يؤدى خطفة صحيحة وقوفا او ارضا ولا تتسبب فى وضع المنافس فى وضع الخطر .
- للمصارع الذى يعتلى خصمة ويدور خلفه ويسيطر عليه .
- للمصارع الذى يسيطر على خصمه ويطره الى الاستناد او الدوران على راع او ذراعين على امتدادهما بشرط ان تكون كتفية مواجهة للبساط . للمصارع الذى قام خصمة بعرقلة بطريقة غير مشروعة وتمكن الول برغم من ذلك من تنفيذ خطفة .
- للمصارع المهاجم الذى يهرب خصمه من البساط او للمسكة او يرفض البداية او ينفذ مسكة غير قانونية او يرتكب اعمال الخشونة .
- فى المصارعة ارضا اذا استطاع اللاعب الذى تحت السيطرة التامة لخصمة او فى الوضع الابتدائى النهوض والاستدارة وجها لوجه مع منافسه فى وضع هجومى .
- ولكى نشجع ونقدر المسكات المحببة للمشاهدين والتي يبذل فيها مجهود فنى كبير فان طاقم التحكيم سوف يمنح نقطة اضافية لاي مسكة يتم رفعها من الارض وتسبب بان يفقد المنافس كل اتصاله بالارض فى هذه الحالة يمنح الحكم اللاعب ٥ او ٣ نقط المستحقة عن الخطفة ثم يمنح اللاعب بعد ذلك النقطة الاضافية .

نقطتين:

- للمصارع الذى يتمكن من تنفيذ مسكة صحيحة من اللعب ارضا ويتمكن من وضع خصمة فى وضع الخطر او اللمسة اللحظية .
- للاعب الذى يتدحرج خصمة على كتفية .
- للمصارع المهاجم الذى يقوم منافسة بالهروب من المسكة بان يرمى نفسه خارج البساط فى وضع الخطر.
- للمصارع المهاجم الذى قام منافسة بعرقلة بمسكة غير قانونية ومنعة من تادية خطفة او تثبيت الكتفين .
- للمصارع المدافع اذا لمست كتفى المهاجم البساط لمسة لحظية او تدحرج على كتفية اثناء تنفيذ المسكة

- للمصارع المدافع الذى يتمكن من ايقاف خصمة فى وضع الخطر اثناء قيام المهاجم بتنفيذ خطفة

- للمصارع الذى يرفض خصمة الاتحام بطريقة قانونية.

ثلاث نقاط:

- للمصارع الذى ينف مسكة من اللعب وقوفا مع رفعة بسيطة تسبب فى وضع منافسة راس فى وضع الخطر الفورى.

- لاي مسكة ينتج عنها رفع المنافس عن الارض مع بدى بسيط حتى ولو تواجد اللاعب الخاطف مرتكزا على الركبة اوركبتين بشرط ان ينزل المنافس راس فى وضع الخطر .

- للمنافس الذى ينفذ خطفى ذات مدى كبير ولم يتمكن من وضع منافسة فى وضع الخطر افورى المباشر .

ملحوظة:

اذا ظل اللاعب المخطوف اثناء تنفيذ المسكة متصلا بالارض بواسطة احد يديه ووصل الى الارض راس فى وضع الخطر الفورى المباشر فان منافسة يحصل ايضا على ثلاث نقاط .

نقاط:

تعتبر مسكة يستحق عنها خمس نقاط:

- جميع المسكات ذات المدى الواسع الذى يتم تنفيذها من الوضع وقوفا وتسبب فى وضع المنافس راس فى وضع الخطر الفورى .

** كيفية تحويل النقاط الفنية الي نقاط ترتيب

نقاط الترتيب المستحقة عقب المباراة :

نقاط الترتيب :

- ١- نقاط الترتيب التى يحصل عليها اللاعب بعد كل مباراة التى تحدد ترتيبه النهائى
- ٢- نقاط الترتيب عند نهاية المباراة .

٤ نقاط للفائز وصفر للمهزوم :

- الفوز بتثبيت الكتفين.

٤ نقاط للفائز وصفر للمهزوم :

- التفوق بالتفوق الفنى (١٠ نقط فرق) دون ان ان يسجل المهزوم اى نقط فنية .
- الفوز للاصابة .
- التسليم.
- الانسحاب .
- الاستبعاد .

٤ نقط للفائز ونقطة واحدة للمهزوم فى الحالة الاتية :

- الفوز بالتفوق الفنى (١٠ نقط) وان يكون المهزوم قد سجل نقطا فنية .

٣ نقط للفائز وصفر للمهزوم :

- عندما تنتهى المباراة بالفوز بالنقط والفائز قد يكون سجل ثلاث نقاط فنية بصفة اجبارية على الاقل خلال الوقت الرسمى او الوقت الممتد دون ان يسجل المهزوم اى نقطة فنية .
- عندما يعلن الفوز بقرار تحكيمى دون تسجيل النقاط الثلاث نقاط اجبارية او اذا كانت النتيجة التعادل حتى نهاية الوقت الممتد وكان كلا اللاعبين قد سجلا نقاط فنية .

٣- حالات التعادلات : -

- فى جميع جولات المصارعة الفائز خلال ٩٠ ثانية يكون له الافضلية فى الكلتش واذا لم يسجل نقاط خلال ٩٠ ثانية فى موقف مماثل لو المصارع المعتلى لم يتقدم للوضع يستأنف الصراع للوضع وقوفا مرة اخرى لنهاية الجولة فى نهاية الدقيقتان يعلن الفائز فى الجولة.

- عند نهاية ٩٠ ثانية وكانت النتيجة التعادل

الكلنش فى الجولة الاولى يكون لصالح اللاعب الاحمر واذا تكرر الوضع فى الجولة الثانية يكون لمصلحة اللاعب الازرق لو سجل اللاعب المعتلى انقاط يفوز بالجولة واذا لم يستطع تسجيل نقاط يحصل عليها اللاعب التحتى على نقطة ويفوز بالجولة .

لو فاز لاعب بجولة وكانت النتيجة ال ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

اختيار اللاعب المعتلى او التحتى يكون للمصارع الذى يفوز باكبر عدد من النقاط فى مجموع الجولتان الاولى والثانية مجتمعين لو كان للمصارعان نفس عدد النقاط الافضليات الاتية تاخذ فى الاعتبار :

١- عدد الانذارات

٢- قيمة الحركات

٣- القرعة

اذا لم تسجل نقطة خلال ال ٣٠ ثانية يحصل اللاعب التحتى على نقطة ويعلن فائز للمباراة .

امثلة:

احمر	ازرق	
٣	-	الجولة الاولى
-	٣	الجولة الثانية
١	١	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

الازرق سجل النقط الاخير خلا ال ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة يستحق الكنش اذا لم يسجل خلال ال ٣٠ ثانية لايعاقب

احمر	ازرق	
١١١	٣	الجولة الاولى
٢	١	الجولة الثانية
١	-	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

الاحمر هو صاحب الكنش اذا لم يسجل ال ٣٠ ثانية لا يعاقب

احمر	ازرق	
٣	-	الجولة الاولى
١	٢	الجولة الثانية
-	-	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

الاحمر اكثر نفلط فنية فى مجموع الجولتين الاولى والثانية له الاختيار ليكون المصارع المعتلى او التحتى خلال ال ٣٠ ثانية لو المارع المعتلى لم يسجل نقاط خلال ال ٣٠ ثانية يفوز خصمة بنقط.

احمر	ازرق	
٣	-	الجولة الاولى
-	٣	الجولة الثانية
-	-	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

يقوم الحكم باجراء قرعة بواطة الكرة الخاص به يكون هو المعتلى اجباريا واذا لم يسجل نقاط خلال ال ٣٠ ثانية سوف يفوز خصمه بنقطة فنية ويفوز بالمباراة

احمر	ازرق	
٥	-	الجولة الاولى
-	٣	الجولة الثانية
١	١	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

المصارع الازرق سجل النقطة الاخيرة فى ال ٩٠ ثانية من الجولة الثالثة هو يفوز
بالكلنش ولا يعاقب اذا لم يسجل نقاط خلال ال ٣٠ ثانية

احمر	ازرق	
٢٠	١١	الجولة الاولى
٣	١١١	الجولة الثانية
-	-	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

المصارع الازرق له حق اختيار الوضع يكون المصارع المعتلى او التحتى
المصارع التحتى اذا لم يسجل نقاط يحصل على خصمه نقطة ويفوز بالمباراة .

احمر	ازرق	
٢	١	الجولة الاولى
١	٢	الجولة الثانية
-	-	عند نهاية ٩٠ ثانية فى الجولة الثالثة

يقوم الحكم باجراء قرعة بواسطة الكرة والمصارع الذى يختار لون الكرة
الخاص به هو يكون المعتلى اجباريا واذا لم يسجل نقاط ال ٣٠ ثانية سوف يفوز
خصمه بنقطة فنية ويفوز بالمباراة .

اجابة السؤال الثالث :-

اصطلاحات اساسية اثناء المباراة

عربي	ENGLISH	م
يجب ان يتصافح اللاعبين	SALUT	١
دعوة اللاعبين 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 فى 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 السلبى قبل طلب انذاره لرفضه اتباع الوضع الصحيح فى اللعب أرضا	ATTENTION	٥
يجب على المصارع تنفيذ المسكة التى جمعها	ACTION	٦
يجب على المصارع ان يرفع رأسه هذا الامر يعطى بواسطة الحكم فى حالة السلبية ووضع الراس الى الامام	HEAD UP	٧
الوضع الابتدائى فى اللعب أرضا (او فى الالتحام الاجبارى فى 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 فإنالحكم يذكر ويحذر اللاعب من الهروب خارج البساط	PLACE	١٠
وضع الخطر	DANGER	١١
مسكة غير قانونية او خروج على القواعد الفنية	FAULT	١٢
احمر سلبى ازرق سلبى ملاحظة تعطى للاعب السلبى ويؤشر بذلك برفع الذراع التى تحمل لون اللاعب المخطئ	PASSIF	١٣
إشارة الحكم الموضحة لسببية احد اللاعبين الى القاضى ورئيس البساط	REMARK	١٤
هذه الكلمة تعنى 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 موضحا 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

