

نموذج اجابة مادة

المبارزة للفرقة الرابعة

للعام الدراسي

٢٠١٢-٢٠١٣م

الفصل الدراسي الاول

اختياري اول

نظام قديم

اعداد

د/هاني محمد زكريا عزب

الفصل الدراسي الاول  
العام الجامعي / ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م  
تاريخ الامتحان ١٣ / ١ / ٢٠١٣ م  
الزمن / ١٢٠ دقيقة  
الدرجة / ٦٠ درجة



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  
امتحان مادة المبارزة - الاختباري الاول  
الفقرة الرابعة

السؤال الاول:-

أ) عرف كلا من :-

الدرجة (١٢)

- \* الهجوم  
\* الهجوم المباشر  
\* الهجوم غير المباشر  
\* الهجوم البسيط  
\* الهجوم المركب  
\* الدفاع

ب) تكلم بالتفصيل عن هجمة من الهجمات التي درستها من حيث :- الدرجة (١٨)

- \* مفتاح الهجمة  
\* الخطوات التعليمية  
\* الاخطاء الشائعة  
\* طرق الدفاع عنها

الدرجة (٢٠)

السؤال الثاني :-

فى ضوء دراستك للانتقاء فى المبارزة أجب عما ياتى :-

ما هو مفهوم الانتقاء فى المبارزة؟ ماهى اهداف الانتقاء فى المبارزة؟

اهمية الانتقاء فى المبارزة؟ أسس الانتقاء فى المبارزة؟

الدرجة (١٠)

السؤال الثالث:-

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام كل عبارة من العبارات الاتية مع تصحيح الخطأ

- المدفع القانونى فى سلاح الشيش النصف العلوى من الجسم ( )  
- حدد خطوط الملعب فى سلاح الشيش خط واحد وهو خط المنتصف ( )  
- يصنع نصل السلاح من البلاستيك وتتراوح مرونته ما بين ٥.٥ الى ٨ سم  
ويبلغ طول النصل منذ بداية خروجه من الواقى وحتى نهاية الذبابة ٨٠ سم. ( )  
- تختلف الهجمة المغيرة المعكوسة عن الهجمة المغيرة فى ان الاولى تتم فى  
الاتجاه المقابل للتلاحم الاطلى أما الثانية فانها تتم فى نفس اتجاه التلاحم الاطلى ( )

مع أطيب أمنياتى بالنجاح والتوفيق

د/ هانى محمد زكريا عزب

## اجابة السؤال الاول: (أ)

### الهجوم

هو محاولة اللاعب تسجيل لمسة صحيحة فى هدف المنافسة واللمسة الصحيحة هى التى تصل بواسطة ذبابة السيف (فى سلاح الشيش ) الى هدف المنافس وتثبت عليه بوضوح وان يكون لها صفة البقاء.

### الهجوم المباشر

يتكون من حركة نصلية واحدة فى اتجاه التلاحم

### الهجوم غير المباشر

تتكون من حركة نصلية واحدة فى الاتجاه المقابل له

### الهجوم البسيط

هو هجوم يتكون من حركة نصلية واحدة وتكون اما فى نفس اتجاه التلاحم او فى اتجاه مغاير لاتجاه التلاحم

### الهجوم المركب

هو يتكون من حركتين نصليتين أو اكثر وتكون اما فى اتجاه التلاحم أو فى اتجاه مغاير لاتجاه التلاحم وتأخذ الحركة الاولى صفة التهويشة

### الدفاع

هو تصدى الجزء القوى لنصل المدافع للجزء الضعيف لنصل المهاجم

## اجابة السؤال الاول: (ب)

يتناول الطالب اى من الهجمات التى تم دراستها وعلى سبيل المثال

سوف نتناول الهجمة المغيرة

الهجمة المغيرة

مفتاح الهجمة

الضغط على النصل أو المغلاة فى قفل وضع التلاحم سواء كان علوى او سفلى

الخطوات التعليمية :

١- الموقف صفات متواجهان .

أ- معلم ب- متعلم

٢- الالتحام في الوضع السادس .

أولاً : أداء الهجرة في ٤ عدات :

في العدة (١) يقوم (أ) بالضغط على النصل ( مفتاح الهجمة) .

في العدة (٢) يقوم (ب) بتغيير اتجاه التلاحم بحركة دائرية من اسفل نصل المعلم

وفرد غير كامل للذراع المسلحة .

في العدة (٣) يقوم (ب) بفرد كامل للذراع المسلحة والظعن.

في العدة (٤) الرجوع لوضع التلاحم الأصلي .

١. يتم اختصار العدات إلى ٣ عدات عن طريق دمج (١) مع (٢) .

٢. يتم اختصار العدات إلى مدتين عن طريق دمج (١) و (٢) و (٣) .

\* استخدام الغداءات بدلاً من العدات :

ثانياً : عندما يصدر النداء Feinte degagement من (أ) يقوم (ب) بتغيير

التلاحم وفرد غير كامل للذراع المسلحة .

٣. عندما يصدر (أ) النداء feindez – vous يقوم (ب) بالظعن .

٤. عندما يصدر (أ) النداء En garde يعود (ب) لوضع التحفز .

ثالثاً : عندما يصدر (أ) النداء degagement يقوم (ب) بعمل الهجمة كاملاً .

٥. عندما يصدر النداء En garde يقوم (ب) بالعودة لوضع التحفز .

٦. عندما يصدر النداء degagement يقوم (ب) بأداء الهجمة كاملاً والعودة بدون نداء .

رابعاً : أداء الهجمة من الإشارة : أي إنه بمجرد الضغط على النصل (أ) يقوم (ب) بتغيير لاتجاه التلاحم من اسفل واقي المعلم بحركة دائرية ضيقة وفرد غير كامل للذراع المسلحة .

٧. وعندما يقوم (أ) بسحب ذراعه قليلاً خلفاً يقوم (ب) بأداء الطعن وبعد ذلك عودة لوضع التحفز .

خامساً : أداء الهجمة من الحركة : من التقدم والتقهر ثم أداء الهجمة .

سادساً : أداء الهجمة من الأوضاع الأخرى وتبديل الصفوف .

سابعاً : التمرين الحر تحت إشراف المعلم .

### الايخطاء الشائعة

١. المغالاة فى عمل تغيير التلاحم مما يشعر المنافس بتغيير التلاحم وعمل

الدفاع المناسب وافشال الهجمة

٢. اداء تغيير التلاحم ببطء

٣. ان تسبق الرجلين الذراع المسلحة عند اداء الطعن

### الدفاع الخاص بالهجمة

١. التقهر للخلف بسرعة

٢. اداء الدفاع الجانبى اذا كانت المسافة بين النصلين بعيدة

٣. اداء الدفاع الدائرى اذا كانت المسافة بين النصلين قريبة



\*تركيز عملية التدريب لتطوير امكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق  
المستويات والإنجازات العالية.  
\*اختيار افضل الافراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في  
منافسة معينة.  
\*تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحلها من حيث التنظيم والفعالية  
بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.

٦. اهمية الانتقاء :-

ان عملية الانتقاء فى المجال الرياضى لها الاهمية البالغة لكونها تهتم  
بأختبار أفضل الناشئين لممارسة النشاط الرياضى المحدد . و هذا يتم من  
الاعمار المبكرة لغرض الوصول الى المستويات العليا فى نوع النشاط  
الممارس و لذى يبنى على اسس علمية .  
\* لذا يشكل الانتقاء من الاهمية لكون هناك اختلاف فى قدرات اللاعبين  
انفسهم سواء البدنية أو العقلية أو النفسية .  
\* اذ ان استثمار الموهبه الرياضية التى تعد ثروة بشرية يجب تطويرها من  
اجل تحقيق الانجازات الرياضية .  
\* حيث نجد من الاشياء المهمة بان عملية الانتقاء عملية مستمرة لاتقف عند  
مسئولى او سمن معينة .  
\* كما يساعد الناشئ على اختيار نوع النشاط الرياضى الذى يتيح له الفرصة  
فى التقدم و النبوغ .

٧. اسس الانتقاء :-

ويمكن تقسيم المحددات الاساسية للانتقاء الى :  
اولا- المحددات البدنية  
ثانيا- المحددات البيولوجية .  
ثالثا- المحددات النفسية .  
رابعا- المحددات الجسمية .

## ٨. المحددات البدنية :\_\_\_\_\_

تعد الصفات البدنية الخاصة الحجر الاساس لوصول الناشئ الى اعلى المستويات الرياضية ، اذ ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب.

٩. "الصفات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لالوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها ، وتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس"

١٠. ان تحديد الخصائص البدنية الاساسية ، لها اهمية لتمكين الفرد من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الالعاب والرياضات ، وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الافراد وفقا لنوع اللعاب او الرياضات ، ويجب ان يتم تحديد الاستعدادات البدنية للناشئين من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بامكاناتهم المستقبلية .

١١. وفي المراحل الاولى من عملية الانتقاء يراعى التركيز على الصفات البدنية الاساسية كالسرعة ، والقوة العضلية ، والقدرة على التحمل ، والرشاقة والمرونة ، وكما اناختيار الصفات البدنية للناشئين قبل الممارسة تعد احد الاسس الهامة لانتقاء الناشئين ، كذلك معرفة الصفات البدنية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي ، الذي يستطيع احراز افضل النتائج فيه والوصول الى المستويات العالية.

## ١٢. المحددات البيولوجية :\_\_\_\_\_

"للعوامل البيولوجية اهمية قصوى في ممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها ، فالتدريب الرياضي ، والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما الا تعريض اجهزة الجسم لاداء انواع مختلفة من الحمل البدني تؤدي الى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة

الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي ."

١٣. لذلك يتعين عند البدء في عملية انتقاء الناشئين ان يراعي القائمون على ذلك

جانبيين مهمين هما الجانب الفسيولوجي والجانب المورفولوجي فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن اهم هذه العوامل :-

\* الحالة الصحية العامة

\* التغييرات الوظيفية

\* الامكانيات للجهاز الدوري والتنفسي

\* خصائص اسعاد العودة الشفاء

\* الكفاءة البدنية العامة والخاصة

١٤. المحددات النفسية :

"هناك الكثير من الانشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الانشطة الرياضية الاخرى سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او القدرات الخطئية التي يشتمل عليها او بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا ."

١٥. اذ تؤثر العوامل النفسية في عمليات انتقاء الناشئين وتعد مؤشرات هامة يمكن

بواسطتها التنبؤ بامكانيات الناشئ ، ومستوى تقدمه في المستقبل باعتبارها عنصرا ايجابيا مؤثرا في تحقيق النجاح والتفوق في الالعاب والفعاليات الرياضية ، لذلك يبدو ظاهرا ان عمليات الانتقاء تتطلب استخدام المستلزمات النفسية وان عوامل الوصول الى المستوى العالي والتقدم يأخذ في الاعتبار السمات والخصائص النفسية للناشئ ، فالنظرة الخاطئة في اختيار الناشئين تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية الانتقاء.

١٦. ان تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب ان يؤخذ في الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط رياضي معين ، وتشمل تلك المحددات كلا من : السمات العقلية ، والقدرات الادراكية ، والسمات الانفعالية .

١٧. المحددات الجسدية :  
لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول الى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد الى حد كبير على وجود هذه المواصفات والتي تساعده على التقدم في ذلك النوع من النشاط

## أجابة السؤال الثالث:-

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام كل عبارة من العبارات الاتية مع تصحيح الخطأ:-

( X ) - الهدف القانونى فى سلاح الشيش النصف العلوى من الجسم

### التصحيح

الهدف القانونى لسلاح الشيش هو الجزء العلوى الامامى ( لياقة الجاكت ٣ سم مع الجذع والصدر ومنطقة البطن وتشمل المثلث المحصور بين خطى الحالبين عند ملتقى العانة.) والجزء العلوى الخلفى من الجسم ( تبدأ من أعلى الجاكت عند الكتفين حتى الخط الافقى الذى يوصل بين عظمتى الحرقفتين )

( X ) - عدد خطوط الملعب فى سلاح الشيش خط واحد وهو خط المنتصف

### التصحيح

عدد خطوط الملعب لسلاح الشيش ٧ خطوط

- يصنع نصل السلاح من البلاستيك وتتراوح مرونته ما بين ٥.٥ الى ٨ سم ويبلغ طول النصل منذ بداية خروجة من الواقى وحتى نهاية الذبابة ٨٠ سم.  
( X )

### التصحيح

يصنع نصل السلاح من الصلب المرن وتتراوح مرونته ما بين ٥.٥ الى ٩.٥ سم ويبلغ طول النصل منذ بداية خروجة من الواقى وحتى نهاية الذبابة ٩٠ سم.

- تختلف الهجمة المغيرة المعكوسة عن الهجمة المغيرة فى ان الاولى تتم فى الاتجاه المقابل للتلاحم الاصلى أما الثانية فانها تتم فى نفس اتجاة التلاحم الاصلى  
( X )

### التصحيح

الاولى فى نفس اتجاة التلاحم والثانية تتم فى اتجاة مغاير لاتجاة التلاحم