



الدور:

أسئلة الامتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م

س١/ ما هي العقوبات او ماهو الحكم لـ(١٠) انتهاكات مما يأتي ومن هو المسؤول عن الحسم ومن اي درجة :

١. حضور شخص أو مساعد غير مرخص له.
٢. مخالفة قواعد اللباس
٣. رفع مستوى الجهاز بدون إذن
٤. الغياب من منطقة البطولة بدون إذن.
٥. تنافس لاعبي الجمناستك في ترتيب مرور خاطئ عما تم تدوينه للجنة
٦. سلوك المدرب الغير رياضي حيث لا يوجد تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء (صالحة لكل أدوار البطولة)

٧. عدم رفع اليد لإعلام A1 قبل أو بعد التمرين
 ٨. تعليم البساط بالمغنيسيوم أو تخريب الجهاز
 ٩. الغياب من الحفلة الختامية
 ١٠. مخالفات قواعد اللباس المنظمة لتلك البطولة
 ١١. سلوكيات الغير مهذبة جداً و السلوكيات المزعجة و غير اللائقة للمدرب حيث لا يوجد تأثير مباشر على النتيجة أو الأداء (صالحة لكل أدوار البطولة)
 ١٢. إذا تم استبعاد مدرب من ساحة البطولة
- س٢/ أ : ماهو مفهوم الاصابة؟وما هي مسبباتها؟اذكر ثلاثة فقط (٢.٥ درجة)
ب: ماهو مفهوم المساعدة؟وما هي انواعها؟ (٢.٥ درجة)
- س٣/ أ : اذكر ارتفاع جهازين فقط من الاجهزة(العقلة المتوازي القفز)مع ذكر وصف الاداء على ذلك الجهاز؟ (٢.٥ درجة)
ب:ضع كلمة صح او خطأ لـ(٥) فقط (٢.٥ درجة)

١. ليس للمدرب الحق في تقديم الطعن إلى لجنة الطعن
 ٢. لجنة (A) تتكون من ٦ حكام ولجنة (B) تتكون من حكمين
 ٣. لجنة (A) مسؤولة عن محتوى التمرين ولجنة (B) تقييم وضعية الجسم
 ٤. ان درجة صعوبة B هي ٠.٢٠ ودرجة صعوب F هي ٠.٦٠
 ٥. من الحركات التي لايعترف بها هي حركات القوة التي يقل زمن ادائها عن ١ ثانية
 ٦. يخصم من اللاعب ٠.٢٠ اذا مس الارض خارج حدود الخطوط الارضية بيد واحدة
- س٤/ الاجابة عن احد الفرعين التاليين : (٥ درجات)
أ : ما هي الاقسام الثلاثة لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي ،اشرحها بالتفصيل ؟
ب : ما هي متطلبات اداء القفزة العربية ؟

مع كل التوفيق والنجاح

مدرس المادة

م.م علي بديوي

الاجابة للنموذج الاول

اجابة السؤال الاول

١. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٢. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية مرة واحدة من فترة المسابقة و تطبق من قبل رئيس اللجنة العليا.
٣. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٤. الإقصاء من أدوار البطولة الأخرى بواسطة رئيس اللجنة العليا
٥. يتم حسم ١,٠ من درجة الفريق في الجهاز المعني بواسطة رئيس اللجنة العليا
٦. المرة الأولى كارت اصفر للمدرب (إنذار). والمرة الثانية كارت احمر و طرد للمدرب من البطولة.
٧. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية في كل مرة تحدث من قبل A1.
٨. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1.
٩. تحذف درجة لاعب الجمناستيك أو الفريق من الترتيب بواسطة اللجنة العليا.
١٠. ١,٠ من درجة الفريق مرة واحدة من قبل البطولة و تتم من قبل رئيس اللجنة العليا
١١. كارت احمر مباشرة و طرد المدرب من مكان المنافسة.
١٢. استبداله بمدرب آخر مرة واحدة خلال البطولة او ليس من الممكن استبداله بمدرب آخر خلال البطولة فمن الممكن أن يبقى المدرب في ساحة البطولة الداخلية للامان و لكن سيقوم الاتحاد المعني بالمدرب بدفع مبلغ ٢٠٠٠٠ فرانك سويسري .

اجابة السؤال الثاني

مفهوم الاصابة:

- هي تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية و فسيولوجية في مكان الاصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج.
- هي تأثر نسيج او مجموعة من انسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي او داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج.

اسباب الاصابة:

١. التدريب الخاطئ (تحميل الرياضي جهداً أكثر من طاقته، عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية او عدم كفاية الاحماء او سوء توزيع الجهد والراحة ، عدم وجود توافق في المجاميع العضلية المؤدية للجهد)
٢. إهمال الجانب الصحي (اهمال المتطلبات الصحية السليمة من غذاء ومسكن وإضاءة وتهوية)
٣. سوء المستلزمات الرياضية (ارضية، أحذية، ملابس)

٤. مخالفة القوانين الرياضية (الخشونة المتعمدة ،استخدام المنشطات)
٥. عدم مراعات العوامل والظروف الجوية
٦. سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية.
٧. عدم تجانس اللاعبين من حيث العمر او الجنس او عوامل اخرى.

اجابة السؤال الثالث فرع أ

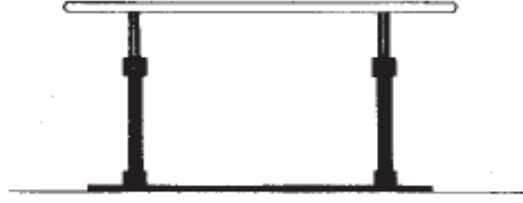
جهاز القفز



المادة ٣٨: وصف التمرين في طاولة القفز
يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفرتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثل اتجاه مختلف أمامي/ خلفي – وضعية مختلفة متكور/ منحني – للقلبات البسيطة أو على الأقل إختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيرانات البسيطة).
كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة.
من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محاور الجسم.
بعد القفزة الأولي يجب أن يعود اللاعب جمانستك فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم A1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية.
- قواعد الهبوط:
أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة ١٥٠ سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة

هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطو فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.
المجموعات الحركية هي:
المجموعة الأولى: القفزات المباشرة
المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

جهاز المتوازي



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 180 سم

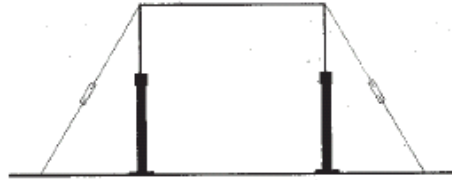
المعاصر للتمارين
جهاز المتوازي يتكون

من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز .

• المجموعات الحركية:

- i. حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.
- ii. الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.
- iii. المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.
- iv. المرحجات السفلية.
- v. الهبوط.

جهاز العقلة



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

وصف الأداء:

يجب أن يحتوي على حيوية العرض و التي يجب أن تكون محتوية على الربط لحركات المرجحة و الدوران و حركات الطيران بالقرب أو البعد عن البار بمختلف أنواع القبضات مع عرض أفضل بطريقة الاستفادة من طاقة الجهاز الكامنة.

• المجموعات الحركية هي:-

- i. حركات المرحجات التعلقية مع أو بدون الدوران.
- ii. حركات الطيران.
- iii. الحركات بالقرب من البار.
- iv. حركات بالقبضة المعكوسة من التعلق الخلفي و الحركات المؤداة خلف البار.
- v. الهبوط.

جواب السؤال الثالث فرع ب

خطأ- خطأ- صح- صح- صح - خطأ



الدور:

أسئلة الامتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ م

س١/ ما هي العقوبات او ماهو الحكم لـ(١٠) انتهاكات مما يأتي ومن هو المسؤول عن الحسم
ومن اي درجة :

١. تحدث المدرب مع لاعب الجمناستك أثناء الأداء
 ٢. تحريك المدرب للبساط أثناء تنفيذ لاعب الجمناستك للتمرين
 ٣. تجاوز ٣٠ ث من الإشارة بيد التمرين
 ٤. سلوكيات أخرى غير مهذبة
 ٥. تجاوز ٣٠ ث قبل العودة للأداء بعد السقوط
 ٦. رفع مستوى الجهاز بدون إذن
 ٧. الغياب من منطقة البطولة بدون إذن
 ٨. مخالفات قواعد اللباس المنظمة لتلك البطولة
 ٩. الغياب من الحفلة الختامية
 ١٠. الصعود لتنفيذ التمرين بدون إشارة أو ضوء أخضر
 ١١. تنافس لاعبي الجمناستك في ترتيب مرور خاطئ عما تم تدوينه للجنة
 ١٢. حضور شخص أو مساعد غير مرخص له
- س٢/ أ : ماهو مفهوم الاصابة؟ وما هي عوامل وطرق الوقاية؟ اذكر ثلاثة فقط (٢.٥ درجة)
- ب: كيف تنظم جلوس لجان التحكيم؟ (٢.٥ درجة)
- س٣/ أ : اذكر ارتفاع جهازين فقط من الاجهزة (حصان الحلق، الحلق، القفز) مع ذكر وصف الاداء على ذلك الجهاز؟ (٢.٥ درجة)
- ب: ضع كلمة صح او خطأ لـ(٥) فقط (٢.٥ درجة)
١. للمدرب الحق في تقديم الطعن إلى لجنة الطعن و لكن ليس بعد مرور أكثر من ساعة بعد الحصول على العقوبة.
 ٢. ميفاتي الحركات الأرضية مسؤول عن وقت الاحماء فقط
 ٣. لجنة (A) مسؤولة عن تقييم وضعية الجسم ولجنة (B) محتوى التمرين
 ٤. ان درجة صعوبة C هي ٠.٢٠ ودرجة صعوب D هي ٠.٦٠
 ٥. من الحركات التي لايعترف بها على جهاز الارضية اذا بدأ من خارج البساط
 ٦. يخصم من اللاعب ٠.٢٠ اذا مس الارض خارج حدود الخطوط الارضية بيد ورجل

س٤/ الإجابة عن احد الفرعين التاليين : (٥ درجات)

أركب سلسلة حركات ارضية واذكر قياسات البساط ووصف التمارين الارضية ؟
ب احلل مهارة الطلوع بالدرجة الخلفية على جهاز المتوازي الى اقسامها الثلاث وشرحها بالتفصيل ؟

مع كل التوفيق والنجاح

مدرس المادة

م.م علي بديوي طابور

اجابة نموذج رقم (٢)

جواب السؤال الاول

١. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1.
٢. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٣. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية من قبل A1.
٤. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1.
٥. يعتبر التمرين منتهياً بالسقوط.
٦. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٧. الإقصاء من أدوار البطولة الأخرى بواسطة رئيس اللجنة العليا
٨. ١,٠ من درجة الفريق مرة واحدة من قبل البطولة و تتم من قبل رئيس اللجنة العليا
٩. تحذف درجة لاعب الجمناستيك أو الفريق من الترتيب بواسطة اللجنة العليا.
١٠. الدرجة النهائية = صفر
١١. يتم حسم ١,٠ من درجة الفريق في الجهاز المعني بواسطة رئيس اللجنة العليا
١٢. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1

جواب السؤال الثاني فرع أ

و لكن ليس بعد مرور أكثر من ساعة بعد الحصول على العقوبة.

مفهوم الإصابة:

-هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية و فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج.

-هي تآثر نسيج او مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي او داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج.

عوامل وطرق الوقاية من الإصابة الرياضية:

من الافضل الاهتمام والتركيز على اساليب الوقاية بدل الانتظار حتى يصاب اللاعب لنقدم له افضل طرق العلاج فالاهم دائماً مراعاة مبدأ السلامة للاعب واتخاذ الإجراءات الوقائية من قبل اللاعب والمدرّب ومن هذه الأساليب:

١. المدرّب المؤهل الذي يعتمد على فن التدريب واعداد اللاعبين على اسس علمية حديثة.

٢. استخدام الادوات الملائمة.

٣. الالتزام باللوائح والقوانين التي تصدرها الاتحادات الرياضية.

٤. الرعاية الطبية الجيدة وخاصة بعد الإصابة وتحديد فترة العودة الى الملاعب.

٥. تجنب التدريب الزائد والراحة الكافية.

٦. الاعتماد على طرق تدريبية صحيحة والتدرج في زيادة الحمل.

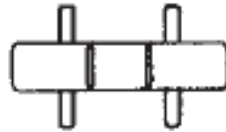
٧. الابتعاد عن المنشطات .
٨. الاحماء الجيد والاهتمام بوقت الاحماء المناسب للجو الممارس فيه النشاط
٩. الاعداد البدني الجيد اذان نقص الاعداد البدني يعتبر السبب الاول والرئيسي لحدوث الاصابات الرياضي.
١٠. الغذاء الجيد الذي يحتوي على كل العناصر الغذائية بالاضافة الى السوائل.

جواب السؤال الثاني فرع ب

تنظيم الجلوس و طريقة عمل القضاة

- ١- كل قاض سوف يأخذ موقعاً مناسباً و مسافة مناسبة من الجهاز ليتسنى له من الرؤية الكلية للأداء كاملاً ليتمكن من إتقان تقييم الأداء.
- ٢- في بطولات الاتحاد الرسمية لجنة (A) يأخذون أماكنهم على خط واحد و بينهما مسافة بسيطة.

B2 B3 B4 B5

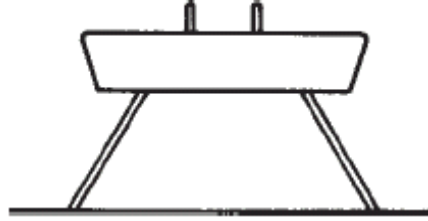


B1 A2 A1 B6

- ٣- في بطولات الاتحاد الرسمية ، طريقة جلوس لجنة (B) تكون على شكل حلقة حول الجهاز و يبدأ الترتيب من يسار رؤساء اللجان و للقفز يتم الجلوس حول منطقة الهبوط ، من الممكن تغيير أماكن جلوس الحكام بحسب ما تسمح به حالة و مكان المنافسة.
- أ- قاضيا الخط للتمارين الأرضية سوف يجلسون متقابلان في زاويتين مواجهتين و كل حكم سوف يراقب الخطين القريبان منه.
- ب- الميقاتي سوف يجلس بالقرب من طاولة لجنة (A).

جواب السؤال الثالث فرع أ

جهاز حصان الحلق



الارتفاع ١٠٥ من السطح العلوي للبساط

المادة ٣٠:

وصف التمرين في حصان الحلق

الروتين العصري يتكون من مرجحات بندوليه و مرجحات دائرية بفتح و ضم الرجلين بمختلف أوضاع الارتكاز على كل أجزاء الحصان، مرجحات الرجل الواحدة أو المقصات، مرجحات خلال الوقوف على اليدين ، مع أو بدون دوران - أمر مسموح به - كل الحركات يجب أن تؤدي بمرجحة و بدون توقف طفيف ، حركات القوة و الأوضاع الثابتة غير مسموحة.

• المجموعات الحركية

- I. مرجحات الرجل الواحدة.
- II. الفلنكات و مقصات توماس مع أو بدون اللف المغزلي (سبندل) و الوقوف على اليدين.
- III. الانتقالات الطولية و العرضية (بالارتكاز الطولي أو الجانبي).
- IV. مرجحات الكيره و المرجحات الروسية و حركات الفلوب و الحركات المترابطة.
- V. مجموعة الهبوط.

جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

المادة ٣٤: وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للحبال و تقاطعها أمر لا يسمح به.

• المجموعات الحركية هي:

- I. حركات الكعب و حركات المرجحة (متضمنة ارتكاز L).
- II. المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (٢ ث).
- III. المرجحة إلى ثبات القوة (ليس إلى ارتكاز L).
- IV. حركات القوة و حركات الثبات (٢ ث).
- V. مجموعة الهبوط.

جهاز القفز



المادة ٣٨: وصف التمرين في طاولة القفز

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفرتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني (مثال اتجاه مختلف أمامي/ خلفي – وضعية مختلفة متكور/ منحني – للقلبات البسيطة أو على الأقل اختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيران البسيطة).
كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة.
من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محور الجسم.
بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب جمناستك فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم A1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزه الثانية.

- قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة ١٥٠ سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة

هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.

المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

جواب السؤال الثالث فرع ب

صح-خطأ-خطأ-خطأ-صح-خطأ

المادة : الجمناستك
الصف: الثالث
التاريخ: / / ٢٠١١



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

الدور:

أسئلة الامتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ م
س ١/ ما هي العقوبات او ماهو الحكم لـ(١٠) انتهاكات مما يأتي ومن هو المسؤول عن الحسم
ومن اي درجة :

١. رفع مستوى الجهاز بدون إذن
٢. تجاوز ٣٠ ث قبل العودة للأداء بعد السقوط
٣. الصعود لتنفيذ التمرين بدون إشارة أو ضوء أخضر
٤. عدم رفع اليد لإعلام A1 قبل أو بعد التمرين
٥. الغياب من الحفلة الختامية
٦. صعود الجهاز مرة أخرى بعد الأداء
٧. تحريك المدرب لليساط أثناء تنفيذ لاعب الجمناستك للتمرين
٨. تنافس لاعبي الجمناستك في ترتيب مرور خاطئ عما تم تدوينه للجنة
٩. تجاوز ٣٠ ث من الإشارة ببدء التمرين
١٠. تحدث المدرب مع لاعب الجمناستك أثناء الأداء
١١. الغياب من منطقة البطولة بدون إذن
١٢. الاستخدام الغير معقول للابسة أو عدم استخدامها في المكان المطلوب

س ٢/ أ : اذكر ثلاث من اسباب الاصابة؟ وثلاث من عوامل وطرق الوقاية؟ (٢.٥ درجة)
ب: ممن تتكون لجان التحكيم؟ (٢.٥ درجة)

س ٣/ أ : اذكر ارتفاع جهازين فقط من الاجهزة (الحلق، المتوازي، القفز) مع ذكر وصف الاداء على ذلك الجهاز؟ (٢.٥ درجة)
ب: ضع كلمة صح او خطأ لـ(٥) فقط (٢.٥ درجة)

١. للمدرب الحق في تقديم الطعن إلى لجنة الطعن و لكن ليس بعد مرور اكثر من ساعة بعد الحصول على العقوبة.
٢. ميفاتي الحركات الأرضية مسؤول عن وقت التمرين فقط
٣. لجنة (A) مسؤولة عن تقييم وضعية الجسم
٤. ان درجة صعوبة F هي ٠.٦٠ ودرجة صعوب G هي ٠.٧٠
٥. من الحركات التي لايعترف بها على جهاز الارضية اذا بدأ من خارج البساط
٦. يخصم من اللاعب ٠.٥٠ اذا كان الهبوط خارج حدود الخطوط الارضية

س ٤/ الاجابة عن احد الفرعين التاليين : (٥ درجات)
أقارن بين مهارتي العجلة البشرية والقفزة العربية من حيث الاداء ؟
ب احلل مهارة الطلوع بالدرجة الخلفية على جهاز المتوازي الى اقسامها الثلاث وشرحها بالتفصيل ؟

مع كل التوفيق والنجاح
مدرس المادة

م.م علي بديوي طابور

اجابة النموذج رقم ٣

اجابة السؤال الاول

١. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٢. يعتبر التمرين منتهياً بالسقوط.
٣. الدرجة النهائية = صفر
٤. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية في كل مرة تحدث من قبل A1.
٥. تحذف درجة لاعب الجمناستيك أو الفريق من الترتيب بواسطة اللجنة العليا.
٦. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية من قبل A1.
٧. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1
٨. يتم حسم ١,٠ من درجة الفريق في الجهاز المعني بواسطة رئيس اللجنة العليا
٩. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية من قبل A1.
١٠. ٠,٣٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1.
١١. الإقصاء من أدوار البطولة الأخرى بواسطة رئيس اللجنة العليا
١٢. ٠,٥٠ من الدرجة النهائية بواسطة A1

اجابة السؤال الثاني فرع أ

اسباب الإصابة:

١. التدريب الخاطئ (تحميل الرياضي جهداً اكثر من طاقته، عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية او عدم كفاية الاحماء او سوء توزيع الجهد والراحة ، عدم وجود توافق في المجاميع العضلية المؤدية للجهد)
٢. إهمال الجانب الصحي (اهمال المتطلبات الصحية السليمة من غذاء ومسكن وإضاءة وتهوية)
٣. سوء المستلزمات الرياضية (ارضية، أحذية، ملابس)
٤. مخالفة القوانين الرياضية (الخشونة المتعمدة ، استخدام المنشطات)
٥. عدم مراعات العوامل والظروف الجوية
٦. سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية.
٧. عدم تجانس اللاعبين من حيث العمر او الجنس او عوامل اخرى.

عوامل وطرق الوقاية من الإصابة الرياضية:

- من الأفضل الاهتمام والتركيز على اساليب الوقاية بدل الانتظار حتى يصاب اللاعب لنقدم له افضل طرق العلاج فالاهم دائماً مراعاة مبدأ السلامة للاعب واتخاذ الإجراءات الوقائية من قبل اللاعب والمدرّب ومن هذه الأساليب:
١. المدرّب المؤهل الذي يعتمد على فن التدريب واعداد اللاعبين على اسس علمية حديثة.

- ٢ . استخدام الادوات الملائمة.
- ٣ . الالتزام باللوائح والقوانين التي تصدرها الاتحادات الرياضية.
- ٤ . الرعاية الطبية الجيدة وخاصة بعد الاصابة وتحديد فترة العودة الى الملاعب.
- ٥ . تجنب التدريب الزائد والراحة الكافية.
- ٦ . الاعتماد على طرق تدريبية صحيحة والتدرج في زيادة الحمل.
- ٧ . الابتعاد عن المنشطات .
- ٨ . الاحماء الجيد والاهتمام بوقت الاحماء المناسب للجو الممارس فيه النشاط
- ٩ . الاعداد البدني الجيد اذ ان نقص الاعداد البدني يعتبر السبب الاول والرئيسي لحدوث الاصابات الرياضي.
- ١٠ . الغذاء الجيد الذي يحتوي على كل العناصر الغذائية بالاضافة الى السوائل.

اجابة السؤال الثاني فرع ب

تكوين لجنة الجهاز

- ١- في كل بطولات الاتحاد الدولي(في بطولات العالم – بطولات كأس العالم – الألعاب الاولمبية) سوف تتكون لجنة الجهاز من :
 - أ- لجنة (A) تتكون من حكمين، و يجب أن يكون مسئول اللجنة (A1) معيناً من الاتحاد الدولي للجمناستك وذلك بحسب القواعد الفنية للاتحاد الدولي.
 - ب- لجنة (B) و تتكون من ٦ حكام.
 - ج - قضاة مساعدين و حكام إضافيين كالتالي:
 - قضاة خطوط للتمارين الأرضية.
 - قاضي لطاولة القفز.
 - ميقاتي في التمارين الأرضية أو لتوقيت الإحماء.
 - عدد متنوع من المساعدين، المحاسبين، السكرتارية، عامل كمبيوتر، راكضين) من يقومون بتسليم الأوراق من الحكام إلى (A1) و بما تتطلب البطولة.
- ٢- العدد المطلوب في لجان الأجهزة هو نفسه في كافة أدوار البطولة (التأهل، نهائيات الفرق، نهائيات المجموع العام، نهائيات الأجهزة).

اجابة السؤال الثالث فرع أ

جهاز الحلق



الارتفاع : من السطح العلوي للبساط 260 سم

المادة ٣٤: وصف الأداء في جهاز الحلق

التمرين في جهاز الحلق يتكون من حركات مرجحة و حركات قوة و حركات ثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما ، و هذه الحركات تنفذ بالتبادل و التصاحب لوضع التعلق و المرور خلال الوقوف على اليدين ، و الأداء مع استقامة الذراعين هو السائد ، الجمباز الحديث يتميز فيه الروتين بالتبادل و الانتقال من حركات المرجحة إلى حركات القوة و العكس ، المرجحة للحبال وتقاطعهما أمر لا يسمح به.

• المجموعات الحركية هي:

- .VI حركات الكب و حركات المرجحة (متضمنة ارتكاز L).
- .VII المرجحة للوقوف على اليدين و الثبات (٢ ث).
- .VIII المرجحة إلى ثبات القوة (ليس إلى ارتكاز L).
- .IX حركات القوة وحركات الثبات(٢ث).
- .X مجموعة الهبوط.

جهاز القفز



الارتفاع 135 سم من الارض

المادة ٣٨: وصف التمرين في طاولة القفز

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ما عدا في التأهل إلى نهائيات جهاز القفز و في نهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفرتين من مجموعتين حركية مختلفة مع اختلاف مرحلة الطيران الثاني(مثال اتجاه مختلف أمامي/ خلفي – وضعية مختلفة متكور/ منحنى – للقلبات البسيطة أو على الأقل إختلاف بنصف لفة للقلبات المحتوية على اللف و الطيران البسيطة).

كل قفزة تبدأ بالركض و إقلاع بالقدمين (مع أو بدون الرندف) برجلين مضمومتين فوق سلم القفز، مع أداء مرحلة ارتكاز قصيرة باليدين أو بيد واحدة على الطاولة. من الممكن أن تحتوي القفزة على لفة مفردة أو لف مضاعف حول محاور الجسم.

بعد القفزة الأولى يجب أن يعود اللاعب جمناستك فوراً إلى وضع البداية (الوقوف) و مع إشارة حكم A1 يقوم اللاعب بتنفيذ قفزته الثانية.

- قواعد الهبوط:

أ- يجب أن يتم الهبوط بالقدمين معاً داخل المساحة ١٥٠ سم المعلمة لليمين و اليسار من مركز وسط الطاولة

هذه الخطوط يجب أن تكون معلمة فوق منطقة الهبوط و بوضوح، الخطوط فوق هذه الخطوط ممكن و لكن تجاوزها ممنوع.

المجموعات الحركية هي:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة

المجموعة الثانية: القفزات مع لفة في الطيران الأول.

جهاز المتوازي



وصف الأداء

الأداء

المعاصر للتمارين

جهاز المتوازي يتكون

من حركات متحكم بها ، من حركات المرجحة و الطيران تختار من الحركات الصالحة من

مختلف المجموعات و تؤدي بالانتقالات المستمرة خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز

مع أفضل طريقة للاستفادة من طاقة رد فعل الجهاز .

• المجموعات الحركية:

.vi حركات بالارتكاز أو خلال الارتكاز على البارين.

.vii الحركات التي تبدأ من التعلق الأبطي.

.viii المرجحة الطويلة من التعلق، مواجه على بار أو كلا البارين.

.ix المرجحات السفلية.

.x الهبوط.

اجابة السؤال الثالث فرع ب

صح

خطأ

خطأ

صح

صح

صح