

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية



المادة : الجمناستك
الصف: الثاني

التأريخ: / / ٢٠١٧

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أسئلة الامتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ م

ملاحظة /الإجابة عن أربعة أسئلة فقط ، لكل سؤال (٥ درجات) .

س / ١ عدد عشرا من حقوق اللاعبين ؟

س / ٢ أ - أذكر الأخطاء الشائعة وتصحيح هذه الأخطاء الحاصلة عند أداء مهارة الوقوف على اليدين ؟

ب - عدد ووضح المحاور الداخلية والخارجية مع الأمثلة من مهارات الجمناستك ؟

س / ٣ حلل مهارة الطلوع بالدوران الخلفي للإرتكاز على جهاز العقلة الى أقسامها الثلاثة ، وشرحها واذكر الخطوات التعليمية لهذه المهارة ؟

س / ٤ اشرح اداء مهارة الوقوف على الرأس مع ذكر الأخطاء الشائعة .

س / ٥ ما هو الهدف والغرض من قواعد التقويم ؟ وبين كيفية جلوس الحكام حول الجهاز بمخطط فقط .

تمنياتنا بالموفقية والنجاح

م. عبد الحسين ماجد محمد د علي بديوي طابور د. حامد نوري علي د. أكرم حسين جبر

مدرس المادة مدرس المادة مدرس المادة رئيس الفرع

أ/٢

الأخطاء الشائعة :-

- ١- وضع اليدين على الارض بمساند أقل من إتساع الصدر .
- ٢- ثني الذراعين .
- ٣- رفع الرأس الى الامام أكثر من اللازم مع تقوس الظهر ،ثني الركبتين وعدم شد المشطين أو عدم رفعها أماما مما يؤدي الى سقوط الجسم أماما .
- ٤- ثني الركبتين وعدم شد المشطين .
- ٥- عدم دفع الارض بالدرجة الكافية بقدم الارتقاء للمساعدة بالوقوف على اليدين ، أو الدفع أكثر ن اللازم مما يؤدي الى شقبة الجسم أماما .
- ٦- زاوية مفصل الكتف أقل من ١٨٠° بتحرك الكتفين خارج قاعدة الارتكاز .

ب /

المحاور

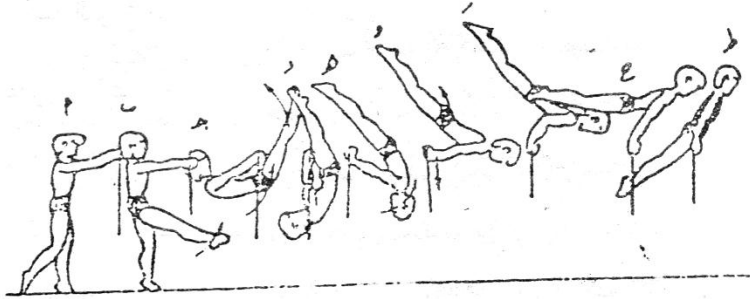
- ١- المحور الطولي ... دوران الجسم حول نفسه (نصف دورة حول المحور الطولي .
- ٢- المحور العرضي : الدرجة الأمامية والخلفية .
- ٣- المحور العميق : العجلة البشرية .

س٣/ الطلوع بالدوران الخلفي للأرتكاز على جهاز العقلة (يوركن لايرش وآخران، ١٩٧٨ ،

(٢٦٥ - ٢٦٣)

أ - النواحي الفنية

يمكننا القول بأن حركات الطلوع هي حركات دائرية على المحور العرضي الثابت أو الشبه ثابت ، ويمكن أداء هذه الحركة من المرجحة إذا كانت العقلة عالية ومن النهوض الفردي أو الزوجي إذا كانت العقلة واطئة ، وإن أبسط وأسهل أداء لهذه الحركة يكون من النهوض الفردي ، إذ يمسك الطالب العارضة مسكة علوية بعرض الصدر مع ثني الذراعين ومن هذا الوضع يمرجح الرجل الطليقة (القائدة) الى الخلف ثم الى الامام الأعلى مع الدفع بالرجل الناهضة (رجل الارتكاز) ، فيرتفع الورك الى الاعلى ويثني الجسم من مفصل الورك حول العقلة والدوران للخلف ويجب السحب باليدين أثناء أداء الحركة حتى لا يتعد مركز ثقل الجسم بعيداً عن العارضة ، بل يجب أن يكون دائماً أقرب ما يمكن وتم تمد الذراعان ومفصل الورك عندما يكون الجسم فوق العارضة لإيقاف سير الحركة ولإتخاذ وضع الإرتكاز الامامي (نهاية الحركة) .



الشكل (٣) يوضح مهارة الطلوع بالدوران الخلفي للإرتكاز على جهاز العقلة

ب- الخطوات التدريجية (التعليمية) :

١- من متطلبات هذه الحركة تقوية عضلات البطن والذراعين .

٢- عقلة بارتفاع الصدرم وضع صندوق خشبي أو قفاز تحت العقلة ثم يضع الطالب رجله الناهضة فوق الصندوق الخشبي أو القفاز ويمرّج رجله الحرة الى الخلف ثم الأمام الأعلى ، وأثناء حركة الرجل الحرة الى الأعلى يثني الطالب الذراعين ويدفع بالرجل الناهضة بقوة وتكون المسكة سفلية .

٣- نفس التمرين السابق بدون صندوق خشبي أو قفاز .

٤- أداء الحركة بالمسكة العلوية .

٥- أداء الحركة بالنهوض الزوجي .

٦- أداء الحركة من التعلق (عقلة عالية) .

٧- أداء الحركة من المرجحة .

س / ٤ ٥ **الوقوف على اليدين**¹ (صائب العبيدي وإبراهيم خليل ، ١٩٨٥ ، ٢٩-٣١)

من الملاحظ أن تعليم الوقوف على الرأس يتم أسرع من الوقوف على اليدين وذلك لما يتطلبه هذا الوضع من إتزان نظراً لصغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز الثقل نسبياً عن الأرض .

- القسم التحضيري :-

¹ صائب العبيدي وإبراهيم خليل : الجمناستك للصفوف الثانية ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٥ ، ص ٢٩-٣١ .

من الوقوف تمرجح قدم الارتقاء أماما لوضعها على الأرض مع مرجحة الذراعين أماما
عاليا ، وميل الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً – ويلاحظ وضع
اليدين على الأرض باتساع الصدر وفتح الأصابع مع بقاء الذراعين ممدودين ولف المرفق
للداخل.

- القسم الرئيس :-

تستمر حركة الرجل الحرة إلى الأعلى مع دفع الأرض بقدم الارتقاء بقوة مناسبة حتى
تلتحق بالرجل الحرة وتمرجح الرجلين إلى أعلى حتى وضع الوقوف على اليدين (وفيه
يكون الجسم عموديا على الأرض مرتكزا على اليدين وزاوية الكتف 180° مع عدم حدوث
تقوس بالظهر).

- القسم النهائي :-

بعد أن يصل الجسم إلى نقطة السكون يكون قد قطع نصف دائرة قدرها 180° وأصبح
عموديا على الأرض في وضع الوقوف على اليدين .

الخطوات التعليمية :

- ١- (وقوف على أربع) -رفع الرجل الحرة خلفا .
- ٢- (وقوف على أربع) - رفع الرجل الحرة خلفا مع الدفع بقدم الارتقاء والنزول عليها .
- ٣- يكرر (٢) مع زيادة قوة الدفع على أن تلتحق قدم الارتقاء بقدم الرجل الحرة ، وأن يقف
زميل للسند بالمسك من مفصل الركبة .
- ٤- يكرر (٣) مع الثبات في الوضع لفترة قصيرة .
- ٥- تؤدي حركة الوقوف على اليدين بالاستناد الى الحائط .
- ٦- يؤدي اللاعب الحركة من وضع الوقوف أماما (قدم الارتقاء أماما) على الحائط
على أن تكون المسافة بين اليدين والحائط 40 سم تقريبا .

٧- يكرر (٦) مع سحب الكتفين للخلف عند ذاك تتحرر الرجلين وتبتعد عن الحائط وعلى الطالب المحافظة على إتزانه في هذا الوضع .