

.....
للملاحظة / الإجابة على أربعة أسئلة فقط :

س ١ / أملأ الفراغات التالية :
(٥ درجة)

- ١- _____ يمكنه إعطاء الرأي في الإنذار أو التثبيت .
- ٢- هناك نقاط يجب التأكيد عليها بالتكنيك هي _____ و _____ و _____
- ٣- الركض هو احد التمارين التحضيرية العامة للسرعة وتكون مسافة الركض فيها بين _____
- ٤- يرتدوا حكام المصارعة _____ وقميص _____ وشارة الاتحاد على الصدر .
- ٥- في بساط المصارعة دائرة قطرها _____ والمنطقة السلبية بعرض _____ فما تبقى من قطر الدائرة هو _____

س ٢ / أجب عن ما يأتي :
(٥ درجة)

- أ- وضح مسكة من مسكات الجلوس في الرومانية (سحب الذراع) .
(٣ درجة)
- ب- من مسكات الوقوف بالمصارعة الحرة (التقاط القدم)، اشرح كيفية ادائها .
(٢ درجة)

س ٣ / وضح ما :
(٥ درجة)

- أ- الممنوعات العامة والخاصة بالمصارعة .
- ب- الرموز (K - □ - ○ - الدائرة) .
- ج- التفوق الفني أو الفارق الفني للمصارعة الحرة والرومانية .

س ٤ / علل ما يأتي :
(٥ درجة)

- أ- لماذا تكون التمارين مع الزميل هي الأفضل في بعض النواحي التكنيكية في المصارعة ؟
- ب- استخدام العاب (كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم ، كرة التنس الأرضي) في التمارين العامة ؟
- ج- دفع الحائط بالتمارين الثابتة ؟

س ٥ / ضع كلمة (صح) او (خطا) أمام العبارات التالية مصححاً الخطأ إن وجد :
(٥ درجة)

- ١- مسكة الكتف تحسم النزال ورئيس البساط هو الذي يقرر نتيجة هذه المسكة .
- ٢- يمكن للمصارع أن يلعب في الوزن التالي في فنته العمرية والوزنية .
- ٣- يخضع المصارعين في بطولات القارات والعالم والاولمبيات لفحوص وأخذ العينات من أي طبيب موجود
- ٤- يجوز إشراك المصارعين الذين هم دون السن للفئات العمرية بسنة أو سنتين .
- ٥- يمكن تغيير أسلوب التطبيق في بعض المباريات لقانون المصارعة الدولي .

مع تمنياتي لكم بالنجاح والموفقية

رئيس الفرع

أ.م.د أكرم حسين جبر

مدرس المادة

أ.م عامر موسى عباس

أجوبة لأسئلة الامتحان النهائي لمادة المصارعة للصف الثالث للعام الدراسي (الدور الأول) ٢٠١٦-٢٠١٧

ج س ١ /

- ١- القاضي .
- ٢- تعدد التكنيك و ضبط التكنيك و سعة تنوع التكنيك .
- ٣- ٣٠ - ٨٠ متر .
- ٤- جاكيت كحلي و قميص ازرق فاتح .
- ٥- ٩ متر و ١ متر هو ٧ متر .

ج س ٢ /

ج الفرع (أ) مسكة سحب الذراع :

يجلس المهاجم بجانب خصمه واضعاً ركبته اليمنى تحت خصمه وثانياً الاخرى للاستناد ومن هذا الوضع يمسك بذراعه اليسرى ذراع الخصم البعيدة عنه ومن مفصل الزند ، أي ذراع الخصم اليمنى ويسحبها اليه ويغير مكانه الى الجهة الثانية من خصمه محدداً حركة خصمه بواسطة ضغطه بوزن جسمه بعدها يهبط تدريجياً بمسكته ليمسك الرسغ بعدها يسحب خصمه وبقوة من مفصل الرسغ لجهته ، وهذا السحب يجلب الخصم الى البساط وظهره مواجهاً اليه ، وقبل ان يذهب الخصم الى وضع القوس تترك يد المهاجم اليمنى كتف الخصم ليستند بها ، والافلات هي حركة الدفاع لها .

ج الفرع (ب) : مسكة التقاط القدم :

ان مسكات القدم تعتبر من المسكات غير المعقدة فيمكن تطبيقها في حالة حركة الخصم أماماً أو خلفاً وان الهجوم يوجه الى الرجل الامامية التي لا يقع عليها ثقل الجسم ، فعن طريق ضغط الرأس بقوة الى الأسفل وسحب القدم يدفع الخصم من وضع الوقوف نصفاً يمسك المهاجم رقبة خصمه بذراعه اليسرى ، ولا بد للمهاجم من الانتباه على قدمه اليسرى من احتمال هجمة مضادة ، وأن ضغط الرأس وسحب القدم يجب ان يستمر خلال تطبيق المسكة وعند سقوط الخصم يسحب المهاجم ركبته الى جانب جسم الخصم ويغير من مسك القدم الى الساق تحت مفصل الركبة ليدفع ساق الخصم بقوة باتجاه صدره ، وأخيراً بسحب المهاجم رجله اليمنى أماماً ليضغط بها على لرجل اليسرى للخصم .

ج س ٣ /

ج الفرع (أ) :

- الممنوعات العامة :

شد الشعر ، والاذنين ، والاعضاء التناسلية ، والجلد ، لي اصابع اليدين أو القدمين أو ارتكاب عمل لتعذيب الخصم لأجباره على التسليم وممنوع الضرب والرفس والنطح والخنق ، وتنفيذ مسكات تعرض حياة الخصم للخطر أو تسبب كسراً أو خلع أو وطأ الجسم بالقدمين أو لمس الوجه بين الحاجب والفم أو غز الكوع أو الركبة في البطن ، أو اتفاق اللاعبين على نيجة المباراة ، ومسك المايوه ومسك البساط أو مسك مشط قدم المنافس أو التكلم خلال المباراة .

- الممنوعات الخاصة :

في الروماني ممنوع مسك الخصم تحت الوسط أو إستعمال الساقين ، الضغط ، أو الرفع بلامسة السيقان لاي جزء من جسم الخصم ، ومن الضروري مصاحبة الخصم حتى الارض بعكس المصارعة الحرة ، وفي الحرة ممنوع عمل مقص بالساقين متقاطعين على الرأس أو الرقبة أو الجسم .

ج الفرع (ب) :

وتحاط نقط الخطفة التي أدت الى تثبيت الكتفين بدائرة والأنداز للهروب من البساط أو من مسكة أولرفض الصراع أو المسكات غير القانونية أو الخشونة المتعمدة يرمز لها (O) ، والمصارع الذي يبدأ الاشتباك أولاً يرمز له (K) والنقطة الناتجة عنه تحاط بمربع .

ج الفرع (ج) :

- في المصارعة الرومانية يكون (٨ نقاط) على سبيل المثال (٨- صفر) ، (٩-١) ، (١٠-٢)..... الخ .
- في المصارعة الحرة يكون (١٠ نقاط) على سبيل المثال (١٠- صفر) ، (١١-١) ، (١٢-٢) ... الخ .

ج س ٤ /

ج الفرع (أ) : وذلك لكون اللعبة تعتمد على الصراع مع المنافس وبالتالي تكون شبيهة للاداء وزيادة تركيز الانتباه ورد الفعل نحو المنافس .

ج الفرع (ب) : وذلك لتطوير للمطاولة والأجهزة الوظيفية للجسم مثل جهاز الدوران والتنفس والجهاز العصبي العضلي .

ج الفرع (ج) : لتطوير القوة العامة الثابتة وتقوية الذراعين والاكثاف .

ج س ٥ /

- ١- خطأ (القاضي) .
- ٢- خطأ فقط فئة المتقدمين .
- ٣- خطأ من طبيب معتمد .
- ٤- صح .
- ٥- صح .

جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الصف / الثالث
الوقت / ٢ ساعة
المادة / المصارعة
الدور / الأول

أسئلة الامتحان النهائي للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧