

(نموذج إجابة)

## مادة المنازلات

الفرقة الثانية  
" نظام حديث "

الفصل الدراسي الأول

١٣ / ١ / ٢٠١٧ م

دكتور / مبارك محمد نوفل

العام الجامعي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ م

## نموذج إجابة المنازلات للفرقة الثانية ٢٠١٦ / ٢٠١٧ الفصل الدراسي الأول ٢٠١٧/١/١٣ م :-

أولاً المبارزة :- ..... الدرجة (١٠).

١- عرف كلاً من :-

أ- المبارزة: Fencing

هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كلاً منهما أن يسجل لمسات علي الآخر بسلاح معين.

( شيش – سيف – سيف المبارزة ).

ب- الهجوم البسيط : L' Attaque simple

هو عبارة حركة نصلية واحدة تتم في توقيت زمني واحد في اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المقابل له بغرض تسجيل لمسة علي هدف المنافس .

٢- ما هو فائدة ( التلاحم – غياب النصل ) لكلاً من الدفاع والهجوم في رياضة المبارزة وهي :-

أولاً :- فائدة التلاحم **L'Engagment** :- وهو عبارة عن تلامس نصلي المتبارزين في المنطقة المتوسطة للنصل . وفائدته للدفاع :- هي معرفة نوايا المنافس من جهة هجومه .

وفائدته للهجوم :- يعطي الفرصة لعمل حركات إعدادية مثل الضرب والضغط والسحق والمسك والربط واللف والتضاد مع سلاح المنافس .

ثانياً :- غياب النصل **Apcense du fer** :- وهي تباعد نصلي المتنافسين عن بعضهما أثناء اللعب .

فائدته للهجوم :- يدع فرصة للاعب لعمل هجوم مباشر بهجمة مستقيمة .

فائدته للدفاع :- هروبه من التحضيرات والاستعدادات التي تسبق هجوم المنافس .

دعوة المنافس للهجوم ( هجمة مباشرة ) مما يجعل للاعب الفرصة الناجحة لعمل الدفاع والرد .

٣- أذكر المبادئ الأساسية للتدريب في رياضة المبارزة هي :-

١- المبدأ العلمي. ٢- مبدأ اليقظة. ٣- مبدأ الشرح ( الإيضاح ).

٤- مبدأ ربط النظري بالعملي. ٥- مبدأ التنظيم ( التناسق ).

٦- مبدأ التحكم الدائم علي أسس رياضة المبارزة. ٧- مبدأ التعميم.

مع شرح اثنين منها بالتفصيل :- يترك للطالب حرية اختيار اثنين من المبادئ وشرحها بالتفصيل .

٤- أذكر الأخطاء الشائعة الواجب تلافيها في الحركة الإنبساطية في رياضة المبارزة هي :-

١- إدارة الأمشاط للداخل أو للخارج أو إدارة الذراع الأمامية أو الخلفية له أثره في تغيير اتجاه السلاح .

٢- عدم ثني الركبة الأمامية كاملاً بل ثنيها قليلاً أو عدم وجودها عمودية علي أمشاط القدم .

٣- المغالاة في أخذ الطعن أو السقوط لأسفل لدرجة لا تمكن اللاعب من العودة إلي وضع التحفز بسهولة .

٤- أن يكون حركة الطعن قصيرة جدا عن المعدل الطبيعي لها فلا تصل للمسة .

٥- عمل الطعن قبل فرد الذراع المسلحة أو قبل نقل مركز الثقل من الرجل الخلفية إلي الأمامية .

٦- الزحف بالقدم الخلفية للأمام أو إدارتها للداخل .

٧- ثني الركبة الخلفية أثناء حركة الطعن أو عند عمل الحركة .

٨- نقل أو تحريك ثقل الجذع للخلف عند تنفيذ حركة الطعن .

٩- عدم النزول علي العقب أثناء الطعن أو رفعة عند عمل الحركة .

١٠- ميل الجذع للخلف أو للأمام أو للجانب .

٥- اذكر الخطوات التعليمية للدفاع الدائري في رياضة المبارزة وهي :

من وضع التلاحم في السادس ( معلم – متعلم ) ثم أداء الخطوات التعليمية كالاتي :-

في العدة ( ١ ) المعلم يقوم بعمل تهويشة مغيره في اتجاه الوضع السادس من الداخل مع تقارب النصلين دون تلامسهما

في العدة ( ٢ ) يقوم المعلم بالطعن ( الحركة الإنبساطية ) وفي نفس العدة يقوم المتعلم بإخراج نصل المعلم خارج

حدود الهدف بحركة دائرية من أسفل نصل سلاح المعلم وللخارج وذلك مع نهاية حركة الطعن وقبل تسجيل المعلم

للمسة علي هدف المتعلم .

في العدة ( ٣ ) يعود كلاً من المعلم والمتعلم لوضع الاستعداد مرة أخرى .

يتم التدريب علي دمج العدات من ٣ عدات إلي عدتين ثم عده واحدة .

مع تحيات

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

## ثانيا المصارعة :- ..... الدرجة ( ١٠ ).

أكمل ما يأتي :-

- ١- يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة في جميع المسابقات من حكم ، قاضي ، رئيس البساط .
- ٢- للكبار جولتان كل جولة تتكون من ٣ دقائق ويتخللها فترة راحة ٣٠ ثانية .
- ٣- الإصابات الشائعة في رياضة المصارعة هي إصابات العضلات والمفاصل والأربطة ، العظام ، الأوتار .
- ٤- الأدوات التي يستخدمها المصارع الشاخص ، المايوه .
- ٥- المهارات السبعة الأساسية في رياضة المصارعة هي وضع الجسم ، تحركات المصارع ، تغيير مستوي الجسم ، الغطس والاختراق ، الرفع لأعلي ، وقفة الاستعداد ، التقوس خلفاً .

## ثالثاً القوس والسهم :- ..... الدرجة ( ١٠ ).



أ- تاريخ الرماية:

الرماية بالقوس والسهم لعبت دورا مهما وبارزا في تاريخ البشرية ، فهي كانت في أول أمرها أداة للبقاء استعملها الإنسان الأول للصيد أولاً ثم للدفاع عن نفسه ضد الأعداء المحيطة به من الوحوش الضارية التي كانت تستغل الفرصة لافتراسه أو سلب رزقه ، أو لحماية نفسه من أبناء جنسه الذين قد يتربصون به .  
وقد عثر علماء الآثار على دلائل متعددة تفيد أن الإنسان القديم استخدم القوس للصيد القوس في حقب سحيقة من التاريخ في شكل رسومات تعود إلى آلاف السنين في كهوف في وسط فرنسا وأسبانيا وأفريقيا .  
ومن المعروف أن قدامى المصريين استخدموها في الصيد والحرب بدليل الرسومات التي اكتشفها العلماء في الآثار التي وجدت عنهم .

وهناك العديد من الأدلة على أن القدماء المصريين هم أول من اشتهروا ومهروا في تصنيع واستخدام القوس والسهم كسلاح أساسي في الحروب وفي الصيد حيث يدل على ذلك العديد من الرسوم والحفريات الموجودة منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة ق. م والتي توجد إلى الآن على جدران المعابد والمقابر المصرية القديمة في المنيا ومعبد آمون بالكرنك بمدينة الأقصر والتي يظهر في إحداها الملك أحمس وهو على ظهر عربته الحربية ممسكا بقوسه .

\* أما القوس والسهم بمصر الحديثة فقد بدأت الفكرة الأولى لتكوين أول اتحاد مصري للقوس والسهم عام ١٩٨٩م ولكن لم يكتب لهذه الفكرة النجاح ، وفي عام ١٩٩٧م تم إشهار أول اتحاد مصري للقوس والسهم الذي توقف نشاطه بعد فترة قليلة ، وفي عام ١٩٩٩م تم تعيين مجلس إدارة جديد والذي عمل بفاعلية على نشر اللعبة داخل جمهورية مصر العربية مع الاهتمام بالاحتكاك الدولي لسقل اللاعبين المصريين ومنها المشاركة في دورة سيدنى ٢٠٠٠م .

\* وهناك نصوص إسلامية كثيرة تحض على اقتناء القوس وتعلم الرماية عنها : من ذلك ما جاء في القرآن الكريم في شأن إعداد العدة لقتال المشركين : (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ) ( الأنفال ، آية ٦٠ )

وقد فُتِّرت القوة في هذه الآية بأنها الرماية بالقوس. ووردت أحاديث كثيرة تُعلي من شأن الرماية وتُعد من رمى بقوس في سبيل الله بالأجر العظيم، وأكد على تعلمها أشد التأكيد وقد قال ابن القيم عن الرماية بالقوس والسهم أنها أجل هذه الأنواع على الإطلاق وأفضلها ، أي أفضل أنواع الرياضات .

ويشارك الرماة بالسهم في العديد من أنواع المنافسات، وأكثر هذه المنافسات شيوعاً هي التي تكون في رماية الهدف بالسهم، رماية السهم في الخلاء؛ التسديد بالسهم الطائرة؛ التسديد بالرميات القوية للسهم.

### منافسات رماية الهدف بالسهم :

أكثر أنواع المنافسات شيوعاً. يقوم فيها الرماة بإطلاق السهم عبر مسلك طويل على حصائر منسوجة من القش تسمى مرامي. ويغطي هذه المرامي هدف مقسم إلى خمس دوائر ملونة. ويقسم كل لون من هذه الألوان خط رفيع إلى حلقتين، تحسب كل منها بنتيجة مختلفة. وتتمثل هذه الألوان وعدد النقاط التي تسجل عليها فيما يلي: اللون الذهبي : عشر وتسع نقاط، والأحمر : ثمان وسبع نقاط، والأزرق : ست وخمس نقاط ، والأسود: أربع وثلاث نقاط، وأخيراً الأبيض : نقطتان ونقطة واحدة.

### منافسات رماية السهم في الخلاء ( الميادين المفتوحة ):

تقتضي من المتنافسين السير عبر مسلك مقام في ميدان مفتوح، مسددين سهامهم إلى مرام من مسافات متباينة. وتقوم جمعية رماية السهم في الخلاء الوطنية بإصدار القواعد لمعظم منافسات رماية السهم في الخلاء التي تقام في بريطانيا.

تتكون المسابقة الأساسية التي تسمى جولة الخلاء من مسلك فيه ١٤ مرمى. وتكون هذه المرامي مغطاة بأهداف ذات لونين أسود وأبيض يبلغ طول قطر كل هدف منها ٦ بوصات أو ١٢ أو ١٨ أو ٢٤ بوصة (١٥ أو ٣٠ أو ٤٥ أو ٦٠ سم) ويوجد داخل كل هدف ثلاث حلقات تهدف مستديرة الشكل، حلقة مركزية سوداء اللون وتعادل خمس نقاط، وحلقة وسطى بيضاء اللون وتعادل أربع نقاط، وحلقة خارجية سوداء اللون وتعادل ٣ درجات. ويسدد رماة السهم جولتين كل منهما مكونة من أربعة سهام على كل هدف وتتراوح المسافة من ٧ إلى ٨٠ ياردة تقريباً، (من ٦ إلى ٧٢م).

### منافسات التسديد بالسهم الطائرة :

منافسة يحاول رماة السهم خلالها إطلاق سهامهم إلى أبعد مسافة ممكنة وليس الهدف منها دقة التسديد. ويستخدمون في ذلك أقواساً خاصة ذات وزن سحب يصل إلى ٢٠٠ رطل (٩١كجم)، وسهاماً صغيرة خفيفة الوزن. يقوم الرماة بالتسديد خلال المنافسات العادية وهم وقوف، أما إذا كانت المنافسة حرة الأسلوب فإنهم يرقدون على ظهورهم ويشدون القوس إلى أقدامهم ويستخدمون كلتا اليدين لسحب القوس. ويستطيع رامي السهم بهذه الطريقة، أن يسدد السهم لمسافة تزيد على ٧٠٠ ياردة (٦٤٠م).

### منافسات التسديد بالرميات القوية بالسهم :

يشمل هذا النوع التسديد إلى هدف أرضي، أي هدف مسطح على الأرض. ويقوم رماة السهام بإطلاق السهام في الهواء، لتهبط على الهدف الأرضي. وتشابه قواعد هذه المنافسة، وطريقة حساب نقاطها تلك القواعد التي تسري على منافسة رماية الهدف بالسهام. إلا أن حجم الهدف الأرضي، يكون أكبر من الهدف المستخدم في رماية الهدف بالسهام باثنتي عشرة مرة.

#### ب- المصطلحات الخاصة بالكلمات التالية:

- القوس **Bow** :

هو أداة مكونة من عدة أجزاء وهي المقبض والأطراف .

- ذراع القوس **Limb** :

هي أطراف القوس ومصنوعة من مادة الكربون والفيبر و الخشب تلتحم بالمقبض وتتحدد قوة القوس بقوة الأذرع ومرونتها

- وتر **String** :

هو مجموعة من الخيوط مصنوعة من مادة الداكرون ومثبتة في طرفي القوس

- منظار القوس **Bow Sight** :

أداة توضع على القوس لتساعد الرامي على التصويب على الهدف مثل النشكة في الأسلحة النارية.

- نقطة التثبيت **Nock Point** :

هي المنطقة التي يثبت فيها قاعدة السهم أثناء وضعة في الوتر.

---

مع تحيات

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات