

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

نموذج إجابة مادة
تخصص اول مصارعة
الفرقة الرابعة

تاريخ الإمتحان
٨ - ٦ - ٢٠١٤

أستاذ المادة

د/ هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط

العام الجامعى
٢٠١٣—٢٠١٤



الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م
تاريخ الامتحان: ٦/٨ / ٢٠١٤ م
الدرجة: ٦٠ درجة

كلية التربية الرياضية
قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
امتحان مادة: مصارعة (تخصص اول)
الفرقة: الرابعة
الزمن: ساعتان

اجب عن الاسئلة الاتية:-

(١٥ درجة)

السؤال الأول

تكلم عن انواع المصارعة ومميزاتها؟

(١٥ درجة)

السؤال الثاني

ما هي الادوات اللازمة لرياضة المصارعة وكيفية صيانتها وتوفير الامن والسلامة ؟

(١٥ درجة)

السؤال الثالث

ما هي الصفات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة ؟

(١٥ درجة)

السؤال الرابع

طبقا لآحدث التعديلات التي طرأت علي القانون في ديسمبر ٢٠١٣ اجب عن التي :-

أ - ما هي شروط السلبية في المصارعة الرومانية؟

ب - تكلم عن مدة المباراة في جميع المراحل ؟

ت - تكلم عن الفوز بالتفوق الفني ؟

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح
الدكتور / هيثم زلط



كلية التربية الرياضية
قسم: نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
امتحان مادة: المصارعة (تخصص اول)
الفرقة: الرابعة
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الاول
العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م
تاريخ الامتحان: ١ / ١ / ٢٠١٤ م
الدرجة: ٦٠ درجة

نموذج الاجابة

الدكتور / هيثم زلط

اجابة السؤال الاول : -

انواع المصارعة

- ١ للمصارعة اليونانية الرومانية.
- ٢ للمصارعة الحرة.
- ٣ مصارعة الجودو.
- ٤ مصارعة السامبو.
- ٥ للمصارعة الحرة للمحترفين.
- ٦ لي كيدو.
- ٧ للكاراتية.

كانت مصطلحات واساليب المصارعة تتنوع بشدة من مكان لآخر ونتيجة لذلك كانت الحركة الواحدة تسمى بأسماء مختلفة ولتقنين التعليمات والمصطلحات الاساسية قسمت هيئة التدريب القومية للاتحاد الامريكي للمصارعة مهارات المصارعة الي سبعة مهارات اساسية لتساعد في تعليم تكنيكات المصارعة كما ان اتقان المصارع لهذه المهارات يعني امكانية تحقيقه المستويات الفنية الرياضية المتقدمة في رياضة المصارعة .

وتتمثل هذه المهارات فيما يلي

- ١ وضع الجسم .
- ٢ تحركات المصارع .
- ٣ تغير مستوي او طول الجسم .
- ٤ الغطس والاختراق.
- ٥ الرفع لأعلي .
- ٦ الخطو خلفا .
- ٧ التقوس خلفا.

المبادئ الاساسية في رياضة المصارعة

اولا وضع الاستعداد

ويمكن تقسيم وضع الاستعداد الي

١-وضع الصراع عاليا (وقوفا)

٢-وضع الصراع اسفل (ارضا)

ثانيا :المسكات وكيفية التخلص منها.

ثالثا : التحرك علي البساط .

رابعا : مهارة الكوبري .

١ خصائص لاعبي المصارعة.

أ - الخصائص المورفولوجية والبدنية للمصارعين.

ب-الخصائص الفسيولوجية للمصارعين .

ج-الخصائص النفسية للمصارعين .

إجابة السؤال الثاني : -

الادوات اللازمة للمصارعة

١ صالة تدريب.

٢ للبساط.

أ -البساط المصنوع من المطاط.

ب - البساط المصنوع من البلاستيك.

٣ للميزان.

٤ للمشخص.

٥ الادوات الشخصية للمصارع.

اجراءات الامن والسلامة فى رياضة المصارعة

نظرا لان راحة المصارعة من الرياضيات التى يكون فيها الاحتكاك مباشر بين اللاعبين فقط سعى الاتحاد الدولى الى سن القوانين التى من خلالها المحافظة على اللاعبين اثناء المنافسة وتفادى اصابتهم ولم تتوقف عملية الحماية والأمن والسلامة على المنافسة فقط ولكن اثناء التدريب ايضا .

وتتمثل جوانب الامن والسلامة فى الآتى :-

١ -موافقة اولياء الامور على اشتراك ابنائهم.

٢ -اجراء الفحوص الطبية على اللاعبين.

٣ -غرس العادات الصحية فى اللاعبين قبل ممارستهم النشاط.

٤ -عدم المشاركة فى منافسات حتى اكتمال فترة الإعداد والفورمة الرياضية.

٥ -الاهتمام بعملية التهيئة والتركيز على تمرينات الاطالة قبل المشاركة فى المنافسات.

٦ -يجب تجنب وصول اللاعب الى حالة الاجهاد الزائد فاللاعب المجهد اكثر من غيرة عرضة للاصابة .

٧ -عدم المغالاة والافراط فى انقاص الوزن.

٨ -عدم تعاطى العقاقير والمنشطات.

٩ -الابتعاد عن تناول الكحوليات والتدخين.

١٠ -عدم السماح بمشاركة اللاعب المصاب فى المنافسة قبل اكتمال فترة العلاج والتاهيل.

- ١١- ضرورة توضيح المسكات الغير قانونية التي يتجنبها اللاعبون.
- ١٢- يجب تعليم اللاعبين كيفية السقوط من وضع الصراع عاليا لتفادي الاصابة.
- ١٣- يجب تنظيف غطاء البساط بمحلول مطهر متعادل لتجنب العدوة.
- ١٤- يجب احكام تثبيت وتلاصق المراتب لتجنب الفجوات التي تحدث بين المراتب.
- ١٥- يجب تبطين الحوائط للصالة بسطح لين بارتفاع ٥ اقدم على الاقل.
- ١٦- اذا وضع البساط في صالة مفتوحة فيجب وضع مراتب حول البساط لتجنب السقوط على السطح الخشن.
- ١٧- عدم وضع ادوات على حافة منطقة الصراع.
- ١٨- يجب ان تكون صالة المصارعة نظيفة- ارضيتها من الخشب- جيدة التهوية – جيدة الاضاءة – درجة الحرارة من ٨٠:٧٠.

- ١٩- توافر حجرة للطوارئ والاسعافات الاولية ويشرف عليها لجنة طبية.
- ٢٠- يجب ان يرتدى اللاعب واقي للمرفقين والرقبتين والاذنين والخصية اثناء التدريب لتجنب الاصابة .
- ٢١- مراعاة عدد اللاعبين على البساط ومساحة البساط نفسة .
- ٢٢- التدريب في ظروف جوية ملائمة.

اجابة السؤال الثالث

الصفات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة

- ١- القوة العضلية.
- ٢- القوة المميزة بالسرعة.
- ٣- التحمل العضلي.
- ٤- المرونة.
- ٥- الرشاقة.

اجابة السؤال الرابع :

أ - شروط السلبية في المصارعة الرومانية.

- السلبية الاولي:-

ايقاف المباراة وتحذير اللاعب

- السلبية الثانية والثالثة :-

منح اللاعب ٣٠ ثانية اذا لم يسجلوا اي نقطة خلال اتل ٣٠ ثانية يتم معاقبة

اللاعب باعطاء انذار للسببي ونقطة للمنافس

ب مدة المباراة

- المرحلة الاولي والثانية جولتين مدة كل جولة ٢ دقيقة يتخللها ٣٠ ثانية

راحة .

- المرحلة الثالثة والرابعة جولتين مدة كل جولة ٣ دقائق يتخللها ٣٠ ثانية

راحة .

- لا يوجد وقت اضافي في المصارعة الحرة او الرومانية.

- يسمح للاعبين تناول المياة خلال فترة الراحة ٣٠ ثاني.

- غير مسموح بالمنشفة المبللة خلال فترة ال ٣٠ ثانية.

ث الفوز بالتفوق الفني:-

- المصارعة الرومانية والحرة.

أ - فارق ٨ نقاط حينما يصبح فارق النقاط ٨ نقاط

ب - حركتين كل منهم ٤ نقاط

ت - ٥ نقاط جراند تكنيك

مع تمنياتي بالتوفيق والنجاح

الدكتور / هيثم زلط

