

17 JAN. 2023



### الرجابة الموجبة في مقياس الجباز

#### الجواب الأول:

١. مفهوم الجباز: ٥ ن

الجملة عبارة عن كلمة وثانية وتعني التدريب جاريا وهو من الرياضات الفردية والتي تتعلق بقدرة الرياضي على الابتداء والحرك بجمعه في الزحف أو العوار بأجهزة وبهونها بأسيابية واتساقه سريريا وفقه قوانين معرفة وابتداء شخصي.

٢. جهازها رياضة الجباز: ٥ ن

- ١- نشأة رياضي فردى ٢- لها قوانين خاصة ومعرفة ٣- تمارس في سن مبكر
- ٤- اعتدال رياضي في سن مبكر ٥- رياضة المبية ٦- لها أجهزة خاصة
- ٧- تمارس من الذكور والاثاث .....

٣. أقم جهاز خاص بالجباز: ~~الجباز~~ ٥ ن

١- جهاز جهاز القفز

تتميز استمتع للتدريب العكسي وبيلا عند الجهاز الحقيقي - يستمتع بفرحة  
تحفز جانبية واماوية وبعدها المعارات البطوانية المتعلقة بالتدريب على الفردية.

حديثا: أصبح جزءا من المناهقات في رياضة الجباز القوي - يستمتع كمنه للقفز واداء  
بعض الحركات المدهلوانية «نورات هوائية» او مصورة .

أضيف له حلقته وان أصبح كذلك لجهاز جهاز الحافة يعتمد على الارتكاز باليد  
أو اليد الواحدة مع مرجحات مختلفة للرجلين وتغيب أو تمنع الجمع مع الجهاز

٤. علاقة الجباز بباقي الرياضات: ٥ ن

- يعتبر قاعدة الرياضات - يجعل غلبة القوي في أغلب الرياضات - يكسب الممارس

قاعدة ومرونة حركية تجعله مستوعب لتقنيات الرياضات الاخرى - يساهم في الرفع من مستويات  
عناصير اللياقة البدنية وتحمل الازداد.

1- تأخر سبب الاختلاف والتميز بين أجهزة الأثاث والذكور في الجيار الفني : ك

- \* الاختلافات الفزيولوجية والمورفولوجية بين الجنسين .
- \* الدراسات والأبحاث العلمية التي وجهت الرياضيين حسب الفترات الرياضية .
- \* جمالية الأداء واختلافها بين الجنسين والجيار الرياضية جمالية .
- \* جنب الأضطرار والأصعاب الرياضية المتعلقة بخصوبة الأجهزة والأداء عليها .

2- عارضة التوازن واختاره في الممارسة للأثاث دون الذكور : ك

- الملائمة الفزيولوجية والمورفولوجية للأثاث دون الذكور .
- عدم تنوع الذكور الجمالية الأداء على هذا الجهاز مقارنة بالأثاث .
- مصاحبة الأداء للجانب الأيقاعي والنسق الموسيقي .
- تعرف الذكور لكثرة الأصعاب وكذا فقد التوازن أثناء الأداء .

3- طبيعة الأداء على عارضة التوازن : ك

- تقوم الالاعية بالقفز على الوثب والجري على الجهاز والشقبة على طول عارضة التوازن سلسلة حركات خلفية وأمامية ودوران الجمع ويكون وقت الأداء لا يقل عن دقيقة وعشرون ولا يزيد عن دقيقة وثلاثين ثمانية ، بامتداد الأركان الإخبارية والاختبارية .
- 4- حلة حركية بديلة محتسبة على جهاز عارضة التوازن :

ك

- 1- خطوة استعراضية أمامية مع شقبة خلفية وتوازن .
- 2- جري خلفي وأداء شقبتين أماميتين .

الاستاذ: محمد الطيب

بالتوفيق للجميع

17 JAN. 2023

