

الإجابة

السؤال الأول :

1/ أجهزة الجمباز الخاصة بالرجال:

الحركات الأرضية (البساط) - جهاز حصان القفز - حصان الحلق - جهاز الحلق - العارضتان المتوازيتان - جهاز العقلة.

أجهزة الجمباز الخاصة بالنساء: الحركات الأرضية (البساط) - جهاز حصان القفز - عارضة التوازن - العارضتان المختلفتا الإرتفاع.

2/ الحركات الأرضية:

- الدرجة الأمامية المتكورة ؛
- الدرجة الأمامية فتحا ؛
- الدرجة الخلفية المتكورة ؛
- الدرجة الخلفية فتحا ؛
- الدرجة الأمامية بالطيران ؛
- الوقوف على الرأس ؛
- الوقوف على الكتفين (الشمعة) ؛
- الوقوف على اليدين ؛
- العجلة ؛
- القفز بفتح الأرجل.

3/ يقسم السند إلى :

أ/ السند الوقائي : وهو وقاية الممارس من التعرض للأخطار الناتجة عن إرتطام اللاعب بالجهاز أو الوقوع عنه، وفي هذا النوع يقف الساند تحت الجهاز في الأجهزة المرتفعة أو بجانب الجهاز في الأجهزة المنخفضة لمحاولة إنقاص الممارس في حالة عدم تأديته للمهارة.

ب/ السند المساعد : وهو مساعدة اللاعب على أداء مهارة معينة، فيقوم الساند بمساعدة الممارس لإتمام المهارة الحركية نظرا لعدم قيامه بأدائها بمفرده لضعف في عضلة معينة، ويحل الساند هنا مكان العضلة الضعيفة، ونجد هذا النوع ضروري وخاصة مع المبتدئين.

السؤال الثاني :

العضو المسؤول عن توازن الفرد أو الجمبازي هو الأذن الداخلية (الداهليز) التي تحتوي على مستقبلات الحس العضلي، إن الحس العضلي يعطي معلومات عن الوضع والحركة بالتعاون مع عضو الاستقبال في الأذن الداخلية ويساعد كل ذلك في الاحتفاظ بتوازن الفرد، وتعد القنوات الهلالية في الأذن الداخلية المستقبلات الداخلية الرئيسية في الحركات الدورانية، وتختلف القنوات الهلالية حسب الشكل والوظيفة، فهناك قنوات تمثل المحور الأفقي وهي أفقية، وأخرى موضوعية رأسية وتمثل

المحور الرأسي، وأخرى موضوعية بطريقة مائلة وتمثل المحور السهمي، وهذه القنوات متداخلة في بعضها وتحوي داخلها سائل اسمه التيهي، وهو على اتصال بالأعصاب الخاصة بالمخ وتقدير الإتران بحيث يمكنها ترجمة مختلف الأوضاع التي يؤديها الجسم وإعطاء إشارة عصبية بحالة الجسم من حيث نوع ودرجة التوازن. حيث يتحرك السائل في القنوات الهلالية ويظهر إشارات عصبية خاصة بطبيعة واتجاه الحركة.

السؤال الثالث :

- ① • القوة النسبية : هي القوة التي ينميها الجمبازي من أجل التغلب على وزن جسمه. مثل الوقوف الأفقي للاعب الجمباز على جهاز الحلقتين عند رفع جسمه.
 - ② • القدرات التنسيقية : هي قدرة الرياضي أو الفرد على القيام وتنسيق حركات مختلفة الشكل والإتجاه بدقة وانسيابية في أداء حركي واحد".
- مثال : تدوير اليد اليمنى للأمام واليد اليسرى للخلف في نفس الوقت وقد يضيف تدوير كعب القدم اليمنى مثلا. ①