

## نموذج رقم (١)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
٢-	كميه الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
٣-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٤-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٥-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٦-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٧-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٨-	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبدئي لهذه الصفات.
٩-	عند اجراء الإختبارات الإنثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
١٠-	تختلف المقاييس الإنثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
١١-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف ونمو عضلي.
١٢-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
١٣-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقلة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
١٤-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
١٥-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
١٦-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
١٧-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.

## نموذج رقم (١)

١٨-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عالي من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
١٩-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٢٠-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٢١-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٢٢-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٢٣-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .
٢٤-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٢٥-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبياً (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
٢٦-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفاً من أن يفقد السياح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٢٧-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير إعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٢٨-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٢٩-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهيئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهيئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهيئة يقلل إلي نسبة (٢٥ %) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥ %) من هذا الحجم .
٣٠-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٣١-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهيئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣٢-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشي فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدرسين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٣٤-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .

## نموذج رقم (١)

٣٥-	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين و تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
٣٦-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
٣٧-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفردتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل ومنتاسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
٣٨-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
٣٩-	أن إعادة تخزين الجليكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .
٤٠-	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
٤١-	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
٤٢-	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكسدة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٤٣-	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
٤٤-	يفضل إستخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق أكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
٤٥-	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
٤٦-	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكرنب والقرنبيط.
٤٧-	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
٤٨-	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .
٤٩-	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
٥٠-	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى .

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
- تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

## نموذج رقم (٢)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المانية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الإمتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين وتحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
٢-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
٣-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفردتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل ومتناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
٤-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
٥-	أن إعادة تخزين الجليوكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .
٦-	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
٧-	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
٨-	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكسدة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٩-	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
١٠-	يفضل استخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق أكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
١١-	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
١٢-	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكربن والقرنبيط.
١٣-	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
١٤-	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .
١٥-	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
١٦-	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلي .
١٧-	التهدئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهدئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهدئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
١٨-	التهدئة الصغرى هي تهدئة تتبع التهدئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .

## نموذج رقم (٢)

١٩-	التهدئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٢٠-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهدئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهدئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبيا (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهدئة الكبرى .
٢١-	مرحلة التهدئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفا من أن يفقد السياح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٢٢-	يقصد باستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير اعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٢٣-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٢٤-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥%) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥%) من هذا الحجم
٢٥-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) و زيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٢٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية
٢٧-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقلة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٢٨-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٢٩-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٣٠-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٣١-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.
٣٢-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عاليا من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
٣٣-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٣٤-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٣٥-	الهدف من التهدئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٣٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .

## نموذج رقم (٢)

٣٧-	كميه الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
٣٨-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٣٩-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٤٠-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٤١-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرديناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل)
٤٢-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٤٣-	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبني لهذه الصفات.
٤٤-	عند اجراء الإختبارات الانثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٤٥-	تختلف المقاييس الانثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٤٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٤٧-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء
٤٨-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٤٩-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشئ فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدربين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٥٠-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
  - تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟
- مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

### نموذج رقم (٣)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٢-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٣-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .
٤-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٥-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبيا (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
٦-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفا من أن يفقد السباح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٧-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير اعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٨-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٩-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عاليا من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
١٠-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
١١-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
١٢-	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين و تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
١٣-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
١٤-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفرودتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل ومتناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
١٥-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
١٦-	أن إعادة تخزين الجليكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .

### نموذج رقم (٣)

١٧-	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
١٨-	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
١٩-	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكدسة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٢٠-	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
٢١-	يفضل إستخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق اكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
٢٢-	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
٢٣-	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكربن والقرنبيط.
٢٤-	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
٢٥-	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .
٢٦-	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
٢٧-	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى .
٢٨-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥%) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥%) من هذا الحجم .
٢٩-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٣٠-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣١-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦سنوات – ١٣سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٢-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشئ فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدرسين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئ ، والتطور التدريجي لإمكاناته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .
٣٤-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
٣٥-	كمية الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .



### نموذج رقم (٣)

٣٦ -	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٣٧ -	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٣٨ -	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٣٩ -	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٤٠ -	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٤١ -	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبدئي لهذه الصفات.
٤٢ -	عند اجراء الإختبارات الإنثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٤٣ -	تختلف المقاييس الإنثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٤٤ -	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٤٥ -	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
٤٦ -	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقللة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٤٧ -	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٤٨ -	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٤٩ -	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٥٠ -	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فإنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
- تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

## نموذج رقم (٤)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

**السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة**

١-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٢-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٣-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.
٤-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عالي من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
٥-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٦-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٧-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٨-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٩-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولي .
١٠-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
١١-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبياً (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
١٢-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفاً من أن يفقد السباح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
١٣-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير إعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
١٤-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.

## نموذج رقم (٤)

١٥-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥ %) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥ %) من هذا الحجم .
١٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
١٧-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
١٨-	كمية الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
١٩-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٢٠-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٢١-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطويع المستوي .
٢٢-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرديناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٢٣-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولي ودراسة مدي تطورها) .
٢٤-	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبني لهذه الصفات.
٢٥-	عند اجراء الإختبارات الانثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٢٦-	تختلف المقاييس الانثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٢٧-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٢٨-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
٢٩-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقللة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٣٠-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٣١-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣٢-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشي فكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب علي القائمين على العملية التدريبية من (المدرسين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.

## نموذج رقم (٤)

٣٤ -	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .
٣٥ -	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين و تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
٣٦ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
٣٧ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفردتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل و متناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
٣٨ -	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
٣٩ -	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلي .
٤٠ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
٤١ -	أن إعادة تخزين الجليوكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .
٤٢ -	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
٤٣ -	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
٤٤ -	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكدسة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٤٥ -	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
٤٦ -	يفضل إستخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق اكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
٤٧ -	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
٤٨ -	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكرب والقرنبيط.
٤٩ -	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
٥٠ -	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
- تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

## نموذج رقم (١)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
٢-	كميه الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
٣-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٤-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٥-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٦-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٧-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٨-	المرحلة الأولى للانتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبدئي لهذه الصفات.
٩-	عند اجراء الإختبارات الإنثروبومترية في المرحلة الثالثة للانتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
١٠-	تختلف المقاييس الإنثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
١١-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف ونمو عضلي.
١٢-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
١٣-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقلة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
١٤-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
١٥-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
١٦-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
١٧-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.

## نموذج رقم (١)

١٨-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عالي من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
١٩-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٢٠-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٢١-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٢٢-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٢٣-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .
٢٤-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٢٥-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبياً (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
٢٦-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفاً من أن يفقد السياح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٢٧-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير إعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٢٨-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٢٩-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهيئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهيئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهيئة يقلل إلي نسبة (٢٥ %) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥ %) من هذا الحجم .
٣٠-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٣١-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهيئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣٢-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشي فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدرسين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٣٤-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .



## نموذج رقم (٢)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المانية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الإمتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الإمتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين وتحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
٢-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
٣-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفردتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل ومتناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
٤-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
٥-	أن إعادة تخزين الجليوكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .
٦-	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
٧-	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
٨-	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكسدة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٩-	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
١٠-	يفضل استخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق أكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
١١-	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
١٢-	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكربن والقرنبيط.
١٣-	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
١٤-	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .
١٥-	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
١٦-	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى .
١٧-	التهدئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهدئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهدئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
١٨-	التهدئة الصغرى هي تهدئة تتبع التهدئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .



## نموذج رقم (٢)

١٩-	التهدئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٢٠-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهدئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهدئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبيا (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهدئة الكبرى .
٢١-	مرحلة التهدئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفا من أن يفقد السياح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٢٢-	يقصد باستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير اعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٢٣-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٢٤-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥%) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥%) من هذا الحجم
٢٥-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) و زيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٢٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية
٢٧-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقلة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٢٨-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٢٩-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٣٠-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٣١-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.
٣٢-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عاليا من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
٣٣-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٣٤-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٣٥-	الهدف من التهدئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٣٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .

## نموذج رقم (٢)

٣٧-	كميه الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
٣٨-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٣٩-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٤٠-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٤١-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرديناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل)
٤٢-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٤٣-	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبني لهذه الصفات.
٤٤-	عند اجراء الإختبارات الانثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٤٥-	تختلف المقاييس الانثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٤٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٤٧-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء
٤٨-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٤٩-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشئ فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدربين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٥٠-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
  - تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟
- مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

### نموذج رقم (٣)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٢-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٣-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولى .
٤-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
٥-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبيا (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
٦-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفا من أن يفقد السباح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
٧-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير اعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
٨-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.
٩-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عاليا من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
١٠-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
١١-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
١٢-	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين و تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
١٣-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
١٤-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفرودتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل ومتناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
١٥-	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
١٦-	أن إعادة تخزين الجليكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .

### نموذج رقم (٣)

١٧-	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
١٨-	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
١٩-	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكدسة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٢٠-	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
٢١-	يفضل إستخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق اكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
٢٢-	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
٢٣-	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكربن والقرنبيط.
٢٤-	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
٢٥-	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .
٢٦-	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
٢٧-	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى .
٢٨-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥%) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥%) من هذا الحجم .
٢٩-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
٣٠-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣١-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦سنوات – ١٣سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٢-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشئ فلكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدربين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئ ، والتطور التدريجي لإمكاناته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .
٣٤-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
٣٥-	كمية الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .

### نموذج رقم (٣)

٣٦ -	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٣٧ -	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٣٨ -	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٣٩ -	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٤٠ -	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدي تطورها) .
٤١ -	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبدئي لهذه الصفات.
٤٢ -	عند اجراء الإختبارات الإنثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٤٣ -	تختلف المقاييس الإنثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٤٤ -	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٤٥ -	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
٤٦ -	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقللة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٤٧ -	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٤٨ -	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٤٩ -	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٥٠ -	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فإنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
- تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

## نموذج رقم (٤)



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي  
الفرقة : الرابعة (تدريب رياضي)  
تاريخ الامتحان : ٢٠٢٢/٦/١٤  
زمن الامتحان : ثلاث ساعات  
الدرجة الكلية : (٤٥) درجة

السؤال الأول : قم بتظليل الحرف A للإجابة الصحيحة وظلل الحرف B للإجابة الخاطئة

١-	يتميزون سباحي (١٥٠٠م) بمستوي عالي من الناحية الوظيفية حيث تزداد لديهم السعة الحيوية و مستوي مرونة المفاصل، بالإضافة إلي مقدراتهم العالية لإنتاج الطاقة في العمل الهوائي .
٢-	يتميزون سباحين الظهر بأنهم هم اطول السباحين قامة ، مع زيادة طول الاطراف ، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول ، مع نمو جيد لعضلات العضد والكتفين، والذراعين مع اتساع شكل القفص الصدري.
٣-	يدل قياس محيطات الجسم لسباحين الصدر علي زيادة نمو العضلات الهيكلية ، وعضلات الفخذ والساق، لذلك فأنهم يتميزون باعلي نتائج قياسات قوة عضلات الرجلين وتقل عندهم قياسات السعة الحيوية، والمرونة في مفصل الكتف.
٤-	يتميزون سباحين الفراشة بتنوع في زيادة المقاييس العامة الكلية للجسم (الطول، محيط الصدر، ارتفاع مستوي دليل الوزن والطول) وتدل الزيادة في محيطات الجسم علي نمو القوة، كما أن هناك مستوي عالي من السعة الحيوية والمرونة الجيدة.
٥-	يتميزون سباحين الفراشة بالطول المتوسط ، مع زيادة طول الجذع ، وقصر الرجلين، ونمو عضلي جيد لعضلات الكتفين، والجذع، والذراعين، والرجلين بالإضافة الي ذلك فانهم يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل.
٦-	يدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فترة الخمسة عشر عاماً الأخيرة أن جميعهم قد بدأو التدريب في فترة العمر من (٩ - ١٢) سنة بالنسبة للذكور ومن (٨ - ١٢) سنة بالنسبة للإناث.
٧-	الهدف من التهيئة الرئيسية (الكبرى) اعداد السباحين للبطولات الهامة وتستغرق فترة تتراوح بين أسبوعين الي خمسة أسابيع .
٨-	التهيئة الصغرى عادة ما تكون هذه التهيئة لمدة أسبوع واحد فقط أو أقل، ويستخدم هذا النوع من التهيئة عندما يصل السباحين إلي مستوي أداء جيد في منتصف الموسم .
٩-	التهيئة الصغرى هي تهيئة تتبع التهيئة الرئيسية أو الكبرى وتستخدم عندما يكون هناك بطولة هامة واحده تلي الأخرى ، والتي تكون خلال ال ٣-٥ أسابيع المقابلة الأولي .
١٠-	التهيئة القمية هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكتساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي .
١١-	يجب علي المدرب أن يعمل على تحديد فترة التهيئة القبلية التمهيدية قبل بدء موعد التهيئة بأسبوعين وفي هذه الفترة يقل فيها حجم التدريب ، والشدة نسبياً (٢٠ : ٢٥ %) ولا يجب أن تصل مقادير هذه المتغيرات إلي المستوي المحدد في عملية التهيئة الكبرى .
١٢-	مرحلة التهيئة والتهيئة النهائية للمسابقات تستغرق هذه المرحلة من الموسم ٣ اسابيع ، ويجب إتباع التدرج في إنقاص حجم وشدة التدريب خوفاً من أن يفقد السياح ما اكتسبه من تحمل أثناء الاستشفاء .
١٣-	يقصد بإستعادة الشفاء هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير إعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي.
١٤-	المستوي الرقمي في السباحة هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن.

## نموذج رقم (٤)

١٥-	أسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة يعني أنه إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠ % فإن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوع الأول من التهدئة يقلل إلى نسبة (٢٥ %) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (١٥ %) من هذا الحجم .
١٦-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
١٧-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
١٨-	كمية الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومي وهي من ٢-٥ جرام لكل رطل من وزن الجسم .
١٩-	يختص الإنتقاء في المرحلة الأولى بالأعمار من (١٢ - ١٤) سنة .
٢٠-	يختص الإنتقاء في المرحلة الثانية بالأطفال الذين تتراوح اعمارهم بين (٨ - ١٢) سنة .
٢١-	الانتقاء في المرحلة الثالثة يختص بالمرحلة العمرية من (١٣ - ١٦) سنة وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ومرحلة التدريب لتطوير المستوي .
٢٢-	يشمل برنامج الانتقاء في المرحلة الثانية ما يلي (القياسات الانثروبومترية - اختبارات القدرة الهوائية - الهيدرديناميكية (انسيابية الحركة في الماء) - اختبارات مرونة المفاصل) .
٢٣-	يشمل برنامج الإنتقاء في المرحلة الثالثة علي ما يلي (اختبارات القوة - اختبارات القدرة الهوائية - زمن السباح في قطعة مسافة معينة - مقارنة نتائج القياسات الانثروبومترية بالمستويات النموذجية - تكرار اختبارات المرحلة الاولي ودراسة مدي تطورها) .
٢٤-	المرحلة الأولى للإنتقاء تستهدف هذه المرحلة الكشف عن المستوي المبني لهذه الصفات.
٢٥-	عند اجراء الإختبارات الإنثروبومترية في المرحلة الثالثة للإنتقاء يراعي توجيه السباح لنوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج هذه المقاييس .
٢٦-	تختلف المقاييس الإنثروبومترية لأجسام السباحين باختلاف نوع السباحة المتخصص فيها السباح.
٢٧-	يتميزون سباحي السرعة ١٠٠ متر حرة بطول الجسم بين (١٨٠ - ١٨٣سم) وزيادة الوزن و طول الأطراف و نمو عضلي.
٢٨-	من الشروط الواجب توافرها في الغذاء احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
٢٩-	في القياسات الانثروبومترية لسباحي (١٥٠٠م) يدل عدم زيادة المحيطات والمقاطع العرضية علي عدم ارتفاع مستوي قوة العضلة كما أن حجم الجسم غير كبير، وقللة البروزات العضلية تؤدي الي الحصول علي شكل جيد للجسم.
٣٠-	يتميزون سباحي المسافات المتوسطة بأن طول قامتهم متوسطة (١٧٥سم)، مع زيادة في الوزن، ومستوي مترفع من دليل الوزن والطول .
٣١-	أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة هو النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي إستعادة الشفاء .
٣٢-	يعرف الناشئ بأنه هو لاعب من الجنسين من سن (٦ سنوات - ١٣ سنة) بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر .
٣٣-	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة مراعاة المرحلة السنوية للناشي فكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية من (المدرسين والإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء.

## نموذج رقم (٤)

٣٤ -	من العوامل المؤثرة في تدريب ناشئي السباحة تدريب الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات الرياضية العالية، حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي للناشئي ، والتطور التدريجي لإمكانياته ومستواه وإتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية .
٣٥ -	من عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين التي يجب مراعاتها هي توفير بيئة تدريبية مناسبة للناشئين و تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها والتمرينات .
٣٦ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الركبتان متباعدتان بدون احتكاك والفخذين ملتصقين .
٣٧ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين الصدر عريض ومنتظم الشكل ، الذراعان مفردتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط و الخصر نحيل و متناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
٣٨ -	ينصح في الغذاء قبل المنافسة بتناول كميات كبيرة من البروتينات حيث انه مصدر للطاقة العالية .
٣٩ -	تعتبر الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى .
٤٠ -	من مؤشرات التغذية السليمة للسباحين تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
٤١ -	أن إعادة تخزين الجليكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق ٤ ساعات فقط .
٤٢ -	تعريف علم الغذاء هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .
٤٣ -	تشمل مواد الوقاية والتنظيم على البروتينات والدهون والمواد الغير عضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلايا ، والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين .
٤٤ -	مواد البناء والتجديد هي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكدسة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد الغير عضوية والحديد والنحاس واليود.
٤٥ -	من أهم العوامل لتحسين الإنجاز يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل .
٤٦ -	يفضل إستخدام السكر السائل في الأنشطة التي تستغرق اكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشتقاته وعصير الموالح .
٤٧ -	التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات يجب إعطاء الرياضي كميات كبيرة من السوائل وذلك حتى لا يتسبب المتاعب .
٤٨ -	الغذاء قبل المنافسة يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكربن والقرنبيط.
٤٩ -	يفضل الإكثار من كمية الطعام قبل المنافسات الحساسة حيث تكون الأعصاب مشدودة.
٥٠ -	الغذاء قبل المنافسة ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك .

السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟
- تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق ،،،،،

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية



## السؤال الثاني:- أجب عن الأسئلة المقالية الآتية :

- تكلم عن الأسس والقواعد العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب ناشئي السباحة مع وضع وحدة تدريبية ؟

-أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب أو مراعاة الفروق الفردية وتعنى قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة، وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها.  
(النضج – الصفات الوراثية - تأثير البيئة المحيطة - التغذية - الراحة والنوم - مستوى اللياقة البدنية - المرض والإصابة)

-ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل التدريبي المقدمة للناشئين، ويؤدي التدريب المنتظم إلى الانتقال من مرحلة الاستجابة الى مرحلة التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم، كما أن التدرج بالحمل التدريبي يعد أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف

-ثالثاً: التكيف، حيث ان الجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب المستمر والمنتظم ، وأن الحمل الذي يعطى للناشئ يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.

### رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته(عموميته)

والمقصود بخصوصية التدريب هو التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية بعينه أو التركيز على مهارات حركية معينة بعينها لفترة طويلة.

-خامساً: برمجة تدريب الناشئين، وبرمجة تدريب الناشئين هي أن تنظم وتقن وتخطط عملية تدريب الناشئين من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة الأمد ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية يومية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء في النشاط الرياضي الذي تتم مزاولته.

-سادساً: الإحماء والتهدئة، حيث يجب على المدرب الرياضي المُلم بالمعلومات والمعارف التي تخص العملية التدريبية مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي للناشئين على تدريبات الإحماء وتعطى في بداية كل جرعة تدريبية للحد من الإصابات وتهيئة اللاعب للاستعداد لمتطلبات التدريب، بالإضافة إلى تدريبات التهدئة التي تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية للوصول الى الحالة التي كان عليها الرياضي قبل التدريب وأيضا لتخفيف التعب أثر المجهود المبذول والتخلص من نواتج التمثيل الغذائي وحامض اللاكتيك في العضلات والتسريع في عملية الاستشفاء.

-سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل التدريبي، فحمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعنى (جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة)(مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي والأجهزة الحيوية الداخلية) كما أن الوصول إلى مرحلة التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب الرياضي

## - تكلم بالتفصيل عن التغذية للسباحين ؟

### التغذية للسباحين

يعتمد النجاح في رياضة السباحة على الإستعداد، التدريب العنيف والشاق، ومستوي التدريب والتغذية وتضمن التغذية الجيدة للسباح والمقصود بها الاطعمة التي تعمل علي امداده بجميع العناصر الاساسية الغذائية بالقدر الذي ينجم عنه صحة جيدة وافضل اداء. فيحتاج الي كمية معينة من الماء للحفاظ علي المستوي المعين للمياه بالجسم . كما يجب امداده بالقدر الصحيح من السعرات الحرارية المتضمنة لكل من ( الدهون، الكربوهيدرات، البروتين) اللازمة للجسم الرشيق بمايحيوية من عضلات وعظام .

### \* تعريف علم التغذية :

هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام وانطلاق الطاقة وإخراج الفضلات وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو والإنتاج .

### \* الشروط الواجب توافرها في الغذاء :

- احتوائه على كمية من البروتينات تكفي لإمداد الجسم بالأحماض الأمينية .
- إحتوائه على كمية كافية من المواد العضوية القابلة للهضم لتكون مصدر لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم .
- احتوائه على الكمية المناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم .
- احتوائه علي الكمية المناسبة من الماء والضرورية للجسم .
- خلوة من المواد السامة والضارة .

### مؤشرات التغذية الصحيحة للسباحين :

- تكوين الرأس سليم والشعر لامع والعنق ممتلئ وقائم.
- الوجنتين ممتلئتين والفك عريض والعينان لامعتان الفقري مستقيم.
- الصدر عريض ومنتظم الشكل. الذراعان مفرودتان بدون تقوس وممتلئان والظهر منبسط والعمود الخصر نحيل ومتناسب مع الجسم والساقان مستقيمان والعضلات قوية.
- الركبتان متلامستان بدون احتكاك والفخذين غير ملتصقين . مع تناسب وزن الجسم مع طوله.

### \* مواد البناء والتجديد :

إن المواد اللازمة لعمليات البناء والتجديد وتشمل على البروتينات والدهون والمواد غير العضوية حيث أن جميع البروتينات تعمل كمواد مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل

الخلايا ،والدهون لها دور مهم حيث أن جدار الخلايا يتكون من الدهون والبروتين ، كما أن بناء العضلات يحتاج إلى تزويد الجسم بالكالسيوم عن طريق الطعام كذلك فالدم يحتاج إلى الحديد .

### \* مواد الوقاية والتنظيم :

وهي مواد يحتاجها الجسم بكميات بسيطة ولكنها مهمة لإتمام عمليات الأكسدة داخل الخلايا مثل الفيتامينات والمواد غير العضوية والحديد والنحاس واليود.

### \* محددات الاحتياجات الغذائية للسباحين :

1. الحالة الصحية :- حيث تختلف احتياجات السباح السليم عن السباح المريض من الغذاء .
2. العوامل الثقافية والاقتصادية : حيث تؤثر العادات والتقاليد وطريقة الأسرة في اختيار الطعام علي النمط الغذائي الذي تتخذه تلك الأسرة في تغذية أفرادها وكذلك الدخل الشهري يؤثر أيضا .
3. العوامل النفسية : أن الخوف والقلق ...الخ كل ذلك ينعكس على الفرد في صورة سلوك ارتدادي علي الغذاء، كما أن كثير من العوامل النفسية تؤثر على فتح وغلق الشهية.
4. الحالة البدنية :- حيث تختلف الاحتياجات الغذائية باختلاف العمر والجنس والحالة البدنية . مثال :- احتياج فرد يمارس لعبة معينة لا يساوي احتياج فرد يمارس لعبة أخرى .
5. العوامل المناخية: حيث أن الأفراد في الجو البارد يأكلون وجبات تمدهم بالطاقة لحاجتهم للدفاء والعكس في الجو الحار .

### \* التغذية بعد التدريب :

أن إعادة تخزين الجليكوجين في العضلات بعد التدريب قد يستغرق أكثر من ٢٠ ساعة ويعتمد ذلك على نوع الغذاء ووجد انه في حالة الكربوهيدرات العالية يكون اللاعب قادرا على المحافظة على جليكوجين العضلات .

### - التغذية خلال أوقات الراحة بين المنافسات :

يجب الحفاظ علي مستوي معين من الأملاح والسكر في أوقات الراحة في الأنشطة التي تستغرق وقت طويل من أهم العوامل لتحسين الإنجاز ، والسكر السائل يفضل أن يستخدم في الأنشطة التي تستغرق اكثر من ساعة وذلك لتعويض السوائل المفقودة مثل تناول سكر الجلوكوز ومشنقاته وعصير الموالح . ويجب ألا يعطي الرياضي اكثر من 800 ملليمتر من السوائل وذلك حتى لا تسبب المتاعب .

### ➤ الغذاء قبل المنافسة :

تشير الدلائل انه ليس مؤكد فائدة ملحوظة لنوعية الغذاء قبل المنافسة ويمكن اقتراح الآتي:

1. تجنب مليء المعدة قبل المباريات ويفضل تناول الغذاء قبل الأداء بـ4 ساعات (حيث أن الغذاء يخرج من المعدة بعد أربع ساعات في المنافسات التي تزيد عن 30 دقيقة يفضل تناول غذاء لا تقل فيه نسبة الكربوهيدرات عن 80%. والأمعاء بعد 9 ساعات )
2. في المنافسات التي تزيد عن 30 دقيقة يفضل تناول غذاء لا تقل فيه نسبة الكربوهيدرات عن 80%.
3. يفضل تناول الأغذية المريحة سهلة الهضم والبعد عن تناول بعض الأغذية مثل الكرب والقرنبيط.
4. قبل المباريات الحساسة حيث الأعصاب مشدودة يفضل الإقلال من كمية الطعام .
5. لا ينصح بكميات كبيرة من البر وتينات حيث انه ليس مصدر للطاقة العالية وزيادته لها أضرار.
6. لا ينصح بالأغذية الحريفة لأنها تسبب عدم ارتياح.
7. لا ينصح بكثرة الدهون حيث أنها لا تهضم بسهولة
8. لا ينصح بكثرة البروتين حيث يعمل علي منع تكوين حمض اليورك وبالتالي زيادة التبول والجفاف.

#### • السلوك الغذائي :

#### التوجيهات التي أبرزتها الدراسات في العصر الحديث :

1. تجنب الزيادة في وزن الجسم بمعنى أن يتناول الفرد القدر المناسب من الغذاء الذي ينتج الطاقة التي تتناسب مع حجم ما يبذل من العملية.
2. زيادة استهلاك الطاقة من مصادر كربوهيدراتية معقدة التركيب أو السكريات الطبيعية من معدل 28% : 48% .
3. الإنقاص من تناول السكريات كمبداء عام بحيث لا تزيد عن حوالي 100% من إجمالي الطاقة التي يحتاجها الجسم من الغذاء . الإنقاص من تناول الدهون إلى 30% .
4. - الإنقاص كلما أمكن من تناول المواد الغذائية المحتوية علي الكلسترول بحيث لا تزيد عن 300 ملليجرام.
5. الإنقاص من تناول الصوديوم بحيث لا يزيد معدل ملح الطعام عن 5 جرام يوميا .
6. الزيادة في تناول الفاكهة والخضراوات بصفة عامة.

#### # نظام الغذاء اليومي للرياضيين :

#### نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت :

- ✓ وجبة الإفطار الأولى 30% من السعرات الحرارية اليومية .
- ✓ وجبة الإفطار الثانية 10% من السعرات الحرارية اليومية .

- ✓ وجبة الغذاء 45% من مقدار السعرات الحرارية اليومية
- ✓ وجبة العشاء 20% : 25% من مقدار السعرات الحرارية اليومية .

### التغذية السليمة للسباحين :

- التغذية السليمة وليس التغذية فقط هي التي تساعد على أداء السباح السليم
- يجب أن تكون الوجبات الأساسية للسباح من الثلاث العناصر الرئيسية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون
- الوجبة الصحيحة للرياضي يجب أن تتكون اساسا من 50% كربو هيدرات 30% بروتين 20% دهون بالإضافة إلى الفيتامينات والاملاح
- الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الاول الذي يستخدمه الجسم عند القيام بأى مجهود عضلى
- يحتاج السباح إلى تخزين كمية من الكربوهيدرات قبل التمرين أو قبل السباق
- كميته الكربوهيدرات التي يجب تخزينها قبل التدريب أو السباق هي الكمية العادية التي يتناولها السباح الذي يكون لديه تدريب يومية وهي من 2-5 جرام لكل رطل من وزن الجسم والشئ الذي يبحث عنه كل شخص وخاصة الشخص الرياضى