



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائية

امتحان مادة (تخصص رياضات القسم التطبيقي)

الفرقة الرابعة (تخصص تدريب رياضي)

إمتحان الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م

تاريخ الامتحان : ١٨ / ٧ / ٢٠٢٠ م

اليوم : السبت الفترة : الأولى

الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١٢,٣٠ صباحا

درجة الإمتحان : (٤٥ درجة)

السؤال الأول : (١٥ درجة) درجة السؤال من (٥,٠) نصف درجة (الزمن المقترح للإجابة ٦٠ دقيقة)

- * قم بتظليل الدائرة (أ) في حالة العبارة الصحيحة , وتظليل الدائرة (ب) في حالة العبارة الخاطئة في نموذج الإجابة
* لن يتم النظر للإجابة وستحتسب إجابة خطأ (في حالة ترك الدائرتين فارغتين أو في حالة تظليل الدائرتين)
* رجاء عدم كتابة أي إجابة أو علامة على ورقة الأسئلة والتأكد من كتابة جميع البيانات على ورقة الإجابة

| م | العبارة | الإجابة |
|-----|--|---------|
| ١- | الفيتامينات عبارة عن كميات قليلة في صورة مركبات عضوية بيولوجية غير نشطة في المواد الغذائية | |
| ٢- | تساعد الفيتامينات في تركيب الهرمونات وعمليات التأكسد والتوازن الحمضي وسلامة الاعصاب | |
| ٣- | في حالة تناول الفيتامينات يؤدي لزيادة نسبة الانسولين مع نقص في الاحماض الامينية في الدم | |
| ٤- | الدهون مواد عضوية معقدة التركيب تتحول بعد عملية الهضم الي احماض امينية | |
| ٥- | البروتينات الحيوانية صعبة الهضم عن البروتينات النباتية نتيجة احتوائها علي الياف السيليلوز | |
| ٦- | للاعمار من ١٨-٤٠ سنة تحتاج كربوهيدرات يوميا (الذكور ٢٠٠-٣٠٠ جم) و (الاثنا ١٠٠-٢٠٠ جم) | |
| ٧- | لا بد من تصنيف الأنشطة الرياضية وفقا لزمنا ادائها حتي يتم تصميم برامج التدريب والإستشفاء وفقا لكفاءة تلك النظم | |
| ٨- | يعتمد التحليل الفني لسباحة الظهر علي ٣ محاور هي (وضع الجسم , الذراعين والرجلين , التنفس) | |
| ٩- | تعتبر الدهون مكون اساسي في النظام الغذائي وتعطي الدهون ٤٠٪ من كمية الطاقة اللازمة للجسم | |
| ١٠- | تتواجد الكربوهيدرات في المصادر الحيوانية والنباتية والكيميائية ولا تستخدم كمصادر اساسية للطاقة | |
| ١١- | لا بد من تناول وجبة الغداء قبل التدريب او المنافسه بفترة زمنية حوالي ٥-٦ ساعات تقريبا | |
| ١٢- | تنقسم المرحلة الأساسية للذراعين علي ٣ أجزاء في سباحة الظهر هي (الدخول , الشد , الدفع) | |
| ١٣- | الوضع المثالي لوضعية الرأس أثناء التنفس في سباحة الظهر هي رفع الرأس لأعلي وعدم الدوران أو اللف لأي إتجاه | |
| ١٤- | يعتبر الدخول المتقاطع للذراعين من أكثر الأخطاء إنتشارا في سباحة الحرة ويتسبب في حركة الجسم لأعلي ولأسفل | |
| ١٥- | يتكون درس السباحة من ثلاث أجزاء رئيسية فقط هي (الجزء التمهيدي , الجزء الأساسي , الجزء الختامي) | |
| ١٦- | يتكون الجزء الأساسي للدرس من ثلاث خطوات وهي (المراجعة علي ما سبق , المهارة الجديدة , الارشادات التعليمية) | |
| ١٧- | يعتمد التحليل الحركي للبدء لسباحة الظهر من ٥ مراحل هي (وضع البداية , الإرتقاء , الطيران , الدخول , الإنزلاق) | |
| ١٨- | يعتبر الدوران مهارة من ضمن المراحل الهامة للسباق والمكون من (البدء , السباحة , الدوران , نهاية السباق) | |
| ١٩- | تدخل الذراع للماء في سباحة الظهر مفروده تمام بجانب الرأس بواسطة الإصبع الأصغر لليد والكف مواجه للخارج | |
| ٢٠- | في عام ١٩٩١ قام الإتحاد الدولي بإقرار حد أقصى للإنزلاق أو السباحة تحت الماء ١٥ متر بعد البدء والدوران | |
| ٢١- | لا تقاس قيمة الغذاء بكمية او مقدار ما يتناوله بل تقاس بما تحتويه من مركبات غذائية مفيدة | |
| ٢٢- | للاعمار من ١٨-٤٠ سنة تحتاج بروتينات يوميا (الذكور ٩٦-١٠٨ جم) (الاثنا ٨٢-٩٢ جم) | |
| ٢٣- | تحتوي البروتينات علي الفوسفور وتدخل في تركيب البروتوبلازم المسنول عن بناء الانسجة والخلايا | |
| ٢٤- | عند اكسدة كل جرام من البروتينات خلال النشاط البدني فانه يعطي طاقة بمقدار ٤,١ سعر حراري | |
| ٢٥- | لا بد من متابعة حالة الكبد والكلبي عند تناول البروتينات بشكل كبير حماية من تعرضهم للاجهاد | |
| ٢٦- | يحتاج كل كيلو من وزن الجسم يوميا ١,٣-١,٤ جم بروتينات وفي المجهود الزائد تصل الي ١,٥ جم | |
| ٢٧- | للاحتفاظ بالكفاءة البدنية يتم استهلاك الكربوهيدرات بينما تتحول الزائدة عن حاجة الجسم الي دهون | |
| ٢٨- | يحتاج كل كيلو من وزن الجسم يوميا ٥-٨ جرام كربوهيدرات بزياده ٤-٥ مرات للدهون والبروتين | |
| ٢٩- | يفضل الإعتماد علي الكربوهيدرات قبل وبعد التمرين لتعويض الفاقد من الجسم واستعادة الشفاء | |
| ٣٠- | في حالة الجو الحار يفضل تناول الكربوهيدرات علي هيئة عصائر ومشروبات رياضية | |

السؤال الثاني : (٣٠ درجة) (الزمن المقترح للإجابة ١٢٠ دقيقة)

صمم برنامج تعليمي مكون من ٦ مستويات من بداية التعود علي الماء وحتى الإنتهاء من مرحلة التعليم بسباحة ٢٥م للأربع طرق سباحة (موضحا ذلك في جدول مقسم بين المستويات خلف ورقة الإجابة).

مع أطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق م.د / محمد جودة قنديل



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المانية
امتحان مادة (تخصص رياضات القسم التطبيقي)
الفرقة الرابعة (تخصص تدريب رياضي)

إمتحان الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م
تاريخ الامتحان : ١٨ / ٧ / ٢٠٢٠ م
اليوم : السبت الفترة : الأولى
الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١٢,٣٠ صباحا
درجة الإمتحان : (٤٥ درجة)

(نموذج الإجابة)

إجابة السؤال الأول : (١٥ درجة) درجة السؤال من (٠,٥) نصف درجة

(الزمن المقترح للإجابة ٦٠ دقيقة)

| رقم السؤال | أ | ب | رقم السؤال | أ | ب |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------------------|
| ١ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ١٦ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٢ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ١٧ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٣ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ١٨ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٤ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ١٩ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٥ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٠ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٦ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢١ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٧ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٢ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٨ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٣ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ٩ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٤ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١٠ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٥ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١١ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٦ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١٢ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٧ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١٣ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٨ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١٤ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٢٩ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ١٥ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ٣٠ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

المستويات الفنية للأكاديمية

| | | |
|--|--|---|
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي التمهيدي :</p> <p>١- إزالة الخوف من الماء</p> <p>٢- الدخول والخروج من الماء</p> <p>٣- تفتيح العينين داخل الماء</p> <p>٤- غسل الوجة وغمر الرأس بالماء</p> |  | <p>المستوي التمهيدي Duckling</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الأول :</p> <p>١- تغطيس الوجه في الماء وكتم نفس ٥ ثواني</p> <p>٢- الدخول والخروج من الماء وبقايقع ١٠ تكرارات</p> <p>٣- القفز داخل الماء من (الوقوف - الخطو - الحركة)</p> <p>٤- الطفو علي البطن والطفو علي الظهر بمساعدة المدرب</p> |  | <p>المستوي الأول SpongeBob</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الثاني :</p> <p>١- القفز داخل الماء من (الوقوف - الخطو - الحركة)</p> <p>٢- أشكال الطفو علي البطن (سوبرمان - ستار - مشروم)</p> <p>٣- أشكال الطفو علي الظهر (الذراعين جانبا - سوبرمان)</p> <p>٤- ضربات رجلين علي البطن والظهر مسافة ٥ متر بمساعدة</p> |  | <p>المستوي الثاني Shrimp</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الثالث :</p> <p>١- القفز داخل الماء (الجلوس علي الحافة - مكعب البدء)</p> <p>٢- إستعادة أشياء أو عملات معدنية من قاع حمام السباحة</p> <p>٣- ضربات رجلين علي البطن (بالبوررد - سوبرمان)</p> <p>٤- ضربات رجلين علي الظهر (الذراعين جانبا - سوبرمان)</p> |  | <p>المستوي الثالث Turtle</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الرابع :</p> <p>١- أشكال الطفو (سوبرمان - ستار - مشروم)</p> <p>٢- الوقوف في الماء (ذراعين ورجلين توافقية)</p> <p>٣- رجلين حرة ١٥ متر والرجوع بذراعين وتنفس جهة واحدة</p> <p>٤- رجلين ظهر ١٥ متر والرجوع بذراعين تبادلية وتوافقية</p> |  | <p>المستوي الرابع Penguin</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الخامس :</p> <p>١- البدء من أعلى لسباحة الحرة ومن أسفل لسباحة الظهر</p> <p>٢- ضربات رجلين لسباحة الصدر ١٥ متر مع الانزلاق ٣ عدات</p> <p>٣- سباحة حرة مسافة ٢٥ متر بالتنفس من جانبي الرأس</p> <p>٤- سباحة ظهر مسافة ٢٥ متر بالتوافق وثبات الرأس</p> |  | <p>المستوي الخامس Octopus</p> |
| <p>المهارات الأساسية لإختبار المستوي السادس :</p> <p>١- الدوران لسباحة الحرة وسباحة الظهر</p> <p>٢- ضربات رجلين وحركات جذع فراشة ١٥ متر</p> <p>٣- سباحة صدر بالبدء والتوافق كامل ٢٥ متر</p> <p>٤- سباحة حرة وظهر بالبدء والانزلاق ٢٥ متر</p> |  | <p>المستوي السادس Crocodile</p> |