



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : يناير

العام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥

إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة "١") الفرقة الأولى

الفصل الدراسي الاول ١٣ / ١ / ٢٠١٥ م

١٠ درجات

السؤال الاول :

أكمل العبارات التالية :

- أ- أنواع الرياضات المائية هي ب- فوائد السباحة هي
- ج- طرق السباحة هي د- محددات الاحتياجات الغذائية للسباحين هي
- هـ- مكونات وعناصر الغذاء الصحي هي

١٠ درجات

السؤال الثاني :

اذكر طرق تعلم مهارات السباحة موضحا اى الطرق التى تناسبك فى التعلم مع التعليل موضحا مميزات وعيوب تلك الطريقة ؟

١٠ درجات

السؤال الثالث :

تناول محاور التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن مبينا كلا من :

(شرح بسيط لكل محور - الأخطاء الشائعة بكل محور - طرق إصلاح تلك الأخطاء)

موضحا اجابتك فى شكل جدول كالاتي ؟

المحاور	الأخطاء الشائعة	كيفية اصلاحها

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د. هيثم محمد أحمد

نموزج اجابة إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة " ١ ") الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الاول

السؤال الاول :

أكمل العبارات التالية :

أ- أنواع الرياضات المائية هي

- أنواع الرياضات المائية
- السباحة (سباحة المنافسات ، السباحة الترويحية، العلاجية)
 - كرة الماء.
 - السباحة الايقاعية.
 - الغطس.
 - الغوص (السباحة تحت الماء)
 - التجديف
 - الزوارق الشراعية (القوارب)
 - الإنزلاق علي الماء.

ب- فوائد السباحة هي

- ولاً : الفوائد الترويحية والإجتماعية :
- ثانياً : الفوائد التربوية والنفسية:
- ثالثاً : الفوائد العلاجية:
- رابعاً : الفوائد البدنية:
- خامساً : الفوائد الفسيولوجية:

ج- طرق السباحة هي

- السباحة الحرة (معناها أن يسبح السباح بالطريقة التي يختارها وعادة ما يستخدم السباح سباحة الزحف علي البطن)
- سباحة الصدر
- سباحة الظهر
- سباحة الفراشة

هـ - محددات الاحتياجات الغذائية للسباحين:-

- ١- الحالة الصحية :- حيث تختلف احتياجات السباح السليم عن السباح المريض من الغذاء.
- ٢-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.
- ٣-العوامل النفسية :-
أن الخوف والقلق ...الخ كل ذلك ينعكس علي الفرد في صورة سلوك ارتدادي علي الغذاء . كما أن كثير من العوامل النفسية تؤثر علي فتح وغلق الشهية.
- ٤- الحالة البدنية :- حيث تختلف الاحتياجات الغذائية باختلاف العمر والجنس والحالة البدنية .
مثال:- احتياج فرد يمارس لعبة معينة لا يساوي احتياج فرد يمارس لعبة أخرى.
- ٥-العوامل المناخية:-
حيث أن الأفراد في الجو البارد يأكلون وجبات تمدهم بالطاقة لحاجتهم للدفع والعكس في الجو الحار.

و- مكونات العناصر الغذائية:-

أولا الكربوهيدرات

ثانيا :- البروتينات

ثالثا: الدهون:

رابعا: الفيتامينات

خامسا: الأملاح المعدنية:

السؤال الثاني:

طرق تعلم مهارات السباحة:

١- الطريقة الكلية

٢- الطريقة الجزئية

٣- الطريقة الكلية الجزئية

٤- الطريقة الجزئية المتدرجة

٥- الطريقة البرنامجية

٦- الطريقة الكلية:

ويطلق عليها تعلم المهارة الحركية ككل ، فأنصار مدرسة التعلم بالاستبصار يرون أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم المهارة الحركية ككل ، وتنظيمها وتعلمها والتدريب عليها كوحده واحده ، اي وحده وظيفية متكاملة ، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها الا وداات صغيرة اذ ان ذلك يساعد المتعلم علي ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وتقانها .

ان اساس الطريقة الكلية ان يكتسب المتعلم تفهما وادراكا عن الكل، والعلاقة بين الاجزاء بالنسبة للكل . فعند التعلم بالطريقة الكلية تتشكل الأجزاء المنفصلة وتتكامل في

وحده ذات معني ومفهوم واضح ، وينبغي علي المعلم مراعاة ان نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها .

وهذه الطريقة غالبا ما تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها وبناءا علي ذلك نجد ان الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعليم المهارات الحركية المركبة من بعض الاجزاء المعقدة ، وبعض الأجزاء الاخري السهلة وذلك لأن المتعلم غالبا ما يصعب عليه التركيز بصفة دائمة علي اجزاء المهارة الحركية المركبة.

وفي مجال تعليم السباحة اكدت نتائج كثير من البحوث علي امكانية استخدام الطريقة الكلية عند تعليم طرق السباحة. حيث تساعد في سرعة التعلم وتحقيق زمن أفضل .

فإذا فرضنا ان معلماً اراد ان يعلم مهارة سباحة الزحف علي البطن بالطريقة الكلية . فعليه ان يقوم بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل بهدف اكساب المتعلم التصور الحركي للمهارة ، ثم يقوم بشرح اجزاء المهارة شرحاً مبسطاً من حيث ضربات الذراعين والرجلين ، والتنفس ثم يطلب من المتعلم الممارسة والاداء الكلي لطريقة السباحة مع اهتمام المعلم بتصحيح الاخطاء لضربات الذراعين والرجلين خلال الممارسة الكلية لطريقة السباحة... وقد يكون عرض المهارة كليا علي المتعلم مفيدا في استثارة الميل والرغبة في تعلمها

السؤال الثالث

سباحة الزحف علي البطن :

يهدف التحليل الفني إلى تقديم الاسلوب العلمى المفصل للاداء مع مراعاة الفروق بين الافراد .

١- وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الافقى المائل قليلا على البطن بحيث تكون الاكتاف اعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للامام واسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة ، والرجلين

ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

الخطأ	تأثيره	اصلاحه
١ - وضع الجسم		
- المبالغة فى رفع او خفض الرأس	- يؤدي إلى سقوط الرجلين . - زيادة مقاومة الماء .	- التدريب على التنفس فى الماء الضحل - الطفو مع تصحيح وضع الرأس
- المبالغة فى تدوير الجسم .	- خلل فى ايقاع ضربات الرجلين .	- ممارسة السباحة ككل بدون تنفس .

٢ - ضربات الرجلين :

تؤدى الضربات بشكل مستمر وتبادلى ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، ويعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين فى سباحة الزحف على البطن بقدر اقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الامام علما بانها اقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوى من حركة الرجلين لاسفل

٢- ضربات الرجلين		
- سرعة ضربات الرجلين واستخدام اداة الطفو .	- زيادة المقاومة .	- زيادة عمق الضربات .
- استخدام لوحات -استرخاء الركبة . - ضربات الرجلين .	- نقص القوة الدافعة وبالتالي ضعف حركة الجسم واتزانه .	- تصلب الرجلين اثناء الحركة .
- استخدام لوحة ضربات الرجلين .	- نقص قوة الدفع .	- ضربات الرجلين سريعة ومداهها قصير .
- تدريبات للرجلين باستخدام لوحات ضربات الرجلين .	- نقص قوة الدفع .	- الضربات من الركبة