



كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : يناير

العام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥

## إمتحان مادة الرياضات المائية (كرة الماء والغطس) الفرقة الثانية الفصل الدراسي الاول ١٤ / ١ / ٢٠١٥ م

عزيزى الطالب/

الأسئلة مكونة من صفحتين كلها اجبارى.

اجب عن الأسئلة مع التركيز والحيطة من سهولة الامتحان.

١٠ درجات

السؤال الاول :

اكتب العبارة اولاً فى ورقة الاجابة، ثم ضع علامة صح (✓) امام العبارة الصحيحة ، وخطأ (x) امام العبارة الخاطئة وتصحيحها

- ١- الخط الملون باللون الاصفر بملعب كرة الماء يشير الى خط ال ٢ م
- ٢- الخط الملون باللون الاحمر بملعب كرة الماء يشير الى خط ال ٤ م
- ٣- الخط الملون باللون الابيض بملعب كرة الماء يشير الى خط المرمى والمنتصف
- ٤- مرمى ملعب كرة الماء ابعاده ٣ م × ٩٠ سم، ومدهون باللون الابيض.
- ٥- يتكون الفريق بكرة الماء من ١٣ لاعب، وعدد ٧ اساسى ، وعدد ٦ احتياطى.
- ٦- لتمييز الفريق بملعب كرة الماء يلبس فريق اغطية لونها ازرق والاخر لونها ابيض وحراس المرمى لونه احمر
- ٧- مباراة كرة الماء من ٤ اشواط، مدة كل شوط ٧ دقيقة، والاستراحة بين كل شوط ٣ دقيقة.
- ٨- يمكن استخدام اى جزء من اجزاء الجسم فى تسديد الكرة فيما عدا قبضة اليد
- ٩- توضع علامة حمراء على بعد ٢ متر فى ركن من اركان الملعب على الجانب المقابل للطاولة الرسمية لتدل على منطقة التبديل

١٠- اذا انتهت المباراة بالتعادل يحتسب وقت اضافى بعد راحة قدرها ٥ دقيقة، وعلى شوتين زمن كل شوط ٢ دقيقة .

١٠ درجات

السؤال الثانى :

أكمل النقاط التالية - مع كتابة الناقص فقط في ورقة الإجابة أمام رقم كل سؤال :

- ١- هناك أربعة مهارات اساسية في كرة الماء هي ..... ، ..... ، ..... ، .....
- ٢- مجموعات الغطس "سنة" انواع هي ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....
- ٣- منافسات الغطس لها "نوعان" هما ..... ، .....
- ٤- طرق التدريب هي..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....
- ٥- أنواع واشكال الراحات التي تتخل العملية التدريبية هي ..... ، .....

١٠ درجات

السؤال الثالث :

- ١- اذكر انواع الرميات فى كرة الماء ؟ مع شرح رمية البداية؟
- ٢- اذكر انواع الاخطاء فى كرة الماء؟ مع ذكر عقوبة كل نوع ؟
- ٣- ماهى حالات دخول اللاعب البديل من اى مكان فى الملعب؟
- ٤- تقام المباريات بعدد مختلف من الحكام ومراقبى الاهداف،،،، اذكرهم؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د. هيثم محمد أحمد

نموذج مادة الرياضات المائية (سباحة "٢") الفرقة الثانية  
الفصل الدراسي الاول ١٤ / ١ / ٢٠١٥ م

١٠ درجات

السؤال الاول :

ضع علامة صح (√) امام العبارة الصحيحة ، وخطأ (x) امام العبارة الخاطئة وتصحيحها

- ١٠- الخط الملون باللون الاصفر بملعب كرة الماء يشير الى خط ال ٢ م (x) م٤
- ١١- الخط الملون باللون الاحمر بملعب كرة الماء يشير الى خط ال ٤ م (x) م٢
- ١٢- الخط الملون باللون الابيض بملعب كرة الماء يشير الى خط المرمى والمنتصف (√)
- ١٢- مرمى ملعب كرة الماء ابعاده ٣ م × ٩٠ سم، ومدھون باللون الابيض. (√)
- ١٣- يتكون الفريق بكرة الماء من ١٣ لاعب، وعدد ٧ اساسى ، وعدد ٦ احتياطى. (√)
- ١٤- لتمييز الفريق بملعب كرة الماء يلبس فريق اغطية لونها ازرق والاخر لونها ابيض وحراس المرمى لونه احمر (√)
- ١٥- مباراة كرة الماء من ٤ اشواط، مدة كل شوط ٧ دقيقة، والاستراحة بين كل شوط ٣ دقيقة. (x) والاستراحة بين كل شوط ٢ دقيقة
- ١٦- يمكن استخدام اى جزء من اجزاء الجسم فى تسديد الكرة فيما عدا قبضة اليد (√)
- ١٧- توضع علامة حمراء على بعد ٢ متر فى ركن من اركان الملعب على الجانب المقابل للطولة الرسمية لتدل على منطقة التبديل (√)
- ١٠- اذا انتهت المباراة بالتعادل يحتسب وقت اضافى بعد راحة قدرها ٥ دقيقة، وعلى شوتين زمن كل شوط ٢ دقيقة . (x) زمن كل شوط ٣ دقيقة

١٠ درجات

السؤال الثانى :

أكمل النقاط التالية – مع كتابة الناقص فقط في ورقة الإجابة أمام رقم كل سؤال :

١- هناك مهارات اساسية في كرة الماء هي ..... ، ..... ، ..... ، .....

مهارات السباحة

التقدم بالكرة

التوقف فى الماء وتغيير الاتجاه

## فن الاداء فى التعامل مع الكرة مسك الكرة

٢- مجموعات الغطس "ستة" انواع هي ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....  
الامامية والخلفية والمعكوسة والداخلية و مجموعة الحركات من الوقوف على اليدين

٣- منافسات الغطس لها "نوعان" هما ..... ، .....  
من اللوح المتحرك ١ و ٢ متر  
من اللوح الثابت ٥ متر كحد ادنى

٤- طرق التدريب هي..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....

المستمر

المتغير

الفتري البسيط

الفتري السريع

التكرارى

٥- أنواع واشكال الراحات التي تتخل العملية التدريبية هي ..... ، .....

الراحة البيئية الكاملة

غير الكاملة

المختصرة

المطولة

١٠ درجات

السؤال الثالث :

٦- اذكر انواع الرميات فى كرة الماء ؟ مع شرح رمية البداية؟

٧- اذكر انواع الاخطاء فى كرة الماء؟ مع ذكر عقوبة كل نوع ؟

٨- ماهى حالات دخول اللاعب البديل من اى مكان فى الملعب؟

٩- تقام المباريات بعدد مختلف من الحكام ومراقبى الاهداف،،،، اذكرهم؟

١- ماهى حالات دخول اللاعب البديل من اى مكان فى الملعب؟

اثناء الاستراحة والوقت الاضافى

بعد احراز الهدف

اثناء الوقت المستقطع

مكان اللاعب المصاب

- ٢- اذكر انواع الاخطاء فى كرة الماء؟ مع ذكر عقوبة كل نوع ؟  
الاخطاء العادية وعقوبتها الرمية الحرة  
الاخطاء الجسيمة وعقوبتها ايقاف ٤٥ ث او احراز هدف ايها اقرب

- ٣- اذكر انواع الرميات فى كرة الماء ؟ مع شرح رمية البداية؟

رمية البداية

والحرة

والمرمى

والركنية

والاسقاط او المحايدة

رمية البداية:

يكون كل فريق خلف خط مرماه وبين كل لاعب وزميله مسافة متر ثم يلقي الحكم بالكرة من منتصف الملعب ويتحرك لاعب واحد من كل فريق للاستحواز على الكرة والفائز يبدأ المباراة والكرة معه

- ٤- تقام المباريات بعدد مختلف من الحكام ومراقبى الاهداف،،،، اذكرهم؟

- حكمان ومراقب اهداف

- حكمان فقط

- حكم ومراقبان للاهداف