



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : مايو ٢٠١٢/٢٠١٣

زمن الامتحان: ٨/٦/٢٠١٣

إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة "٢") الفرقة الأولى الفصل الدراسي الثاني (نظام حديث)

عزيزى الطالب/

الأسئلة مكونة من صفتين كلها اجبارى.

اجب عن الأسئلة مع التركيز والحيطة من سهولة الامتحان.

١٠ درجات

السؤال الاول :

أكمل العبارات التالية :

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

١٠ درجات

السؤال الثانى :

أ- تكلم عن التحليل الحركى للبدء من أعلى؟

ب- أى من العبارات التالية تعبر عن الذكاء الانفعالى:

- ١- لديّ فهم جيد للانفعالات.
- ٢- لديّ فهم حقيقي بما اشعر.
- ٣- أدرك مشاعري في تعاملتي مع الآخرين بدقة كما هي فعلا.
- ٤- أستطيع أن انحي عواظفي جيدا عندما أقوم بانجاز أعمالى.
- ٥- لديّ القدرة على معرفة انفعالات أصدقائي من سلوكياتهم.

٦- أتاثر برود أفعال الأخرين.

٧- أكون فى أفضل حالاتى عندما اشعر بالقدرة والكفاءة.

٨- عندما أقرر انجاز أعمالى فإننى أبدأ بالعقبات .

٩- لدى القدرة فى التأثير على الأخرين.

١٠- أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط.

١٠ درجات

السؤال الثالث :

أ- تكلم عن التحليل الفنى لسباحة الزحف على البطن ؟

ب- أى العبارات الاتية صحيحة وأيها خطأ :

١- السباحة الحرة هى الاداء بأى نوع من السباحة فيما عدا سباق التتابع المتنوع ، الفردى المتنوع.

٢- فى السباحة الحرة يمكن للسباح ان يلمس الحائط او عند الدوران او نهاية السباق بأى جزء من جسمه، ولا يشترط اللمس بيده .

٣- يتواجد قضاة طريقة السباحة على كلا جانبي الحمام و يتأكد من اتباع القواعد الخاصة بنوع السباحة للسباق ويراقب الدورنات ليساعد مراقبى الدوران.

٤- مراقبوا الدوران يقدمون تقرير عن اى مخالفة موضحة بها السباق ورقم الحارة واسم السباح.

٥- فى المسابقات يوجد عدد ٢ اذن بدأ ، ٢ رئيس مراقبى دوران(واحد فى كل نهاية من الحمام)، ٢ معد سباقات.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

د. هيثم محمد أحمد

نموذج الاجابة

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

أولاً : الفوائد الترويحية والإجتماعية :

ثانياً: الفوائد الترويحية والنفسية:

ثالثاً: الفوائد العلاجية:

رابعاً: الفوائد البدنية:

خامساً: الفوائد الفسيولوجية:

ج- طرق السباحة هي

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

د - طرق تعلم مهارات السباحة:

- ١- الطريقة الكلية
- ٣- الطريقة الجزئية
- ٤- الطريقة الكلية الجزئية
- ٥- الطريقة الجزئية المتدرجة
- ٦- الطريقة البرنامجية

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 للدفاء والعكس في الجو الحار.

و- مكونات العناصر الغذائية:-

أولا الكربوهيدرات

ثانيا :- البروتينات

ثالثا: الدهون:

رابعا: الفيتامينات

خامسا: الأملاح المعدنية:

السؤال الثاني :

أ- تكلم عن التحليل الحرى للبدء من أعلى؟

١-وضع البداية للبدء التقليدي :

يقف السباح مستقرا على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلا واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض ، مع ثنى الجذع اماما اسفل مع ثنى الركبتين قليلا ووضع الذراعين ممتدين لاسفل وتتجه راحة اليد للخلف .

٢-الارتقاء :

يميل السباح للامام حتى السقوط مع حركة الذراعين للامام اذا كانتا للخلف حتى ينقل مركز ثقل الجسم الى اطراف اصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

٣-الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء الذي يكون اولاً بالاصابع ثم باقى الجسم.

٤-الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالى ٢ قدم مع مراعاة ان يظل الجسم مفردا .

ب- كل العبارات تعبر عن الذكاء الانفعالى:

١- لديّ فهم جيد للانفعالات.

٢- لديّ فهم حقيقي بما اشعر.

٣- أدرك مشاعري في تعاملي مع الآخرين بدقة كما هي فعلا.

٤- أستطيع أن انحي عواظي جيدا عندما أقوم بانجاز أعمالى

- ٥- لديّ القدرة على معرفة انفعالات أصدقائي من سلوكياتهم
- ٦- أتأثر بردود أفعال الآخرين.
- ٧- أكون في أفضل حالاتي عندما اشعر بالقدرة والكفاءة
- ٨- عندما أقرر انجاز أعمالني فإنني ابدأ بالعقبات .
- ٩- لديّ القدرة في التأثير على الآخرين.
- ١٠- استطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط.

السؤال الثالث :

أ- تكلم عن التحليل الفني لسباحة الزحف على 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 فى عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

٢- ضربات الرجلين :

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

٣- حركات الذراعين

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد حركة الذراعين داخل الماء

على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥% تقريبا .

وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية ، وتشمل الذراعين على مرحلتين .

أ- المرحلة الاساسية :

• الدخول

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد امام مستوى الكتف وللداخل قليلا لاسفل . ويكون الدهول

على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق ، وعند هذا

الانثناء تكون اليد الاخرى على وشك الانتهاء من الشد .

• المسك :

يؤدى بعد تمام دخول الذراع الماء ، مع وجود انثناء خفيف بموفق لاذراع وتتم عند نقطة اسفل

سطح الماء .

• الشد والدفع :

تؤدى بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد

والدفع هما الجزء الاساسى لانتقال الجسم للامام ، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف

بقوة ، وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون

افضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق 90° وتنتهى حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع

اعلى تماما من الكف متعامدين وعندها تبدأ حركة الدفع بزيادة ثنى المرفق وذلك بتوجيه الكف

لاعلى اتجاه البطن ، وتنتهى حركة الدفع قرب مفصل الفخذ .

• التخلص :

وعندها يبدأ المرفق فى الخروج من الماء اولا يليه الكف ، وهو جزء فى المرحلة الاساسية .
ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الابهام فخذ او مايوه السباح.

ب- المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للامام فى حركة شبه دائية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الاخرى .

ويعتمد الحركة الكامله للذراعين - الاساسية والرجوعية - على التقويت لاسليم بينهما بحيث تكون احدى الذراعين فى حركة لامسك بينهما تكون الذراع الاخرى تؤدى حركة الخروج اى تكون الزاوية بينهما ١٨٠ تقريبا .

٤- التنفس :

يتم اخراج الرأس من احد الاجناب عند دخول اليد المقابلة لاماء بحيث تظهر احدى العينين والقم فوق سطح لاماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنه دخول الماء مع الهواء ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الاسلوب إلى الماء ليقوم الفرد باخراج الزفير داخل الماء .

٥- التوافق :

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة لاذراع فهناك طريقة لاست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق احدهما الاخرى ، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم فى الماء .

ب- أى العبارات الاتية صحيحا وايها خطأ :

كل العبارات صحيحة

