



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : مايو

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة "٣") الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الثاني نظام حديث

السؤال الأول : (١٠ درجات)

تكلم عن التحليل الفني والبدء والدوران لسباحة الزحف علي الظهر مع ذكر طريقة ادائها القانوني

السؤال الثاني : (٨ درجات)

اذكر مباديء التدريب في السباحة مع شرح اثنين بالتفصيل

السؤال الثالث : (٧ درجات)

عرف علم التغذية مع ذكر العناصر الغذائية مع شرح واحده بالتفصيل

السؤال الرابع : (٥ درجات)

اي من العبارات الاتية تعبر عن ظاهرة الاحتراق النفسي لك :

١. أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي
٢. أشعر بالانهاك حينما استيقظ في الصباح ولدي مواجهه لعمل جديد
٣. أشعر بالازعاج والقلق لأن دراستي تزيد من قسوة عواظي
٤. أشعر بالاحباط من ممارستي لرياضة السباحة
٥. ان العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي الي ضغوط شديدة
٦. اشعر بأن دراستي تستنفذني انفعالياً نتيجة محاضرات السباحة
٧. أشعر بالحيوية والنشاط
٨. أتعامل بفاعلية عالية مع مشاكل زملائي بالكلية

إنتهت الأسئلة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : مايو

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

نموذج اجابة مادة الرياضات المائية (سباحة "٣") الفرقة الثانية

الفصل الدراسي الثاني نظام حديث

تاريخ الاختبار ٦/٦/٢٠١٣

أستاذ المادة د. أحمد عيد عدلي

السؤال الأول :

(١٠ درجات)

تكلم عن التحليل الفني والبدء والدوران لسباحة الزحف علي الظهر مع ذكر طريقة ادائها القانوني

الإجابة

سباحة الزحف على الظهر :

يشبه الاداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما ان البدء فيها يكون داخل الماء .

١-وضع الجسم :-

يأخذ الجسم وضع افقى مائل قليلا والرجلين تحت الماء والرأس فى وضعها الطبيعى مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للامام تجاه امشاط القدمين .

٢-ضربات الرجلين :-

تكون الحركة تبادلية رأسية , حيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢-٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كراباجية .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثنى الركبتين وتكون الحركة الاساسية للرجلين اثناء دفع الماء للخلف واعلى ويجب تقارب اصابع القدمين لدرجة التلامس .

٣-حركات الذراعين :-

تكون حركتها تبادلية , حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين :-

أ-المرحلة الاساسية :

• الدخول :

تدخل الذراع الماء مفرودة تماما بجانب الرأس والى الخارج قليلا بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الاصبع الصغير فى الماء او لا لتواجه الكف للخارج .

• المسك :-

ويكون بعد دخول الذراع الماء فى نقطة جانبا عاليا تستطيع الذراع منها دفع الماء .

• الشد والدفع :

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانبا على الكتف , وبتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لاسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين , وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدى حركة ضغط على الماء لاسفل تجاه القاع .

ب-المرحلة الرجوعية :-

تبدأ عند خروج الذراع من الماء , وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر فى حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول .

٤-التنفس :-

يكون طبيعيا بأقل حركة ممكنة فى الرأس , ويتم أخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لاحد الذراعين , ويؤدى الزفير اثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والانف ويؤدى التنفس دون لف او دوران للرأس.

٥-التوافق :-

تؤدى ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين

التحليل الحركى للبدء من أسفل :

١-وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح الى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين , ويضع القدمين على الحائط مع بمقبض على الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء وليس من الضروري ان تكونا فى مستوى واحد , وعند سماع إشارة البدء يثنى السباح الذراعين مما يؤدي الى رفع الجسم والرأس لأعلى وللامام تجاه الحائط او مكعب البدء .

٢-الارتقاء :

يلقى السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحه الذراعين مستقيمين فى قوس للخارج ,بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والابهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لأعلى .

٣-الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس قليلا .

٤-دخول الماء :

يكون بأصابع البدء اولا ثم باقى الجسم بزواوية صغيرة فى مدى غير عميق , وتبقى الذراعين مفردتين .

٥-الانزلاق :

تكون على عمق ٥٠ سم عندها يبدأ السباح فى ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى الذراعين

السباحة على الظهر

مادة ١/٦ :

يصطف السباحين فى خط واحد فى الماء مواجهين حائط النهاية واليدين ممسكة بقابض الابتداء والاقدام فيها الاصابع تحت سطح الماء. غير مسموح بالوقوف فى او على قناة صرف المياه ووضع اصابع القدم على حافتها . ولا يسمح للسباح بعمل اى حركة بأى جزء من جسمة قبل اسرة البدأ.

مادة ٢١٦ :

عند اعطاء البدء او عند الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح على الظهر طوال مسافة السباق . ويجب عدم ترك اليدين للمقابض قبل اشارة البدء .

مادة ٣/٦ :

اي سباح يغير وضعة الطبيعى على الظهر قبل ان تلمس راسة او كتفة او يده او ذراعة حائط الحمام بغرض الدوران او نهاية السباق يلغى سباقه .

مسموح بدوران الكتفين وتجاوز المستوى الافقى بعد ان يكون تم اللمس فى النهاية الحمام بغرض اداء الدوران ولكن جيب على السباح ان يعود الى الوضع الافقى على الظهر قبل ترك القدمين للحائط . الوضع الطبيعى للظهر فى سباحة الظهر يمكن أن يشتمل على حركة دورانية للجسم اقل من ٩٠ درجة فى اى نقطة اثناء السباق ووضع الرأس لة اى صلة .

السؤال الثاني :

اذكر مباديء التدريب في السباحة مع شرح اثنين بالتفصيل

١ - **specificity of training** خصوصية التدريب

٢ - **the adaptation principle** مبدأ التكيف

٣ - **over load principle** مبدأ زيادة الحمل

٤ - **progression principle** مبدأ التدرج

٥ - **individuality principle** مبدأ الفروق الفردية

THE ADAPTATION PRINCIPLE مبدأ التكيف

يعتبر الهدف من برنامج التدريب هو أنتاج تكيفات لتمثيل الطاقة وكذلك تكيفات فسيولوجية وسيكولوجية بصورة متتابعة حتي يتمكن السباحين من أداء السباقات بصورة أفضل .

والتقدم الذي يحدث في مستوي أنجاز الاعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوي اللاعب الراهن - يجب زيادة حجم وشدة التدريب - حتي تتم عملية تمثيل الطاقة بصورة تجعل السباح لديه القدرة علي سباحة المزيد من المسافة أو السباحة بمزيد من السرعة دون أن يصل إلي مرحلة التعب fatigue .

ويتخذ التكيف أشكالاً مختلفة :

أ) **تكيف مورفولوجي:** مثل مقاييس الجسم ، حجم القلب والشعيرات الدموية
ب) **تكيف وظيفي:** ويعني مقدرة الأجهزة الوظيفية علي أداء عمليات حيوية مثل إنتاج الطاقة وعمليات تبادل المواد والغازات وكمية الدفع القلبي.

ويتطلب التكيف فترة زمنية تصل إلي أسابيع وأحياناً شهور للوصول إلي درجة من التكيف يمكن قياسها لذا يجب عدم تعجل النتائج بل التخطيط الجيد للبرنامج والرضا بالنتائج وعدم الزيادة الكبيرة والسريعة لأحمال التدريب للناشئين.
ويستطيع المدرب أن يقف علي مدي ما وصل إليه السباح نتيجة للتدريب المنظم عن طريق بعض الظواهر التي يمكن ملاحظتها وقياسها أو تسجيلها للسباح مثل : التحسن في التنفس ، ووظيفة القلب والجهاز الدوري وحجم دفع القلب وكذلك التحسن في التحمل والقوة والقدرة وكذلك في سرعة استعادة الشفاء بعد التمرين وهذا يحتاج إلي تمرين من ٥٠ - ٧٠% من سرعته.

ويمكن أن نصف التكيف بأنه: مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية والتشريحية والنفسية التي تحدث نتيجة موائمة الفرد للضغوط الناتجة من برنامج التدريب الخاص.
والتكيف لا يتوقف علي الأحجام التدريبية بل يتعدى ذلك إلي تكيفات في بعض الوظائف الفسيولوجية التي قد تمتد من ٦-٨ أسابيع وبعضها إلي سنوات قليلة (من ٢-٤ سنوات) من التدريب المستمر.

- ويجب أن نعرف أن التكيفات التي تحدث نتيجة زيادة حجم التدريب تقوم بعمل المتغيرات التي نبحث عنها ثم وتكرار نفس التدريب يكون للمحافظة عليها فقط ولذلك يجب أن يكون هناك زيادة في فترة الدوام أو في شدة التدريب حتي تحدث تغيرات جديدة.

مبدأ زيادة الحمل OVER LOAD PRINCIPLE

عندما يصل اللاعب السباح إلي مرحلة التكيف مع حمل التدريب وبذلك قد لا يحدث تأثيرات تؤدي إلي تطور الحالة التدريبية أو تحقيق أنجاز جديد أو تحطيم رقم، لأن تأثير التدريب يحدث عندما يكون هناك تحدي حقيقي (جديد) أثناء الأداء يتطلب زيادة عمليات التمثيل الغذائي المختلفة، وهذا بدوره يتطلب التعرض إلي عمل يزيد عن العمل المعتاد أدائه (الذي تم التكيف علي أدائه) ، ويجب أن يكون هذا العمل - الحمل - في

حدود إمكانات السباح وليس اكبر من قدراته حتي لا يؤدي إلي التأخر في مستوى الأداء لذلك تبدو الحاجة إلي زيادة الحمل - كما سبق الإشارة- وتحقق الزيادة من خلال زيادة حجم التدريب (التكرارات أو المجموعات أو الاثنتين معا) وكذلك الشدة (السرعة في السباحة) أو في الزمن (فترة استمرار الأداء) وهذا يعني أنه يمكن زيادة عدد تكرارات الأداء في السباحة مثلا ٥٠x١٠ إلي ٥٠x ١٢ أو ٥٠x٢٠... الخ ، وكذلك سرعة السباحة من ٣٠/ ٥٠ إلي ٢٨/٥٠ أو السباحة لمدة ١٠ ق أو ١٥ ق أو ٢٠ ق وهذه الزيادات تتوقف علي الخصائص الفردية والاستعدادات النفسية للسباح ، ويخطط لزيادة الحمل مع بداية وضع الخطة العامة للتدريب ويرتبط معدل الزيادة في الحمل بمعدل التحسن الذي حدث في مستوى الأداء وتتم في المرحلة التي فيها تنظيم عمليات التكيف والتي تتطلب دائما زيادة جديدة في حمل التدريب.

والزيادة في الحمل يجب الاتزيد عن ٣-٦% من شدة الحمل (السرعة القصوي للسباح) مع خفض حجم الحمل بتقليل عدد التكرارات في اليوم وكذلك في الأسبوع وبالتالي شهريا وسنوياً ويعتمد ذلك علي عدة عوامل منها القدرات الفردية للاعب ، معدل التكيف، الوقت المخصص للتدريب ومستوي الأداء وكذلك الحاجه إلي الاستمرار في الأداء مع التقدم المستمر

(٧ درجات)

السؤال الثالث:

عرف علم التغذية مع ذكر العناصر الغذائية مع شرح واحده بالتفصيل

الإجابة

** 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

أولا الكربوهيدرات

ثانيا :- البروتينات

ثالثا: الدهون:-

رابعا: الفيتامينات:-

خامسا: الأملاح المعدنية:-

سادسا:- الماء:-

● كمية الماء في الجسم البشري:-

يحتوي الجسم علي ٧٠% من وزنة ماء وكلما كان تركيب الجسم عضليا كلما كبرت نسبة الماء . ونسبة الماء تكون في جسم الطفل عالية وكذلك تكون في الأنثى اقل من الذكر .

● أهمية الماء لجسم الإنسان:-

- ضروري لتكوين خلايا الجسم وأنسجة المختلفة.
- يحافظ علي تركيب الدم والحياة للخلايا والأنسجة .
- يساعد علي السيولة الطبيعية للدم في الجسم.
- يعتبر الوسيط الناقل للغذاء من القناة الهضمية إلى الدم ثم إلى جميع خلايا الجسم.
- يحول دون تكاثر الجراثيم في الأمعاء.
- ترطيب المفاصل والأغشية المخاطية حتى تتمكن من تأدية وظائفها.
- التخلص من النفايات الضارة الناتجة عن عمليات الأكسدة التي تتخلف في القناة الهضمية.
- تلطيف وتنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق التبخر من علي سطح الجلد في صورة إفراز العرق ومن الرئتين خلال الزفير وعن طريق إخراج البول من الجسم عن طريق التبول.
- يعمل علي تخفيض تأثير الجفاف الذي يحدث الإفراز العالي للعرق خاصة في الجو الشديد الحرارة.

● ما كمية الماء التي يحتاجها الإنسان يوميا:-

ويعتمد ذلك علي الآتي:-

٣- كمية

٢- نوع النشاط.

١- وزن الجسم.

العرق المفقود.

٥- كمية السوائل المستهلكة.

٤- كمية البول.

(٥ درجات)

السؤال الرابع:

اي من العبارات الاتية تعبر عن ظاهرة الاحتراق النفسي لك:

الإجابة

- أ- أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي
ب- أشعر بالانهك حينما استيقظ في الصباح ولدي مواجهه لعمل جديد
(إحتراق)
ت- أشعر بالازعاج والقلق لأن دراستي تزيد من قسوة عواظي (إحتراق)
ث- أشعر بالاحباط من ممارستي لرياضة السباحة (إحتراق)
ج- ان العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي الي ضغوط شديدة (إحتراق)
ح- اشعر بأن دراستي تستنفذني انفعالياً نتيجة محاضرات السباحة (إحتراق)
خ- أشعر بالحيوية والنشاط
د- أتعامل بفاعلية عالية مع مشاكل زملائي بالكلية

إنتهت الإجابات

مع أطيب التمنيات بالتوفيق