



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠ درجة

التاريخ : ٢٠١٤/١/٢٠

العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤

نموذج اجابة امتحان مادة

السباحة

الفرقة الأولى (نظام حديث)

اجابة السؤال الاول :

١- اذكر مراحل التحليل الفني لحركات الذراعين في سباحة الزحف علي البطن ؟
تنقسم حركات الذراعين الي مرحلتين :

• مرحلة اساسية

- الدخول
- المسك
- الشد
- الدفع
- التخلص

• مرحلة رجوعية

٢- اذكر مجالات السباحة ؟

مجالات السباحة هي :

- السباحة التنافسية
- السباحة الترويحية

- سباحة المعاقين
- السباحة العلاجية
- السباحة التوفيقية (الايقاعية)
- السباحة التعليمية

٣- اذكر طرق السباحة ؟

طرق السباحة هي :

- السباحة الحرة
- سباحة الظهر
- سباحة الصدر
- سباحة الفراشة

٤- اذكر طرق تعلم السباحة ؟

طرق تعلم السباحة هي :

- الطريقة الكلية
- الطريقة الجزئية
- الطريقة الكلية الجزئية
- الطريقة الجزئية المتدرجة
- الطريقة البرنامجية

السؤال الثاني :

أ. ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة مع

تصحيح الخطأ على أن توضع الإجابة في جدول بهذا الشكل :

رقم السؤال	العلامة	تصحيح العبارة الخاطئة
١	X	عرض الحارات لحمام السباحة ٢,٥ متر
٢	X	توجد مسافة لا تقل عن ٥٠ سم خارج الحارات الأولى والأخيرة
٣	X	تحتوى حبال الحارات على عوامات متلاصقة كل منها يتراوح بين ١٠ سم إلى ١٥ سم
٤	X	يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المثلى عن ٢٦ درجة مئوية

يجب أن لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء عن ٦٠٠ ليكس	X	٥
طول علامات الحارات ٤٦م	X	٦
عمق حمام السباحة لا يقل عن ١,٨ متر	X	٧
حبل البداية الخاطئة يوجد على ارتفاع لا يقل عن ١٢٠سم ومثبت على بعد ١٥ متر من حافة البدء	X	٨
حبل الدوران في سباحة الظهر يوجد بارتفاع لا يقل عن ١٨٠سم ومثبت على بعد ٥متر من حافتي الحوض .	X	٩
يجب أن لا تقل ارتفاع منصات البدء عن ٠,٥ متر من سطح الماء	X	١٠
مساحة سطح المنصة يجب أن يكون ٥٠ سم X ٥٠ سم	X	١١
يجب أن لا يزيد زاوية ميل انحدار منصات البدء من الأمام عن ١٠ درجة	X	١٢

ب. المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين يعترف بها كأرقام عالمية في حوض سباحة الـ ٥٠ متر .

المسافات	طريقة السباحة
٢٠٠ X ٤ ، ١٠٠ X ٤ متر	التتابع الحر
٢٠٠ ، ١٠٠ ، ٥٠ متر .	سباحة الظهر
٢٠٠ ، ١٠٠ ، ٥٠ متر .	سباحة الفراشة
١٠٠ X ٤ متر	التتابع المتنوع
٤٠٠ ، ٢٠٠ متر	فردى متنوع
١٥٠٠ ، ٨٠٠ ، ٤٠٠ ، ٢٠٠ ، ١٠٠ ، ٥٠	السباحة الحرة

ج. في الألعاب الاولمبية وبطولات العالم وكأس العالم في السباحة يعين مجلس إدارة الاتحاد الدولي الحد الأدنى من الطاقم التحكيمي للسيطرة وإدارة المسابقات كالاتي :

وظيفة	عدد
حكم عام (رجال - سيدات)	٢
مشرف غرفة السيطرة (التحكم)	١

٤	قضاة طريقة سباحة
٢	آذن بد (رجال - سيدات)
٢	رئيس مراقبي دوران (واحد عند كل نهاية من حوض السباحة)
١٦	مراقبي دوران (واحد لكل نهاية في كل حارة)
١	رئيس تسجيل
٢	معد سباقات
١	لحبل البداية الخاطئة
١	مذيع
٣	ميفاتين لكل حارة في حالة عدم وجود اجهزة القياس الاتوماتيكية