

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم:الرياضات المائية والمنازلات**

**مرحلة:البكالوريوس**

**نموذج الاجابة**

**امتحان مقرر (السباحة) الفرقة (الأولى) الفصل الدراسى (الثانى) العام الجامعى (2014/2015)**

الزمن: ساعة واحدة الدرجة الكلية: (15) درجة

عدد الأسئلة: اربع أسئلة التاريخ : 3/ 6 /2015 م

**أجيبى عن الأسئلة الآتية: (4) سؤال**

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الأول** | **(5) درجة** |
| **من خلال دراستك العملية حللى الأداء الفنى للبدء فى سباحة الزحف على البطن.****يمكن تقسيم البدء الى المكونات التالية:-**1. **التجهيز**
2. **وضع الاستعداد**
3. **ترك مكعب البدء**
4. **الطيران**
5. **الدخول فى الماء**
6. **الانزلاق**
7. **الضربات الأولى**

**مع شرح كل ما سبق**  |
| **السؤال الثانى** | **(4) درجة**  |
| **من خلال دراستك لمادة السباحة وضحى ما يلي:** **أختار نقطين فقط من كل سؤال** **أ\_ من مميزات الطريقة الجزئية لتعلم السباحة** 1. **تساعد المتعلم على نفهم اجزاء مهارة السباحة واستيعابها بصورة جيدة**
2. **تسهل من دور المعلم فى تدريب مهارة السباحة المركبة**
3. **تراعى مبدأ الفروق الفردية**
4. **تتناسب مع المتعلم فى المراحل الأولى من العملية التعليمية**

**ب- من التشكيلات المستخدمة فى درس السباحة**1. **التشكيلات الارضية خارج حمام السباحة**
2. **التشكيلات المستخدمة فى الجزء الضحل للتعليم**
3. **التشكيلات المستخدمة فى الجزء الضحل والجزء العميق للتعليم والتدريب**

**ج- من العوامل المؤثرة على الاصابات الرياضية**1. **اللياقة البدنية العامة للاعب**
2. **اللياقة النفسية للاعب**
3. **التغذية**
4. **الطبيعة الخارجية للممارسة الرياضية**
5. **استعداد الفرد لممارسة نوع معين من الرياضة**
6. **العمر**

**د- من أهداف الأنتقاء** 1. **تحديد الصقات النموجية التى يتطلبها كل نشاط**
2. **التعرف المبكر على المواهب الرياضية**
3. **التوجية المستمر للناشئ**
4. **تكوين الفرق المتجانسة 5- الاقتصاد فى الوقت والجهد**
 |
| **السؤال الثالث** | **(3) درجة** |
| * **تناولى بالشرح علاقة الجهاز التنفسى برياضة السباحة** .

يتكون الجهاز التنفسى للانسان من الرئتين والممرات الهوائية الموصلة البهما ، وتتم الحركة الالية للتنفس بواسطة القفص الصدرى والضلوع والعضلات والحجاب الحاجز ، فعند انخفاض الحجاب الحاجز ترتفع الضلوع ويزداد حيز القفص الصدرى فينتج عن ذلك انخفاض نسبى فى الرتئين والقفص الصدرى ولمعادلة هذا الانخفاض يدخل الهواء الى الرئتين ( الشهيق ) وعند عودة الحجاب الحاجز الى موضعه الاصلى تنخفض الضلوع ويرتفع الضغط داخل الرئتين مسببا طرد الهواء منها ( الزفير) والغشاء المغطى للرئتين ملامس للغشاء الذى يبطن جدار القفص الصدرى والفاصل الطبيعى بينهما طبقة رفيعة من السائل ( السائل البللورى ) الذى يسمح بانزلاقها على بعض . ويمكن تشبيه الرئتين بكيسين مرنين يحتويان على ملايين الاكياس الهوائية الصغيرة وهذه الأكياس الهوائية الصغيرة تعرف بالحويصلات الهوائية وهى متصلة بالممرات الهوائية فى جميع تشعباتها العديدة وبذلك يتمكن الهواء من الوصول البها وهذه الحويصلات عبارة عن اغشية متناهية فى الرفع شفافة ومحاطة بشبكة من الشعيرات الدموية ويوجد منها ملايين وللجهاز التنفسى تاثير كبير على ممارسة رياضة السباحة فعندما يكون هذا الجهاز على درجة عالية من الكفاءة فان ذلك يساعد السباح على اداء مهارته بكفاءة عالية وعلى العكس من ذلك حينما يكون بالجهاز التنفسى عيب خلقى او حالة مرضية ، كما يوثر الجهاز التنفسى على ممارسة رياضة السباحة حيث بحتاج الجسم الى كميات كبيرة من الاكسجين اثناء ممارسة السباحة مما يؤدى الى اتساع الصدر وكبر حجمه نظر لتعود ممارس السباحة على التنفس بعمق واستعمال عدد كبير من الحويصلات الهوائية لمواجهة المجهود الذى تتطلبه السباحة.  |
| **السؤال الرابع** | **(3) درجة** |
| **ضعى علامة صح أمام العبارة الصحيحية وعلامة خطا أمام العبارة الخاطئه**. 1. الاصابة هى ناتج تعرض الجسم او جزء من الجسم الى قوة اقل من قدرة الجسم للاحتمال . (×)
2. الانتقاء هو الخطوة الاولى للوصول الى مستوى البطولة . ( √ )
3. تزداد نسبة الاصابة فى الالعاب الفردية عن الالعاب الجماعية. ( × )
4. يبلغ ارتفاع مكعب البدء الذى يبدا من عليه السباح السباق من (50- 75 سم ) عن سطح الماء . ( √ )
5. فى البدء لسباحة الزحف على الظهر وصول الذراعين فوق الراس قبل ترك القدمين الحائط. ( × )
6. البدء من اعلى فى مرحلة الانزلاق تكون على عمق مناسب حوالى قدم واحد مع مراعاة ان يظل الجسم مفرودا. (×)
 |

**انتهت الأسئلة مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح**

**واضع الامتحان**

**أ.د/ نادية شوشة**