****

|  |  |
| --- | --- |
| الفرقة:الرابعة | جامعة الزقازبق |
| مقرر : السباحة | كلية التربية الرياضية بنات |
| الزمن :3ساعات | قسم :الرياضات المائية والمنازلات |
| الدرجة الكلية (30) | امتحان : الفصل الدراسي الاول |
| عدد الأسئلة: (4) | العام الجامعي2014/ 2015م |
|  | التاريخ : 5/1 /2015م |

**أجيبي عن الأسئلة الآتية: نموذج الاجابة**

**السؤال الأول: (16 درجة )**

أكملى العبارات الآتية بإيضاح:

***الاجابة:***

1- وضع الجسم فى سباحة الزحف على الظهرياخذ الجسم الوضع الافقى على الظهر قيلا بحيث تكون الرجلين اسفل سطح الماء والراس لاعلى مع وضع الذقن قرب الصدر والبطن

الخطأ فيها…الجلوس فى الماء او المبالغة فى ارتفاع الراس للخلف

وتأثيره…زيادة السحب والمقاومة صعوبة اداء الرجلين والذراعين

إصلاح الخطأ…المحافظة على الوضع الافقى تدريبات للرجلين –دفع الراس قليلا لللامام

2- تنقسم حركات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن.المرحلة الاساسية وتتكون من الدخول-المسك-الشد- الدفع- التخلص- -المرحلة الرجوعية……

الخطأ فيها المبالغة فى اتساع او ضيق نقطة الدخول اوالمبالغة فى انثناء المرفق

وتأثيره…خلل فى الايقاع الحركى للسباحة -المبالغة فى دوران الجسم -او زيادة الامواج.

إصلاح الخطأ…الدخول فى المكان المناسب امام الكتف او محاولة دخول الماء بحيث يكون المرفق عاليا ………

3- التنفس فى سباحة الزحف على البطن يتم يكون من احد الجانبين ويتم خروج الراس الى الجانب عند دخول الذراع مقابلة الى الماء بحيث يكون الفو اعلى سطح الماء ويتم اخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجة مرة اخرى الى الماء…

الخطأ فيها…ارتفاع الراس لاخذ الشهيق وتأثيره…سقوط الرجلين لاسفل زيادة مقاومة الماء………

إصلاح الخطأ…اداء تدريبات التنفس من الجانب باستخدام الماسورة

4- ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على الظهر…تودى ضربات الرجلين بالتبادل لاعلى ولاسفل الحركة من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف فى مفصل الركبة تساهم ضربات الرجلين فى معدل التقدم 40% للتقدم…

الخطأ فيهاخروج القدمين من الماء –او المبالغة فى انثناء الركبيتن او المبالغة فى اتساع القدمين…

وتأثيره…ضعف القوة الدافعة للرجلين سقوط المقعدة او زيادة المقاومة نقص القوة الدافعة

إصلاح الخطأ…تدريبات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين اوالتركيز عاى وضع الجسم

5- مواصفات كرة الماء للرجال والسيدات بالنسبة للرجالمحيط الكرة لايقل عن 68سم ووزن الكرة لايقل عن 400جم ولا يزيد عن 450 ---اما بالنسبة للسيدات محيط الكرة لايقل عن 65سم ووزن الكرة نفس وزن الرجال…

6- السباحات المستخدمة فى رياضة كرة الماء…1-السباحة بالكرة 2-سباحة الزحف لكرة الماء 3-سباحة الفراشة 4-سباحة الصيد5-سباحة الظهر 6- السبحة الزجزاجية 7-الشد المعكوس 8-تغير اتجاة السباحة 9-سباحة الفراشة المعكوسة 10-حركات الرجلين الضفدعية 11-ضربات الرجلين للسباحة الحرة (التدويس)…

…

7- أنواع التمريرات فى كرة الماء…1-تمريرة رفع الكرة 2-التمريرةالتدويرية3-التمريرة التدويريةمع الضغط 4-التمريرة بالضغط……

8- أنواع التصويب فى كرة الماء…1- التصويب باصابع اليد 2-المدفوعة 3-اللوبية 4-مع مرجحة الذراع5-التصويب من الرقود على الظهر 6-بظهر اليد

**السؤال الثانى: (لااجابة) (4درجة)**

ا- اذكرى الخطوات الاجرائية التى يتعبها المدرب فى الإعداد النفسى ؟

1-تحدبد اهداف مناسبة للسباح

2-استخدام عبارات ذات شكل ايجابى 3-مساعدة السباح ان يخطط للسباق بذكاء 4-ان تكون العلاقة بين المدرب والسباح تقوم على اساس الاحترام المتبادل 5-مساعدة السباح ان يتهم سببا لاداء الضعيف6-يجب ان يكون المدرب متزنا ولايفقد اعصابة واتزانة الانفعالى

ب- اذكرى الامن والسلامة للفرد ولحوض السباحة؟

اولا-الامن والسلامة للفرد:-

1-مرعاة الكشف الدورى على المترددين على الحمام

2-يجب وجود غطاس مدربين على مستوى

3-يجب ان يكون هناك بعض الاسعافات الاولية

4-يجب العناية بالاضاءة 5-وجود بون الشعر 6-منع تناول اى مشروبات او طعام

ثانيا:- الامن والسلامة لحوض السباحة :-

1-عدم وجودارضية زلقة

20الاتوضع خزانات الصابون السائل

3-عناية كافية لالاضاءة والتهوية 4-توضح اعماق المياة على جانب الممر 5 وجود الحبال كحدود للمناطق الامنة

**السؤال الثالث: (5 درجة)**

فى ضوء المستحدثات التكنولوجية فى مجال السباحة هناك مشكلة تتعلق ببيئة ممارسة

السباحة فأذكريها وكيفية حل المشكلة؟

***الاجابة***:-تعتبر السباحة اساسا للرياضات وبدون اتقانها لايستطيع الفردممارسةاى نشاط فى المجال المائى

* عدم ممارسة غالبية الطالبات السباحة قبل التحاقهن الكلية
* ممارسة السباحة فى مرحلة سنية كبيرة
* من المشكلات الصعوبات مثل الخوف والخجل والارتباك وعدم التحكم فى التنفس وصعوبة التوافق الحركى
* -كثافة الطالبات صغر حجم الحمام
* تلوث المياة وانتشار الامراض والتاثير السلبى غلى عملية التعلم
* العلاج -------------------------------
* على المعلم اكتساب ثقة الطلبة تعليم مهارات سهلة
* التغلب على كثافة الطلبة وزيادة اعضاء هيئة التدريس
* توافر الشروط الصحية
* توفير الاجهزة والادوات المساعدة تساعد على تنمية المهارات الحركية ومعدل اسرع للتعلم
* توفير ميزانية خاصة

**السؤال الرابع: (5 درجة)**

1. وضحى بالرسم أبعاد ملعب كرة الماء وتحديد الخطوط عليه؟
2. ***الاجابة***:-
3. ابعاد الملعب بالنسبة للرجال 30مطول وعرضة20م وعمق الماء2م اما بالنسبة للسيدات الطول 25 والعرض17م

خط الهدف:ويطلق عليةخط المرمى ولونة ابيض

خط المترين :يبعدعن خط المرمى ويكون لونة احمر

خط الاربغة امتار لونى اصفر

خط المنتصف:لونة ابيض

ب- عدد الإداريين لبطولة كرة الماء؟

***الاجابة :-***

عدد2 حكم

عدد2 مراقب للاهداف

عدد2ميقاتى عدد 2 مسجل

انتهت الأسئلة مع تمنياتي بالتوفيق،،،،،

**أ.د. عبير شديد**