

العام الجامعي / ٢٠١٧-٢٠١٨
تاريخ الإمتحان : - الإثنين / ١١ / ٢٠١٨
الزمن - ساعتان
الدرجة (٢٠ درجة)



كلية التربية الرياضية
إدارة التربية الرياضية والترويح
الفرقة الأولى
نظام حديث

السؤال الأول : (٢٥ درجة)

(أ) انقل الجدول الآتي في دفتر الإجابة ثم أجب عن الأسئلة الآتية بوضع علامة صح (√) أم خطأ (×) مع تصحيح الخطأ :-

رقم العبارة	العبارة صح (√) أم خطأ (×)	التصحيح

- (١) أقيم المهيم الكشفي العربي الأول عام ١٩٥٤م في سوريا () (٢ درجة)
- (٢) تأسست الحركة الكشفية على يد اللورد بادن باول عام ١٧٠٩م. () (٢ درجة)
- (٣) سنة ١٩١٠ جمع بادن باول في قصر الكريستال في لندن قرابة ١١ ألف كشفاف وقائد () (٢ درجة)
- (٤) الحركة الكشفية حركة سياسية تطوعية مفتوحة للجميع () (٢ درجة)
- (٥) سنة ١٩٢٠م إجتمع نحو ١٠٠٠ كشفاف من مختلف أنحاء العالم بأولمبيا لنندن ويسمى هذا اللقاء (جامبوري) () (٢ درجة)

(ب) أجب عن الأسئلة التالية :-

- (١) أذكر عهد الكشفية والرشادات ؟ (٥ درجات)
- (٢) أذكر قانون الكشفية والرشادات مواضع الصفات الواجب أن يتحلى بها فرد الكشفية ؟ (٥ درجات)
- (٣) أذكر تعريف الحركة الكشفية ؟ أذكر مبادئ الحركة الكشفية ؟ (٥ درجات)
- (٤) تعريف الناهج الكشفية والإرشادية ؟ أذكر الشروط التي يجب توافرها بالمنهج الكشفي ؟ (٥ درجات)
- (٥) أذكر مراحل حركة الكشفية /الرشادات وتعارفك مرحلة ؟ (٥ درجات)

السؤال الثاني : (٢٠ درجة)

- (١) أذكر تعريف القيادة ؟ (٥ درجات)
- (٢) أذكر نماذج القيادة ؟ (٥ درجات)
- (٣) أذكر نظريات القيادة ؟ (٥ درجات)
- (٤) أذكر مستويات القيادة ؟ (٥ درجات)

السؤال الثالث : (١٥ درجة)

- (١) أذكر الوظائف الواجب توافرها في السباع ؟ (٥ درجات)
- (٢) أذكر مستويات حقبة الأسماع ؟ (٥ درجات)
- (٣) أذكر الفرق بين الحية والعنقة والربطة ؟ (٥ درجات)

مع خاص تعني بالثبوت

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المتكزات
الفرقة الأولى
العام الجامعي : ٢٠١٧-٢٠١٨
الفصل الدراسي : الأول
الزمن : ساعتان
الدرجة : ٣٠ درجة

المقرر الدراسي : المتكزات

السؤال الأول : الكارتيه :-

- أذكر معنى المصطلحات التالية :-
- ١- الدفاع من الداخل للدراج .
 - ٢- وضع الضعن الأمامي .
 - ٣- وقفة الإشتاد .
 - ٤- الدفاع من أعلى لأسفل .
 - ٥- الكلمة المسقية .

السؤال الثاني :- الملاكمة

- أكمل العبارات الآتية :-
- ١- الشروط الواجب توافرها في وقفة الإستعداد
 - ٢- يصف الملاكمين في رياضة الملاكمة إلى
 - ٣- ارتفاع البدال الأربعة على حلقه الملاكمة يجب أن يكون سم سم
 - ٤- طرق الدفاع الخاصة بالكلمة المسقية المبرى في الركن
 - ٥- كتب المصطلحات الآتية :-
* Referee * حظة الملاكمة
 - * الكلمة المسقية اليمنى
 - * Gloves

السؤال الثالث : الجودو

- ١- أذكر التقسيم الفنى في رياضة الجودو ؟
- ٢- أذكر المصطلحات التالية :-
- لا هب جودو - حزام - جانب - يسلم - السلطة الخلفية

مع أطيب التمنيات بالثبوت....

اجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (10 درجات) اختر الاجابة المناسبة والنقل الاختيار الصحيح فقط في ورقة الاجابة

4	5	6	7	8	9
10	11	12	14	15	16

- 1- المسافة المقطوعة بين خط الأضيق لسطح الحذاء وليس مسافة الحذاء علامة
- 2- إزونات إيمان) واحد كما يتم حذاء علامة
- 3- عناصر التوكاة الندية في كرة القدم علامة
- 4- ارتفاع قام الرولة القوية رقم
- 5- المسافة المقطوعة بين خط العرس وخط الأضيق الخاص بملعب العرس علامة
- 6- المسافة المقطوعة بين خط الأضيق الخاص بملعب الحذاء علامة
- 7- المسافة المقطوعة بين خط الأضيق الخاص بملعب العرس وخط الحذاء علامة
- 8- بعد العرس تعد التكتيات الخاصة بالوقوف ضد في السيدات التريمية علامة
- 9- المسافة بين الخطي مرس كما القوم علامة
- 10- هناك مهارات بالكرة في كرة القدم جدا مهارات

السؤال الثاني (10 درجات) ضع علامة (✓) أو (X) والتيها في ورقة الاجابة بدون العارة

- 1- يكون التصويب بوجه القدم الأمامي الأكثر شيوعا في كرة القدم ويستعمل في يركلات الحذاء. ()
- 2- في تعليم ريكال الكرة بوجه القدم الداخلي لابد من البدء بملفات الكرة العكس والصفى. ()
- 3- يكون العود بالكرة بوجه القدم الأمامي الأكثر شيوعا نظرا لسهولة الوضع للقدم للقدم. ()
- 4- في فريكات تعمل الماء تكون كمنصة أو فوق القوسولة لا توجد راحة. ()
- 5- كبرونة كسبية هي العود العكسي القوي يصل إليه الماء أثناء العزلة ثم بالعودة للوقوف. ()
- 6- في فريكات الترشاق بعد الترشاق على الرميول الأمامي من الحاصل وأهله كمنصة. ()
- 7- في فريكات تعمل القوي تكون كمنصة 80-100 % وأهله كمنصة. ()
- 8- بعد وضع القدم للكرة كمنصة الترشاق يجب أن يراعى أن يكون عند حركت للترار من 1-3 مرات. ()
- 9- في فريكات القوي القصوي تكون كمنصة كمنصة القصوي والتفريز كمنصة وكمنصة كمنصة. ()
- 10- يكون الإقريب عند ريكال الكرة بوجه القدم الخارجه في خط سفلى. ()

السؤال الثالث (10 درجات) ترجم هذه المصطلحات إلى اللغة الإنجليزية

1- التشنج الحاد	2- سرعة القذف	3- تشنج القوية	4- تشنج الماء	5- تشنج السرعة
6- سرعة الماء	7- سرعة الانتفاخ	8- سرعة الانقباضية	9- سرعة كمنصة	10- سرعة القذف

مع اكتب التلميذ بالتماسح والتفويض
أحمد محمود مخلص
أحمد مخلص مخلص



ملاحظة : الرجاء في اعادة الأسئلة بخطية ثم اجب عنها "

السؤال الأول : (30 درجة)

- 1- ماهي الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغرة والتمهيدية؟
- 2- وضح عوامل التغيير والتبوع التي يستخدمها المرير الرياضي بعد تكرار الألعاب الصغرة والتمهيدية ؟
- 3- ماهي مجالات استخدام الألعاب الصغرة والتمهيدية ؟
- 4- تسم لعبة صغرة منتكرة بدون أدوات تنمية إحدى الصفات البدنية ؟
- 5- تسم لعبة تمهيدية منتكرة تنمية الإحساس بالكرة والتضرب في رياضة تنس الطاولة ؟

السؤال الثاني : (10 درجات)

وضح العبارات الصحيحة والخاطئة فيما يلي مع تصحيح الخطأ :

- 1- تأثير الألعاب الصغرة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجوي وألعاب الكرات.
- 2- تشكل الألعاب التمهيدية كما أسماها ليصبح بالاستقاء عنه في دروس التربية الرياضية.
- 3- تعتبر الألعاب الصغرة من الأنشطة التي يمارسها كلا الجنسين في مراحل السن المختلفة.
- 4- تتضمن الألعاب التمهيدية عناصر التشويق المختلفة والمتعددة وبمطابقة مهاراتها وعدم تعقيد قوانينها.
- 5- تمارس الألعاب الصغرة بأى عدد من الأفراد دون التلبذ بزمن أو مسلحة أو قواعد مقلنة.
- 6- من سمات الألعاب الصغرة مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها.
- 7- الألعاب الصغرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاريا.
- 8- تتميز الألعاب الصغرة بطابع السرور والمرح والتنافس.
- 9- تشعب الألعاب الصغرة دورا حيويا في نمو ونظم الانتفاخ.
- 10- يمكن تشكيل الألعاب التمهيدية تبعاً للظروف وتغيير قوانينها حسب الإمكانيات ورغبة الأفراد.
- 11- من الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغرة هو زيادة عامل الدافعية.
- 12- الألعاب التمهيدية هي ألعاب لا يحتملها قوانين محددة
- 13- من النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع لعبة صغرة هو تحديد عدد المشتركين.
- 14- تستخدم الألعاب التمهيدية للإتقاء العنصر لتمارين الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 15- معالجة بعض الأمراض النفسية من الأهمية التربوية للألعاب الصغرة.
- 16- من صفات البرنامج المثالي النجاح للألعاب الصغرة هو تحقيق الأهداف التربوية.
- 17- تستخدم الألعاب التمهيدية في تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة للألعاب الكبيرة.
- 18- يحدد بالألعاب الصغرة بأنها نوع من أنواع النشاط الرياضي الذي يشترك فيه اثنان أو أكثر.
- 19- تعكس الألعاب الصغرة سمات وقوم المجتمع.
- 20- تستخدم الألعاب التمهيدية كتدريب للمهارات التي تم تعلمها.

مع اكتب التلميذ بالتفويض والتفويض

أ.م.د/ أحمد نور السيد

كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

الفرقة الأولى

امتحان مادة / أصول التربية الرياضية

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي - ٢٠١٧ / ٢٠١٨

تاريخ الامتحان/ السبت - ٢٠١٧/١٢/٣٠

الفرقة (٧٠) - زمن الامتحان (ساعتان)



أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول:- (٣٥ درجة) - ا- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

- ١- كان الإنسان البدائي يستخدم النشاط البدني للحصول على طعامه اليومي ()
- ٢- اهتمت أثينا بالتربية البدنية والتربية الموسيقية والآداب والفنون. ()
- ٣- أقيمت اخر دورة اولمبية بالمدينة البرازيلية "ريودي جانيرو" ٢٠١٦. ()
- ٤- يعتبر العلم اساس من اساس التربية البدنية والرياضة. ()
- ٥- أقيمت اول دورة اولمبية حديثة بمدينة أثينا. ()
- ٦- لم تشهد حضارة مصر القديمة (الفراعنة) اي شكل من الأنشطة الرياضية. ()
- ٧- كان الغرض الرئيسي من التربية البدنية في اسرطه هو الترويج عن النفس. ()
- ٨- كان للعديد الحق في الاشتراك في الألعاب الاولمبية القديمة. ()
- ٩- "توماس جيفرسون" هو صاحب فكرة احياء الألعاب الاولمبية القديمة. ()
- ١٠- ستقام الدورة الاولمبية القادمة ٢٠٢٠ بالعاصمة الروسية موسكو. ()

(ب) تكلم عن مقومات التربية البدنية والرياضة؟

السؤال الثاني:- (٣٥ درجة) (أ)- اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات

- ١- اشتهرت مقابر بالنقوش والرسومات التي توضح الأنشطة الرياضية في حضارة مصر القديمة (بني مزار - أبو حصيرة - بني حسن)
- ٢- كانت تقام الألعاب الاولمبية القديمة مرة كل (عام - عامتان - أعوام)
- ٣- تقام الألعاب الاولمبية الحديثة مرة كل (عام - عامتان - أعوام)
- ٤- برنامج الألعاب الاولمبية القديمة كان يستغرق (٥ أيام - ٧ أيام - ١٦ يوم)
- ٥- برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة يستغرق (٥ أيام - ٧ أيام - ١٦ يوم)
- ٦- من شروط الاشتراك في الألعاب الاولمبية القديمة أن يكون المتسابق قد تدرب.....
- ٧- أقيمت أول دورة أولمبية حديثة عام (١٨٩٦ - ١٨٩٤ - ١٩٨٦)
- ٨- منظمة هي التي أقرت الميثاق الدولي لتربية البدنية والرياضة. (اليونيسيف - اليونسكو - اليبيسكو)
- ٩- كانت تقام الألعاب الأولمبية القديمة من أجل (السلام العالمي - قرية تلاته - توحيد الشعوب)
- ١٠- بدأ التفكير لإعادة الدورات الاولمبية الحديثة عام (١٨٩٠ - ١٨٩٢ - ١٨٩٤)

(ب) وضح بالتفصيل العلاقة بين الرياضة والسياسة بشقيها الداخلي والخارجي؟

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب
لغتنار الألعاب الصغرة والتمهيدية
العام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨

الفرقة : الأولى
الفصل الدراسي الأول
التاريخ : ٢٠١٧/ ١٢/٣٠
الزمن : ساعتان
الدرجة : ٣٠ درجة

== ملحوظة == الرجاء قراءة الأسئلة بعناية ثم اجب عنها "

السؤال الأول: (٣٠ درجة)

- ١- ماهي الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغرة والتمهيدية؟
- ٢- وضح عوامل التغيير والتنوع التي يستخدمها المرش الرياضي بعد تكرار الألعاب الصغرة والتمهيدية ؟
- ٣- ماهي مجالات استخدام الألعاب الصغرة والتمهيدية ؟
- ٤- صمم لعبة صغيرة مبتكرة بدون أدوات للتلميذ إحدى الصفات التالية ؟
- ٥- صمم لعبة تمهيدية مبتكرة لتحمية الإصابات بالكرة والمضرب في رياضة تنس الطاولة ؟

السؤال الثاني: (١٠ درجات)

وضح العجرات الصحيحة والخاطئة فيما يلي مع تصحيح الخطأ:

- ١- تتميز الألعاب الصغرة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات.
- ٢- تشكل الألعاب التمهيدية ركنا أساسيا للإلتصاح بالإستقاء عنه في دروس التربية الرياضية.
- ٣- تعتبر الألعاب الصغرة من الأنشطة التي يمارسها كلا الجنسين في مراحل السن المختلفة.
- ٤- تتضمن الألعاب التمهيدية عناصر التشويق المختلفة والمتجددة وبساطة مهاراتها وعدم تعقيد قوانينها.
- ٥- تمارس الألعاب الصغرة بأى عدد من الأفراد دون التقيد بزمن أو مساحة أو قواعد مغلقة.
- ٦- من سمات الألعاب الصغرة مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها.
- ٧- الألعاب الصغرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بنها ومهاريا.
- ٨- تتميز الألعاب الصغرة بطابع السرور والمرح والتنافس.
- ٩- تلعب الألعاب الصغرة دورا هيويا في نمو وتقديم الأطفال.
- ١٠- يمكن لتعلم الألعاب التمهيدية تمها للظروف وتغيير قانونها حسب الإمكانيات وريغبة الأفراد.
- ١١- من الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغرة هو زيادة عامل الدافعية.
- ١٢- الألعاب التمهيدية هي ألعاب لايجنسها قوانين محددة.
- ١٣- من النقاط التي يجب مراعاتها عند وضع لعبة صغيرة هو تحديد عدد المشتركين.
- ١٤- تستخدم الألعاب التمهيدية لإرتقاء الحركي لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ١٥- معالجة بعض الأمراض النفسية من الأهمية التربوية للألعاب الصغرة.
- ١٦- من صفات البرامج المثالي الناتج للألعاب الصغرة هو تحقيق الأهداف التربوية.
- ١٧- تستخدم الألعاب التمهيدية في تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة للألعاب الكبيرة.
- ١٨- يقصد بالألعاب الصغرة بأنها نوع من أنواع النشاط الرياضي الذي يشترك فيه لثن أو أكثر.
- ١٩- تعكس الألعاب الصغرة مثاليات وقيم المجتمع.
- ٢٠- تستخدم الألعاب التمهيدية كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها.

(مع اظيب التمهيات بالنجاح والتوفيق)



امتحان الفرقة الأولى

مادة مسابقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار الدرجة (30)

العقد الدراسي 2011م / 2012م
الزمن 1 ساعة

السؤال الأول: أجب عن الأسئلة الآتية (5 درجات)

- 1- ما هي المراحل الفنية لسباق 1000 متر؟
2- ما هي النقاط الهامة التي يجب مراعاتها في مسابقة الوثب الطويل؟

السؤال الثاني: ضع علامة (×) أو (✓) (10 درجات)

- 1- من أنواع التسلق والتسلق للعضد الطريقة المصرية والطريقة المصرية ()
2- تعتبر محاولة قاذبة إذا ما جرى التسلق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الهبوط في أي جزء منها في محاولة الوثب الطويل ()
3- يجب حمل العضد بآلية طول الساق وإذا سقطت فممكن أن يستعملها أو يتدلى من الفريق واستكمال الساق ()
4- الحد الأدنى لعمق منطقة الهبوط في مسابقة الوثب الطويل 3 م ()
5- القوة القصوى هي قدرة العضلات على الاستمرار في إخراج القوة لمواجهة زيادة التعب ()
6- الحد الأدنى لقطر الحبل بالنسبة للرجال 130 مم ()
7- من أنواع التحمل هي تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الهمال واللاهوائس ()
8- لوحة اتصال تكون من لوحة صلبة وعرضها يتراوح بين 8 سم إلى 12 سم ()
9- يجب أن يكون طول منطقة التسلق والتسلق 20 م ()
10- أجزاء الإحماء هي تهيئة المفصل وإطالة العضلات والجرى الخفيف والتمرينات الموثقة والتمرينات الوثب والتمرينات الخاصة والتمرينات الاسترخاء ()

السؤال الثالث: أكمل النقاط الآتية (10 درجات)

- 1- في سباق 1000 م يمكن لأعضاء الفريق عند البدء الأول البدء في الجري خارج منطقة التسلق بمسافة لا تزيد على م

- ٢- يجب أن تكون العصا الأنبوية ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب أن لا يزيد طولها عن سم
- ٣- ويجب أن يتراوح محيط عصا التابع من سم إلى سم
- ٤- ويجب أن تكون عصا التابع حتى يسهل رؤيتها أثناء السبق .
- ٥- يجب أن تكون لوحة الإيقاف في دفع الحلة لوحة بيضاء اللون وأن تصنع من الخشب أو أي مادة مناسبة وتكون على شكل قوس يبلغ عرض اللوحة سم في الوسط إلى سم في النهاية
- ٦- ويجب أن يكون طول لوحة الإيقاف م على شكل قوس مطابق للدائرة
- ٧- ويكون ارتفاع لوحة الإيقاف سم بالتمية لمستوى أرضية دائرة دفع الحلة من الداخل
- ٨- في دفع الحلة يجب أن يكون القطر الداخلي للدائرة م (..... ملم)

السؤال الرابع : ترجم المصطلحات الأتية (٥ درجات)

- ١- لوحة الإيقاف
- ٢- لوحة الصلصال
- ٣- البدء الخاطيء
- ٤- سباقات التابع
- ٥- لوحة الإرتقاء

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق



قسم تقنيات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتان

الترجمة : ٣٠ درجة

استهان السباحة للفرقة الاولى للعام الجامعي ١٤١٧ / ١٤١٨ (الفصل الدراسي الأول)

قتل الدائرة بما تراه مناسباً لتعبارة في ورقة إجابته ب (V) أو (X)

عزيزي الطالب / لا تلم بتكثيل أكثر من دائرة للسؤال الواحد حتى لا تلغى درجة السؤال

الترجمة	السؤال
١	بعد الغوص تحت الماء من أنواع الرياضات المائية
٢	يؤثر القطن للسباحة لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي
٣	للسباحة فوائد متعددة منها أربعة لا تقدم إلا ممارستها فقط و لا يستفيد منها غير الممارسين
٤	لقد تعددت طرق السباحة لتصل إلى سبعة طرق يعنى للممارسين التحرك بها داخل الماء
٥	سباق تتابع ١٠٠٠ م مرة يونيه أبريل مكون من ١٠٠ سباحين يوزن كل منهم ١٠٠ متر
٦	هناك طرق متعددة لتعلم مهارات السباحة و لكن أثبتت الأبحاث لفضل هذه الطرق في تحقيق الهدف المطلوب
٧	من عيوب الطريقة الجزئية انه في كثير من الأحيان تترك بعض أجزاء المهارة الارتباط بالأجزاء الأخرى
٨	من عيوب الطريقة الجزئية المتفرجة أنه في كثير من الأحيان تترك بعض أجزاء المهارة الارتباط بالأجزاء الأخرى
٩	الطريقة البرنامجية تطلب فيها الخبرات التعليمية بهدف التعلم سواء كانت جوانب معرفية أو مهارية
١٠	من مميزات الطريقة البرنامجية زيادة فاعلية المتعلم ومساعدته على معرفة مدى تقدمه
١١	لا تهدف الطريقة البرنامجية إلى اختصار الزمن والجهد وزيادة سرعة التعلم للمهارات الحركية
١٢	من أسس استخدام الطريقة البرنامجية في تعلم السباحة تحديد الإدارة التعليمية في البرنامج التعليمي
١٣	التقنيات التعليمية و الإدارة التكنولوجية المتقدمة و المتطورة و الأعلام و التسيول العنصر تسمى (الآلة التعليمية)
١٤	استخدام عناصر التقريب كقيد في إيضاح كيفية أداء المهارة و التركيز على الأجزاء الأساسية و الهامة عند أدائها
١٥	لا تقدم الوسائل التعليمية مساعدة للمتعلم على ارتكاز هدف المهارة بوضوح
١٦	تكنولوجيا الرياضة كرقع تطبيقها من التسيولوجي العام يهتم بدراسة التغيرات الوظيفية نتيجة أداء النشاط البدني
١٧	إذا تم العملية التدريبية في إطار الفهم المشيقي لتسيولوجيا السباحة سيطلق التكيف و يحدث تقدم في التسيول
١٨	زيادة مسارون العظمة من المسافر كبريتان يزيد من فترة السباح على زيادة سرعة من ١٠ : ١٥ ثلثية
١٩	لا يزداد نشاط اللايميات المساعدة على التفاحات الكيميائية اللاهوائية نتيجة للتدريب
٢٠	تصل أقصى زيادة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم خلال ٣٠ : ٩٠ ثلثية
٢١	يمكن تقليل معدل ترشح حامض اللاكتيك في العضلات عن طريق تقليل معدل إنتاج حامض اللاكتيك
٢٢	هناك أربعة مركبات الطاقة اللازمة للتمهيد العضلي منها الجليكوجين و الدهون
٢٣	صديق المركبات الكيميائية اللازمة للطاقة في النشاط العضلي تغزن في خلايا العظمة
٢٤	تتكون العظمة من البواق في شغل خطوط من البروتين تسمى (المايوسين و الأكتين)
٢٥	تفسر الفوسفوريلين يعرف بالعضلة و لها مرحلتان (اللاهوائية و الهوائية)
٢٦	يعتبر تركب حمض اللاكتيك في العضلات و الدم هو المسبب الرئيسي لحدوث التعب
٢٧	يعمل الجهاز العصبي دوراً مهماً في تعلم المهارات الحركية الجديدة في مجال التدريب

المتعلمان من مهندسون

٢٨	المباركوبلازم عبارة عن الجزء المسنول عن تسهيل عملية الانقباض العضلي فهو مادة البروتوبلازم داخل العضلة
٢٩	العضلة المدربة على التحمل تزداد نسبة الميتكوندريا في أليافها
٣٠	من العلامات البدنية للتدريب الزائد (الاحباط و القلق و سرعة الاستثارة)
٣١	يهدف التحليل الفني الى تقديم الاسلوب العلمي المفصل للاداء مع مراعاة الفروق بين الافراد
٣٢	في سباحة البطن تؤدي ضربات الرجلين بشكل مستمر متبادلي و يعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين
٣٣	في سباحة الزحف على البطن تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ٨٥%
٣٤	في سباحة الزحف على البطن تدور حركة الذراعين حول مفصل الكتف في صورة دائرية
٣٥	في سباحة الزحف على البطن تقسم حركة الذراعين الى مرحلتين (المرحلة الاساسية و المرحلة الفرعية)
٣٦	في سباحة الزحف على البطن يؤدي المسك بعد تمام دخول الذراع الماء
٣٧	في سباحة الزحف على البطن يتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو مابوه السباح
٣٨	في سباحة الزحف على البطن تؤدي المبالغة في رفع او خفض الرأس الى زيادة السرعة و زيادة ضربات الرجلين
٣٩	لتعديل خطأ المبالغة في تدوير الجسم في سباحة الزحف على البطن يمكن ممارسة السباحة ككل بدون تنفس
٤٠	يؤدي زيادة عمق ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن إلى تخفيف درجة مقاومة الماء للجسم
٤١	عند اداء ضربات الرجلين من الركبة في سباحة الزحف على البطن يحدث زيادة في قوة الدفع
٤٢	عندما تخرج الرجلين كثيرا عن سطح الماء في سباحة الزحف على البطن فإنه يؤدي الى زيادة كمية الطرطشة
٤٣	إذا دخل المرفق الماء قبل اليد في سباحة الزحف على البطن يؤدي إلى خلل في وضع الجسم
٤٤	الشكل الفنجاني لليد في سباحة الزحف على البطن يضعف من فاعلية الدفع
٤٥	عند خروج اليد قبل المرفق في مرحلة التخلص في سباحة الزحف على البطن يحدث تصلب في الرسغ
٤٦	مشرف حجرة التحكم يجب عليه مراجعة النتائج المطبوعة المأخوذة من الكمبيوتر
٤٧	لتحكم الحق في الغاء سباق أي سباح في حالة مخالفة القواعد
٤٨	جميع حالات الإلغاء يجب أن تكون بقرار من الحكم
٤٩	للمشرف حق البيت في مدى صحة و عدالة البداية و ان القرار في هذه الحالة يخضع للحكم فقط
٥٠	يقوم معد السباق بجمع السباحين قبل كل سباق
٥١	يتأكد رئيس مراقبي الدوران من أداء مراقبي الدوران لعملهم أثناء البطولة
٥٢	يتم تعيين مراقبي دوران لكل حارة عند كل نهاية حوض السباحة
٥٣	يتواجد قضاة طريقة السباحة على بداية و نهاية حمام السباحة
٥٤	رئيس قضاة النهاية يحدد لكل فاضي نهاية مكانه و الترتيب الذي يحدده
٥٥	إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي و تقام فقط في مرحلة النهائي
٥٦	في البطولات المحلية يمكن استخدام نظام القرعة لتحديد أماكن الحارات
٥٧	يقطع السباح - المشترك في سباق ما، المسافة كاملة حتى تحسب له نتيجة لهذا السباق
٥٨	يجب على السباح أن ينهي سباقه داخل حارة غير التي بدأ منها