



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائية

امتحان مادة ( تخصص رياضات القسم التطبيقي )

الفرقة الرابعة ( تخصص تدريب رياضي )

إمتحان الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م

تاريخ الامتحان : ١٨ / ٧ / ٢٠٢٠ م

اليوم : السبت الفترة : الأولى

الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١٢,٣٠ صباحا

درجة الإمتحان : ( ٤٥ درجة )

**السؤال الأول : ( ١٥ درجة ) درجة السؤال من (٥,٠) نصف درجة ( الزمن المقترح للإجابة ٦٠ دقيقة )**

- \* قم بتظليل الدائرة ( أ ) في حالة العبارة الصحيحة , وتظليل الدائرة ( ب ) في حالة العبارة الخاطئة في نموذج الإجابة  
\* لن يتم النظر للإجابة وستحتسب إجابة خطأ ( في حالة ترك الدائرتين فارغتين أو في حالة تظليل الدائرتين )  
\* رجاء عدم كتابة أي إجابة أو علامة على ورقة الأسئلة والتأكد من كتابة جميع البيانات على ورقة الإجابة

الإجابة	العبارة	م
	الفيتامينات عبارة عن كميات قليلة في صورة مركبات عضوية بيولوجية غير نشطة في المواد الغذائية	١-
	تساعد الفيتامينات في تركيب الهرمونات وعمليات التأكسد والتوازن الحمضي وسلامة الاعصاب	٢-
	في حالة تناول الفيتامينات يؤدي لزيادة نسبة الانسولين مع نقص في الاحماض الامينية في الدم	٣-
	الدهون مواد عضوية معقدة التركيب تتحول بعد عملية الهضم الي احماض امينية	٤-
	البروتينات الحيوانية صعبة الهضم عن البروتينات النباتية نتيجة احتوائها علي الياف السيليلوز	٥-
	للاعمار من ١٨-٤٠ سنة تحتاج كربوهيدرات يوميا ( الذكور ٢٠٠-٣٠٠ جم ) و ( الاثنا ١٠٠-٢٠٠ جم )	٦-
	لا بد من تصنيف الأنشطة الرياضية وفقا لزم ادائها حتي يتم تصميم برامج التدريب والإستشفاء وفقا لكفاءة تلك النظم	٧-
	يعتمد التحليل الفني لسباحة الظهر علي ٣ محاور هي ( وضع الجسم , الذراعين والرجلين , التنفس )	٨-
	تعتبر الدهون مكون اساسي في النظام الغذائي وتعطي الدهون ٤٠٪ من كمية الطاقة اللازمة للجسم	٩-
	تتواجد الكربوهيدرات في المصادر الحيوانية والنباتية والكيميائية ولا تستخدم كمصادر اساسية للطاقة	١٠-
	لا بد من تناول وجبة الغداء قبل التدريب او المنافسه بفترة زمنية حوالي ٥-٦ ساعات تقريبا	١١-
	تنقسم المرحلة الأساسية للذراعين علي ٣ أجزاء في سباحة الظهر هي ( الدخول , الشد , الدفع )	١٢-
	الوضع المثالي لوضعية الرأس أثناء التنفس في سباحة الظهر هي رفع الرأس لأعلي وعدم الدوران أو اللف لأي إتجاه	١٣-
	يعتبر الدخول المتقاطع للذراعين من أكثر الأخطاء إنتشارا في سباحة الحرة ويتسبب في حركة الجسم لأعلي ولأسفل	١٤-
	يتكون درس السباحة من ثلاث أجزاء رئيسية فقط هي ( الجزء التمهيدي , الجزء الأساسي , الجزء الختامي )	١٥-
	يتكون الجزء الأساسي للدرس من ثلاث خطوات وهي ( المراجعة علي ما سبق , المهارة الجديدة , الارشادات التعليمية )	١٦-
	يعتمد التحليل الحركي للبدء لسباحة الظهر من ٥ مراحل هي ( وضع البداية , الإرتقاء , الطيران , الدخول , الإنزلاق )	١٧-
	يعتبر الدوران مهارة من ضمن المراحل الهامة للسباق والمكون من ( البدء , السباحة , الدوران , نهاية السباق )	١٨-
	تدخل الذراع للماء في سباحة الظهر مفروده تمام بجانب الرأس بواسطة الإصبع الأصغر لليد والكف مواجه للخارج	١٩-
	في عام ١٩٩١ قام الإتحاد الدولي بإقرار حد أقصى للإنزلاق أو السباحة تحت الماء ١٥ متر بعد البدء والدوران	٢٠-
	لا تقاس قيمة الغذاء بكمية او مقدار ما يتناوله بل تقاس بما تحويه من مركبات غذائية مفيدة	٢١-
	للاعمار من ١٨-٤٠ سنة تحتاج بروتينات يوميا (الذكور ٩٦-١٠٨ جم) (الاثنا ٨٢-٩٢ جم)	٢٢-
	تحتوي البروتينات علي الفوسفور وتدخل في تركيب البروتوبلازم المسنول عن بناء الانسجة والخلايا	٢٣-
	عند اكسدة كل جرام من البروتينات خلال النشاط البدني فانه يعطي طاقة بمقدار ٤,١ سعر حراري	٢٤-
	لا بد من متابعة حالة الكبد والكلية عند تناول البروتينات بشكل كبير حماية من تعرضهم للاجهاد	٢٥-
	يحتاج كل كيلو من وزن الجسم يوميا ١,٣-١,٤ جم بروتينات وفي المجهود الزائد تصل الي ١,٥ جم	٢٦-
	للاحتفاظ بالكفاءة البدنية يتم استهلاك الكربوهيدرات بينما تتحول الزائدة عن حاجة الجسم الي دهون	٢٧-
	يحتاج كل كيلو من وزن الجسم يوميا ٥-٨ جرام كربوهيدرات بزياده ٤-٥ مرات للدهون والبروتين	٢٨-
	يفضل الإعتماد علي الكربوهيدرات قبل وبعد التمرين لتعويض الفاقد من الجسم واستعادة الشفاء	٢٩-
	في حالة الجو الحار يفضل تناول الكربوهيدرات علي هيئة عصائر ومشروبات رياضية	٣٠-

**السؤال الثاني : ( ٣٠ درجة ) ( الزمن المقترح للإجابة ١٢٠ دقيقة )**

صمم برنامج تعليمي مكون من ٦ مستويات من بداية التعود علي الماء وحتى الإنتهاء من مرحلة التعليم بسباحة ٢٥م للأربع طرق سباحة ( موضحا ذلك في جدول مقسم بين المستويات خلف ورقة الإجابة ).

مع أطيب تمنياتي بالنجاح والتوفيق م.د / محمد جودة قنديل



كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المانية  
امتحان مادة ( تخصص رياضات القسم التطبيقي )  
الفرقة الرابعة ( تخصص تدريب رياضي )

إمتحان الفصل الدراسي الثاني  
العام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م  
تاريخ الامتحان : ١٨ / ٧ / ٢٠٢٠ م  
اليوم : السبت الفترة : الأولى  
الزمن : ساعتين من ٩,٣٠ : ١٢,٣٠ صباحا  
درجة الإمتحان : ( ٤٥ درجة )

### ( نموذج الإجابة )

\*\*\*\*\*

إجابة السؤال الأول : ( ١٥ درجة ) درجة السؤال من ( ٠,٥ ) نصف درجة

( الزمن المقترح للإجابة ٦٠ دقيقة )

رقم السؤال	أ	ب	رقم السؤال	أ	ب
١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢٩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

المستويات الفنية للأكاديمية

<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي التمهيدي :</b></p> <p>١- إزالة الخوف من الماء</p> <p>٢- الدخول والخروج من الماء</p> <p>٣- تفتيح العينين داخل الماء</p> <p>٤- غسل الوجة وغمر الرأس بالماء</p>		<p>المستوي التمهيدي <b>Duckling</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الأول :</b></p> <p>١- تغطيس الوجه في الماء وكتم نفس ٥ ثواني</p> <p>٢- الدخول والخروج من الماء وبقايقع ١٠ تكرارات</p> <p>٣- القفز داخل الماء من ( الوقوف - الخطو - الحركة )</p> <p>٤- الطفو علي البطن والطفو علي الظهر بمساعدة المدرب</p>		<p>المستوي الأول <b>SpongeBob</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الثاني :</b></p> <p>١- القفز داخل الماء من ( الوقوف - الخطو - الحركة )</p> <p>٢- أشكال الطفو علي البطن ( سوبرمان - ستار - مشروم )</p> <p>٣- أشكال الطفو علي الظهر ( الذراعين جانبا - سوبرمان )</p> <p>٤- ضربات رجلين علي البطن والظهر مسافة ٥ متر بمساعدة</p>		<p>المستوي الثاني <b>Shrimp</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الثالث :</b></p> <p>١- القفز داخل الماء ( الجلوس علي الحافة - مكعب البدء )</p> <p>٢- إستعادة أشياء أو عملات معدنية من قاع حمام السباحة</p> <p>٣- ضربات رجلين علي البطن ( بالبوررد - سوبرمان )</p> <p>٤- ضربات رجلين علي الظهر ( الذراعين جانبا - سوبرمان )</p>		<p>المستوي الثالث <b>Turtle</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الرابع :</b></p> <p>١- أشكال الطفو ( سوبرمان - ستار - مشروم )</p> <p>٢- الوقوف في الماء ( ذراعين ورجلين توافقية )</p> <p>٣- رجلين حرة ١٥ متر والرجوع بذراعين وتنفس جهة واحدة</p> <p>٤- رجلين ظهر ١٥ متر والرجوع بذراعين تبادلية وتوافقية</p>		<p>المستوي الرابع <b>Penguin</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي الخامس :</b></p> <p>١- البدء من أعلى لسباحة الحرة ومن أسفل لسباحة الظهر</p> <p>٢- ضربات رجلين لسباحة الصدر ١٥ متر مع الانزلاق ٣ عدات</p> <p>٣- سباحة حرة مسافة ٢٥ متر بالتنفس من جانبي الرأس</p> <p>٤- سباحة ظهر مسافة ٢٥ متر بالتوافق وثبات الرأس</p>		<p>المستوي الخامس <b>Octopus</b></p>
<p><b>المهارات الأساسية لإختبار المستوي السادس :</b></p> <p>١- الدوران لسباحة الحرة وسباحة الظهر</p> <p>٢- ضربات رجلين وحركات جذع فراشة ١٥ متر</p> <p>٣- سباحة صدر بالبدء والتوافق كامل ٢٥ متر</p> <p>٤- سباحة حرة وظهر بالبدء والانزلاق ٢٥ متر</p>		<p>المستوي السادس <b>Crocodile</b></p>