

أ. فيم

٦ يونيو ٢٠٢١



الفرقة / الأولى
زمن الامتحان / ساعتان
الدرجة الكلية / ٤٥ درجة
عدد الأسئلة / ثلاثة أسئلة

كلية التربية الرياضية
قسم الإدارة الرياضية والترويج
مرحلة البكالوريوس

امتحان مقرر أساسيات السباحة دور يونيو ٢٠٢١ نموذج (ب)

تعليمات الاختبار

- * اجب عن الأسئلة التالية.
- * يتكون الاختبار من ثلاثة أسئلة في أربع صفحات.
- * فكر جيداً قبل أن تجيب ولا تجعل قلمك يسبق فكرك.

رقم الجلوس

الاسم

(٢٠ درجة)

السؤال الأول:

ضع علامة (T) للإجابة الصحيحة وعلامة (F) للإجابة الخاطئة:

الإجابة	السؤال	م
✓	السباحة أحد أنواع الرياضات المائية التي تؤدي داخل الماء باستخدام أجهزة وأدوات.	١
✓	من أنواع الرياضات المائية التي تستخدم فيها الأدوات السباحة التوقيعية.	٢
✓	ضربة الرجل الخفيفة أكثر من اللازم أحد الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن.	٣
✓	يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية ويقوم بإيقافها بعد استكمال السباح الذي في حارته السباق	٤
✓	المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكن أن يسبح بأي طريقة في جميع المسابقات	٥
✓	عند تعليم المبتدئ السباحة فإن أول ما يبدأ به المعلم هو مهارة الوقوف في الماء	٦
X	في حالة عمل ساعتين من الثلاث ساعات المستخدمة فإن الزمن المتوسط هو الزمن المعتمد للسباق	٧
X	دخول المرفق في الماء أولاً من الخطوات الفنية لحركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن	٨
✓	يلغى سباق السباح الذي يمشي على قاع حوض السباحة أثناء إجراء المسابقة	٩
✓	يتأكد قاضي طريقة السباحة من أن كل سباح أنهى سباقه بالطريقة الصحيحة	١٠
✓	عند تعليم المبتدئ السباحة فإن أول ما يبدأ به المعلم هو مهارة ضربات الرجلين	١١
✓	حبل البداية الخاطئة هو أحد أدوات الأمن والسلامة بحمامات السباحة	١٢
✓	الضربات القصيرة والأخرى كبيرة في ضربات الرجلين أحد الأخطاء الشائعة في ضربات الرجلين	١٣
✓	يتم التقييم في سباحة المسافات الطويلة من خلال المسافة	١٤
X	ليس من الهام لممارسة أحد أنواع الرياضات المائية إجادة السباحة	١٥
✓	فرد الرجلين في ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن أحد الأخطاء الشائعة	١٦
✓	يعد الغوص أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الجذع والرجلين والذراعين	١٧
✓	مهارة الطفو أحد الخطوات التعليمية للسباحة الحرة	١٨

✓	١٩	التنفس الصحيح أحد النقاط الهامة لتعليم السباحة
✓	٢٠	عند إقامة مسابقة لعدد ٢٤ سباح فإن عدد التصنيفات لهذه المسابقة ٣ تصنيفات
✓	٢١	من مسابقات السباحة ٨٠٠ م حرة سيدات ورجال
✓	٢٢	في سباحة الزحف يكون وضع الجسم في الوضع الرأسي الانسيابي على البطن
✓	٢٣	رفع الرأس عاليا في عملية التنفس وليس فتحها للجانب عند اداء عملية الزفير من الأخطاء الشائعة
✓	٢٤	يسمح للسباح أثناء المسابقات استخدام الأدوات التي تساعد في زيادة السرعة
✓	٢٥	يكون وضع الجسم رأسي في سباحة القراشة منزلقا في الماء بحركة متموجة مستمرة
✓	٢٦	دخول الساعد في الماء أولاً من الخطوات الفنية لحركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن
✓	٢٧	في ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن يجب أن يكون المشطين في وضع القبض
✓	٢٨	من المهارات الأساسية في السباحة مهارة التعود على الماء
✓	٢٩	من أجزاء حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من الناحية الفنية السند إلى الماء
✓	٣٠	من الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن تعليم حركات الذراعين داخل الماء ثم خارجها
✓	٣١	في عام ١٨٣٧م ظهرت سباحة المنافسات بمحاولات للتوصل لطرق سباحة أسرع.
✓	٣٢	يعتبر عام ١٩٢١م البداية الحقيقية لسباحة المنافسات في مصر وذلك بإنشاء الاتحاد المصري للسباحة.
✓	٣٣	من أنواع الرياضات المائية التي تستخدم فيها الأدوات السباحة التوقيعية.
✓	٣٤	سباحة الزحف على البطن سباحة تبادلية، وسباحة الصدر سباحة تماثلية.
✗	٣٥	للكم العام السيطرة والسلطة على طاقم التحكيم ولا يعتمد تعيينهم ويصدر إليهم القواعد والتعليمات.
✓	٣٦	يصبح للأذن بالبدء السيطرة على السباحين عندما يعطي له معد السباق الإشارة بذلك.
✓	٣٧	في سباق الظهر يصطف السباحون خارج الماء بمواجهة حافة البداية.
✓	٣٨	المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكن أن يسبح بأي طريقة عدا في سباق التتابع المتنوع وسباق الفردي المتنوع
✓	٣٩	مهارة الوقوف في الماء من المهارات الأساسية في السباحة
✗	٤٠	من الأسس العامة التي يجب مراعاتها في اداء طرق السباحة تحقيق أقصى مقاومة عند الدفع للخلف

(١٥ درجة)

السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١٢	تم إنشاء أول حوض سباحة في بإجترا عام ١٨٨٧م.	
A) بوسطن	B) لندن	C) بونجهام
٢	مرحلة هي عبارة عن خروج الذراع من الماء في سباحة الزحف على البطن.	
A) الدفع	B) الدخول	C) التخلص
٣	ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن تؤدي بطريقة داخل الماء	
A) تبادلية	B) تماثلية	C) مما سبق
٤	في مسابقات السباحة يتم توزيع السباح صاحب أفضل رقم في الحرارة رقم	
A) ٥	B) ٣	C) ٤

٥	في سباحة الزحف على البطن تمر حركة كل ذراع ببعض الخطوات أولها	الدخول C)	الشد B)	التخلص A)
٦ من أنواع الرياضات المائية التي تأخذ الوضع الأفقي للجسم.	التجديف C)	الغوص B)	السباحة A)
٧	مسابقات..... من الرياضات المائية التي يشملها الاتحاد الدولي للسباحة.	ما سبق C)	السباحة التوقيعية B)	كرة الماء A)
٨	في سباحة الزحف على البطن تؤدي حركات الذراعين في مستوى..... واحد.	عمودي C)	أفقي B)	قطري A)
٩	أنشأ الاتحاد المصري للسباحة في سنة..... وهي البداية الحقيقية للسباحة في مصر.	١٩٨٧ C)	١٩١٠ B)	١٩٢١ A)
١٠ من أنواع الرياضات المائية ذات التكوين التنافسي الجماعي.	ما سبق C)	السباحة التوقيعية B)	كرة الماء A)
١١	في العصر..... تم الاستقرار على الشكل العام والأداء الفني لسباحة الزحف التي مرت بعدة مراحل	التنهضة C)	الحداثة B)	الإسلامي A)
١٢ من الرياضات المائية التي تأخذ وضع الجسم المركب.	ما سبق C)	السباحة التوقيعية B)	الغوص A)
١٣	يتم التقييم في منافسات الغطس باستخدام	المسافة C)	الأهداف B)	النقاط A)
١٤	مكان ممارسة رياضة الغطس	داخل وخارج الماء C)	خارج الماء B)	داخل الماء A)
١٥	في مسابقات السباحة يجب ألا يقل عدد السباحين بكل تصفية عن..... على الأقل.	٢ C)	٣ B)	٤ A)
١٦ هي مجموعة من الأنشطة التي يجمع بينها الوسط المائي وتعتمد عليه اعتماداً كلياً.	السباحة التوقيعية C)	الرياضات المائية B)	السباحة A)
١٧	من الرياضات المائية التي يتم ممارستها داخل وخارج الماء.....	الغوص C)	التجديف B)	الغطس A)
١٨	مسابقات..... من الرياضات التي يشملها الاتحاد الدولي للسباحة.	الغطس C)	الإلقاء B)	الغوص A)
١٩	مهارة الطفو في السباحة تعني "بقاء الجسم كلياً مستوى سطح الماء"	فوق C)	في B)	تحت A)
٢٠ يتم تقييمها من خلال دقة الأداء وجمال الحركة وبأقل أخطاء ممكنة.	الشراعي C)	الغوص B)	السباحة التوقيعية A)
٢١	من الرياضات المائية التي تؤدي في تكوين تنافسي زوجي.....	كرة الماء C)	التجديف B)	السباحة A)
٢٢	يتم فيها التنافس في سرعة الوصول إلى خط النهاية وذلك بقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن.	ما سبق C)	السباحة القصيرة B)	السباحة الطويلة A)

٢٣	ترجع الأهمية الكبرى في تعلم السباحة ووجوب المواظبة عليها إلى	التأهيلية (C)
٢٤	تحقق ممارسة رياضة السباحة الأهداف التالية	التأهيلية (C)
٢٥	تعد سباحة الزحف على البطن سباحة	تدريبي (C)
٢٦	أقيمت أول دورة أولمبية في عام	تكميلية (C)
٢٧	من الخطوات التعليمية في السباحة تعلم المهارات أولاً	١٨٨٧ (C)
٢٨	في سباحة الفراشة يؤدي اللمس عند انتهاء السباق	داخل الماء (A)
٢٩	البداية يعد أحد أسهل وأسرع أنواع البدء في سباقات السباحة	بيد واحدة (B)
٣٠	تعد أحد النقاط الهامة في تعليم السباحة	ما سبق (C)
	حركات الرجلين	التوازن والاسترخاء (B)
	حركات الذراعين	

السؤال الثالث:

(١٠ درجات)

اختر الإجابة الصحيحة من عمود (ب).

(أ) السؤال	(ب) الإجابة
١ من المهارات المكتسبة للسباحة	A السباحة التوقيعية (٥) ✓
٢ يتم تقييم رياضة الغوص من خلال	B المسافة (٣) ✓
٣ الانزلاق على الظهر	C الرياضي
٤ من أهداف رياضة السباحة	D النقاط (٢) ✓
٥ من أنواع مسابقات السباحة	E العقلية والخلفية (٧) ✓
٦ وضع الجسم في رياضة الغطس	F المركب (١٠)
٧ من الفوائد التربوية للسباحة	G أحد المهارات الأساسية في السباحة (٣)
٨ أحد مجالات الرياضات المائية التنافسية	H سباحة الحرة (٢)
٩ يتم تقييم رياضة الغطس من خلال	I التعليم والتدريب (١١) ✓
١٠ وضع الجسم في رياضة التجديف	J الجلوس

انتهت الأسئلة...

مع تمنياتنا بالتوفيق والنجاح...

أ.د. عمرو محمد إبراهيم

أ.م.د. مؤمن طه عبدالنعم