



الزمن : ساعتين

الدرجة : ٣٠

دور : مايو

العام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢

إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة- انقاذ) الفرقة الثالثة

الفصل الدراسي الثاني نظام حديث

السؤال الأول : (٨ درجات)

اجريت دراسة بجامعة انديانا الأمريكية للمقارنة بين طريقتين لتعلم السباحة .

١- اذكر طريقتي التعلم موضحاً نتائج الدراسة.

٢- أذكر طرق تعلم السباحة موضحاً مميزات الطريقة البرنامجية.

السؤال الثاني: (٨ درجات)

قارن بين سباق الفردي المتنوع والتتابع المتنوع و تتابع السباحة الحرة من حيث البدء

- الفريق - المسافة - الترتيب

السؤال الثالث: (٧ درجات)

ضع علامة \checkmark أو \times مع تصحيح العبارات الخاطئة

١- ضغط الماء علي صدر الغريق يقل كلما غاص في الماء مما يعيق طرد الماء من الرئتين .

٢- في المنافسات التي تقل عن ٣٠ ق يفضل تناول أطعمة لا تقل الكربوهيدرات فيها عن ٨٠% .

٣- يحتوي الجسم علي ٧٠% من وزنه ماء وكلما كان تركيب الجسم عضلياً كلما قلت نسبة الماء .

٤- الدهون تشبة في تركيبها الكربوهيدرات وهذا يعني امكانية تحويلها الي كربوهيدرات والعكس .

٥- عند تغيير وضع الجسم لسباحي الظهر قبل لمس الدوران أو النهاية لا يلغي السباق .

٦- الوقوف في قاع الحمام اثناء السباحة الحرة أو الحرة في المتنوع يلغي السباق .

٧- يؤدي زيادة تناول الكربوهيدرات والبروتينات الي الاقلال من استهلاك فيتامين ب ١ ، ب ٦ بالترتيب.

تابع الأسئلة

(٧ درجات)

السؤال الرابع :

اكمل العبارات التالية.

- ١- طرق السباحة هي وطرق سباحة الإنقاذ
- ٢- السحب من مراحل الانقاذ وينقسم الي عدة مراحل وهي
- ٣- طرق الإنقاذ هي ، ومرحل الانقاذ بالترتيب هي
- ٤- حالات الغريق هي ومن ادوات الانقاذ
- ٥- اذا اختلف زمن الميقاتيين مع قضاة النهاية فان هو الزمن الرسمي
- ٦- حبل الدوران علي ارتفاع م من سطح الماء وعلي بعد م من كل حائط نهاية
- ٧- حبل البداية الخاطئة علي ارتفاع م من سطح الماء وعلي بعد م من حائط البداية.

إنتهت الاسئلة

مع اطيب التمنيات بالنجاح