

بنك الأسئلة

س ١- عند تعليم رياضة السباحة للمبتدئين هناك مهارات أساسية يجب اتباعها ، عددها ثم اشرح واحدة منها.
لهكاتى فير كردنى مهلهوانى بو ئهوانهى فيرى دهبن چند كاراميهكى بنههتى ههيه دهبى پهيرهو
بكرى ، بيانزميره و ئينجا يهكيكيان باس بكه.

س ٢- عدد انواع السباحة.

جورهكانى مهلهوانى بزميره.

س ٣- عرف الرياضات المائية ، ثم عدد انواع و ميادين الرياضات المائية.

بيناسهى ومرزشه ئاوييهكان بكه ، ئينجا جورهكان و جورهپانهكانى ومرزشه ئاوييهكان بزميره.

س ٤- امامك ازمنة لسباحين اجريت لهم تصفيات ، فكيف ترتب المتسابقين في المجالات في الدور النهائي
فى سباق (٥٠)م حرة علما ان عدد المجالات (٨) و هذه الارقام كالاتى:

(٣٣.٤ و ٣٤.٢ و ٣٧.١ و ٣٨.١ و ٣٩.٢ و ٣٧.٥ و ٣٥.٢ و ٣٣.٢)

كاتى ئهوه مهلهوانانهى له خوارهوه نوسراوه كه بالآوتنيان بو كراوه ، چون ياريزانهكان له
بوارهكان (مجالات) دادهنى لى له قوناعى كوتايى له پيشبركيى (٥٠)م سهربهست ، بو زانين
ژمارهى بوارهكان (٨) ، ئهمهش كاتهكانه:

(٣٣.٤ و ٣٤.٢ و ٣٧.١ و ٣٨.١ و ٣٩.٢ و ٣٧.٥ و ٣٥.٢ و ٣٣.٢)

س ٥- ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة الخاطئة الآتية:

١/ عملية التنفس في السباحة الحرة تبدأ اولا بعملية الشهيق داخل الماء ثم الزفير خارج الماء () .

٢/ تتكون حركة الذراعين في السباحة الحرة من (ثني/مد/رجوع) ، () .

٣/ واجب الاذن بالبدا هو تسجيل ازمنة السباحين () .

٤/ يوجد ثلاث مراقبين دوران في نهاية حوض السباحة خلال السباق لمسافة (٥٠)م حرة اليمنى منه ثم
التبادل يسارا او يمينا () .

٥/ في السباق النهائي أسرع سباح يقف في مجال (٣-٤) و السباح الذي يليه يكون على الجهة اليمنى منه ثم التبادل يسارا و يمينا () .

س٦- عدد اقسام رياضة السباحة ثم اشرح بشكل مختصر كل قسم منها.

س٧- عدد فوائد و اهمية السباحة.

س٨- امامك ازمنا السباحين اجرى لهم تصفيات ، كيف ترتب السباحين في المجالات في الدور الأول قبل النهائي في سباق (٢٥)متر ظهر ، علما ان المجالات (٦) و في ادناه أزمنا السباحين:

(١٩.٢)،(١٧.٣)،(١٨.٨)،(١٩.١)،(١٦.٩)،(١٩.٥)

(١٨.٤)،(١٦.٦)،(١٩.٣)،(١٥.٥)،(١٧.٧)،(٢٠.١)

س٩- عدد انواع السباحة ، ثم ادرج الخطوات الاساسية الفنية في تعلم السباحة الحرة (ضمن الدروس العلمية التي درستها).

جورمكاني مهلهكردن بزميره ، ئينجا ههنگاوه هونهره بنهرهتيهكاني فيربووني مهلهواني سهربهست بنوسه(لهچوار چيوهئو وهوانه پراكتيكانهئو وهرت گرتووه).

س١٠- اشرح بشكل تفصيلي الطفو المستقيم في السباحة الحرة ، و اعط ثلاث تمارين اساسية له. بهتير و تهسلي باسى سهراو كهوتنى ئاسوي راسه له مهلهوان سهربهست بكه ، ئينجا سي رايئاني لهسه بنوسه.

س١١-

أ/ تكلم بالتفصيل عن التحليل الحركي لسباحة الزحف على البطن و ذلك من حيث (وضع الجسم-ضربات الرجلين-حركات الذراعين-التنفس-التوافق) مع ذكر الاخطاء الشائعة لهذه السباحة؟

ب/ تعتبر السباحة من الافضل الانشطة لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالانشطة الاخرى.

في ضوء هذه العبارة تكلم عن اهمية تعليم السباحة؟

س ١٢ -

أ/ ما هي اهداف الوسائل التعليمية في السباحة؟

ب/ ما هي الاشتراطات التي يجب توافرها في وجبة ما قبل المنافسة بالنسبة للسباح؟

س ١٣ -

أ/ ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة الخاطئة.

- ١- في الالعاب الاولمبية و بطولات العالم بعين رئيس مراقبي الدوران و عدد ١٥ مراقب للدوران () .
- ٢- المسافات القانونية للسباحة مسموح باخذ خطوة من قاع الحوض () .
- ٣- في جميع سباقات السباحة مسموح باخذ خطوة من قاع الحوض () .
- ٤- اذا اختلفت ازمة الساعات الثلاث فان متوسط الزمن هو الزمن الرسمي () .
- ٥- حوالط النهاية متوازية و متعامدة مع سطح الماء و تكون ممتدة لمسافة ١.٥ متر من سطح الماء () .
- ٦- عدد حارات حمام السباحة القانونية ٨ حارات () .
- ٧- عرض الحارات ٢.٥ متر على الاقل () .
- ٨- في السباحة الحرة يجب ان يلمس السباح الحائط باي جزء من جسمه عند اتمام كل طول و عند النهاية () .
- ٩- كل منصة ابتداء يجب ان ترقم من جوانبها الاربعة و تكون الحارة رقم (١) على الاجانب الايمن () .
- ١٠- حبل البداية الخاطئة يكون على ارتفاع ١.٨ متر من سطح الماء () .

س ١٤ - اجيبي على الاسئلة:

- ١/المبالغة في ارتفاع الرأس لاخذ الشهيق يؤدي الى.....
- ٢/اداء ضربات الرجلين من الركبة يؤدي الى.....
- ٣/التواء الجسم اثناء الاداء و عدم ثباته يؤدي الى.....

س ١٥ - هل يستطيع الاطفال السباحة اذا كانوا يضعون انايبب الأذن؟

س ١٦ - هل يمكن نزول الرضع او الاطفال في سن الحبو الى المياه و هم يرتدون الحفاضات؟

س ١٧ - هل ابتلاع مياه حمام السباحة يشكل خطرا؟

- س١٨ - هل يستطيع الاطفال السباحة و هم يرتدون جبيرة؟
- س١٩ - هل من المناسب السباحة بعد الاكل مباشرة؟
- س٢٠ - هل الاحواض الاستحمام الساخنة آمنة للاطفال؟
- س٢١ - ما افضل طريقة للوقاية من مرض أذن السباح؟
- س٢٢ - ماذا عن احمرار العينين بعد السباحة؟
- س٢٣ - ما افضل عمر للبدء في الدروس السباحة؟
- س٢٤ - هل يمكن ان يسبح الاطفال عند اصابتهم باي مرض او تعرضهم لجروح و خدوش؟
- س٢٥ - سباح توقف التقدم الرقمي لديه على الرغم من استمراره بالتدريب فما هي الوسائل الناجحة لكسر ذلك التوقف؟
- س٢٦ - استخدام تدريبات الحديد للسباح هل لها فائدة؟
- س٢٧ - كيف تصبح سباحة اولمبية؟
- س٢٨ - ما هي سباحة الفراشة؟
- س٢٩ - هل سباحة الفراشة اسرع من السباحة الحرة؟
- س٣٠ - ما عناصر سباحة الفراشة السريعة؟

س ٣١- من خلال دراستك لمادة السباحة وضح ما يلي:

١/ مفهوم الرياضات المائية هي (مجموعة من الأنشطة التي يزاولها الفرد بجسمه او باستخدام بعض الاجهزة و الادوات و يجمع بينها الوسط المائي و جميعها تعتمد على ضرورة اجادة السباحة كشرط للممارستها).

٢/ نموذج للغذاء اليومي للسباح

م	الغذاء	الجرام	الغذاء	الجرام
١	لحوم	٢٥٠-٣٠٠ جرام	اسماك	١٠٠-١٥٠ جرام
٢	البان و منتجاته	٣٠٠-٤٠٠ جرام	جبين	٢ جرام
٣	بيض	١-٢ بيض	مكرونة	١٠٠ جرام
٤	زيت نباتي	٢٠-٤٠ جرام	بطاطس	٢٠٠-٣٠٠ جرام
٥	خبز ابيض	٢٥٠ جرام	سكر	١٠٠ جرام
٦	خضار	٤٠٠ جرام	مربى فواكه	٣٠٠-٥٠٠ جرام
٧	شاي-قهوة-كافا	١٠-٥ جرام	شيكولاته	٥٠ جرام

٣/رياضة الانزلاق على الماء (تمارس في البحار و الانهار و ينبغي على ممارسها ان يجيدوا السباحة بمستوى عال نظرا لتعرضهم للسقوط فى الماء اثناء لف القارب البخاري).

٤/الخواص الطبيعية للماء (ماء البحر اثقل وزنا من الماء العادي و كثافة الماء العادي (١) ووزن اللتر المكعب من ١.٢٠ كيلوجرام الى ١.٣٠ جرام و يعلو الطفو للسباح في الماء المالح عنه في الماء العادي مما يغير ظروف السباحة)

٥/من فوائد السباحة:

أ-السباحة رياضة ترويحية و ممارستها تدخل السعادة و البهجة الى النفس.

ب-السباحة تعالج بعض التشنوهات التي توجد في الجسم (او كتابة اي فوائد اخرى).

س٣٢- من خلال دراستك العلمية حللي الاداء الفني لوضع الجسم و حركة الراس للسباحة الزحف على البطن.

وضع الجسم:

ياخذ الجسم الوضع الافقي على البطن بحيث يكون الكتفان اعلى من مستوى المقعدة التي تقع اسفل سطح الماء مباشرة و يتجه النظر للامام وللأسفل بدون توتر او تصلب في عضلات الرقبة مع استقامة الرجلين و تقاربهما دون تصلب.

حركة الرأس:

تقوم الرأس بالدوران لاحد الجانبين ليستقر الخد على سطح الماء بحيث تظهر احدى العينين ، و بذلك يخرج الفم فوق سطح الماء مباشرة حيث يأخذ شهيق بفتح الفم مع تكور الشفتين لمنع دخول الماء مع الهواء ، يعود الوجه بعد ذلك مباشرة الى الماء في الوضع الطبيعي ليقوم السباح بطرد الزفير بقوة عن طريق الفم في صورة صفير و عن طريق الانف لمنع دخول الماء اليه.

س٣٣- وضح بعض المصطلحات الاتية:

١/ سباحة الزحف على الظهر Back Crawl.

٢/ مكعب البدء Block Start.

٣/ سباحة الصدر Beast Stroke.

٤/ تحكم في التنفس Breath Control.

٥/ مبتدئ Beginner.

٦/ ملل Baredom.

- س٣٤- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (x) امام العبارة الخاطئة:
- ١/تعتبر السباحة العصب الاساسي لممارسة الرياضات المائية الاخرى. () .
 - ٢/يتم اخراج الزفير في الماء من الانف و الفم معا لسباحة الزحف على البطن. () .
 - ٣/من الاخطاء الشائعة للحركات الذراعين دخول اليد الماء بالجانب لسباحة الزحف على البطن. () .
 - ٤/تتكون مسابقة السيدات للسلم المتحرك متر واحد في الدور التمهيدي من ٥ غطسات مختلفة في رياضة الغطس. () .
 - ٥/تختلف طرق و اساليب الانقاذ تبعا لطبيعة الموقف و المكان الذي تحدث فيه حالة الغرق. () .
 - ٦/انابيب التنفس يتراوح طولها ما بين (٣٠-٣٥)سم و بعضها مزود بجزء محوري مرن التحرك. () .