

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المسدة : ساعتين

الأستاذ : بشيري بن عطية

المقياس : السباحة – تخصص-



قسم : التربية البدنية .

السنة : الثالثة ليسانس .

السنة الدراسية : 2025- 2026

الامتحان السادسي الخامس في مقياس السباحة – تخصص-

السؤال الاول : 5ن

- ما أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند تعليم السباحة للمبتدئين؟

السؤال الثاني : 5ن

- ما هي المراحل الأساسية التي يمر بها تعليم أي أسلوب من أساليب السباحة؟

السؤال الثالث : 5ن

- اشرح مفهوم التحليل الفني الحديث لطرق السباحة وأهميته في تحسين الأداء.

السؤال الرابع : 5ن

- كيف يساهم التدريب الدوري المستمر في تطوير أداء السباح؟

بالتوفيق

الإجابة النموذجية لامتحان السباحة - تخصص -

السؤال الاول :

ما أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند تعليم السباحة للمبتدئين؟

الإجابة النموذجية: **ن**

من أهم العوامل:

1. تهينة المتعلم نفسياً وتجاوز الخوف من الماء. **١**
2. تعليم مهارات الطفو والتنفس قبل الحركات. **٨**
3. البدء بالحركات الأساسية البسيطة مثل ضربات الرجلين. **٨**
4. استخدام وسائل تعليمية مثل الألواح والطفو. **٨**
5. مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين. **٨**
6. ضمان السلامة والأمان داخل المسبح.

السؤال الثاني :

ما هي المراحل الأساسية التي يمر بها تعليم أي أسلوب من أساليب السباحة؟

الإجابة النموذجية: **ن**

تمر عملية التعليم بثلاث مراحل رئيسية:

1. مرحلة التعرف: شرح المهارة ونمذجتها. **١**
2. مرحلة الإتقان الجزئي: تعليم أجزاء المهارة بشكل منفصل. **٢**
3. مرحلة الأداء المتكامل: ربط الأجزاء وتطبيق المهارة كاملة داخل الماء. **٢**

السؤال الثالث :

اشرح مفهوم التحليل الفني الحديث لطرق السباحة وأهميته في تحسين الأداء.

الإجابة النموذجية: **ن**

التحليل الفني الحديث هو عملية تحليل ميكانيكية-حركية لأداء السباح باستخدام أساليب علمية مثل الفيديو البطيء، زوايا الحركة، تحليل القوى، ودراسة ديناميكية الماء. **١**
تكمّن أهميته في:

- تصحيح الأخطاء بدقة. **١**
- تحسين التوافق العضلي. **١**
- رفع كفاءة السباح في كل مرحلة (الانطلاق - السباحة - الدوران - اللمس). **1**

- تقليل استهلاك الطاقة وزيادة السرعة. ٨

السؤال الرابع :

كيف يساهم التدريب الدوري المستمر في تطوير أداء السباح؟

الإجابة النموذجية: ٨

التدريب الدوري المستمر يساهم في:

- تنمية التحمل العام والخاص. ٨
- تحسين القوة العضلية والمطاولة. ٨
- زيادة القدرة على الأداء الفني الدقيق. ٨
- تطوير كفاءة الجهاز القلبي والتنفسي. ٨
- تحقيق الثبات في الأداء خلال المنافسات. ٨