

بنك أسئلة رابعه (تخصص تدريب الرياضات المائيه)  
للعام الجامعى ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

أولاً : إختيار الأجابه الصحيحة من بين الأقواس للعبارات التاليه :-

- ١- فى سباحة الزحف على البطن يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على..... بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة .
- ٢ - فى سباحة الزحف على البطن تؤدي ضربات الرجلين بشكل مستمر و..... ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة
- ٣ - تعتمد حركة الذراعين داخل الماء فى سباحة الزحف على البطن على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة ..... % تقريباً .
- ٤- فى البدء..... يتخذ السباح وضع البدء ، والقدمان باتساع المقعدة ، ووزن الجسم بالتساوي على القدمين ، الرأس متجه لأسفل ، مع النظر للماء .
- ٥- فى البدء ..... توضع احد القدمين على حافة الامامية لمكعب البدء ، والاخرى خلفا قريبة من الحافة الخلفية .
- ٦- يبدأ الدوران عادة قبل حائط المسبح بمسافة ..... سم .
- ٧- فى سباحة الزحف على البطن يجب التركيز على..... مفصل الفخذ عند ضربات الرجلين
- ٨- تؤدي سباحة..... من الوضع الأفقي مع استقامة كل من الجزع والفخذين بالقرب من سطح الماء مع وضع منطقة خلف الرأس والرقبة أسفل سطح الماء وظهور الوجه كاملاً خارج الماء بحيث يكون سطح الماء على الخط المنصف للأذن.
- ٩ - عند شد الماء تبلغ الزاوية بين الساعد والعضد ما بين ..... - .....درجه فى سباحة الزحف على الظهر .
- ١٠ - فى سباحة الزحف على الظهر تؤدي الرجلين باستمرار ..... مع عدم ملامسة الرجلين بعضهما لبعض.
- ١١ - تعتبر سباحة ..... من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء .
- ١٢ - تسمى حركة الرجلين فى سباحة الصدر بالحركة .....

- ١٣ - فى سباحة.....تكون الحركة تماثلية بالذراعين معاً وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس
- ١٤ - فى سباحة الصدر..... الدوران باللمس باليدين معاً مع سحب الرجلين أسفل الجسم
- ١٥ - الانطلاق فى السباق باسرع مما هو متوقع يستخدم هذا الاسلوب ضد الخصوم الذين ..... فى السباقات
- ١٦ - الانطلاق فى السباق ابطئ مما هو متوقع ان التكتيك الخاص بهذا الاسلوب يمكن استخدامه مع الخصوم .....
- ١٧ - المبادرة بقيادة السباق مبكرا تعتبر ميزة جيدة، خصوصا فى سباقات.....
- ١٨ - ممكن للسباح ان يسير فى اعقاب المنافس توفيراً للطاقة وتسمى هذه استراتيجية ....
- ١٩ - تستخدم بعض السباحين استراتيجية ..... عند منتصف حمام السباحة عندما يكون معه زميل من نفس ناديه.
- ٢٠ - يستخدم بعض السباحين استراتيجية ..... عندما يكون الخصم معروف عنه انه سباح متميز.
- ٢١ - يعتبر سباحة مسافة ٥٠٠٠ متر لسباح سباقات ال ١٠٠ متر حره طريقة تدريب.....
- ٢٢ - تدريب السباح علي مسافات اطول من مسافة سباقه تعتبر طريقة تدريب .....
- ٢٣ - التدريب بسرعات متغيرة سريعة ثم بطيئة تعتبر طريقة تدريب.....
- ٢٤ - سباحة ٨ × ٢٠٠ م ، ٣٠ ث راحة ، ٦٥% شدة تعتبر طريقة تدريب .....
- ٢٥ - سباح ال ١٠٠ متر يتدرب علي ٢٠٠ او ٤٠٠ متر تعتبر طريقة تدريب .....
- ٢٦ - سباحة ( ٤ × ٤٠٠ م ال ١٠٠ م الاولي سريعة والثانية بطيئة والثالثة سريعة والرابعة بطيئة) يعتبر طريقة تدريب .....
- ٢٧ - طريقة التدريب ..... هو مزج اي طريقتين من طرق التدريب او اكثر
- ٢٨ - تعريف طريقة تدريب ..... "هو اداء السباح لمسافة معينة مع نقص كمية الاكسجين المتاحة"
- ٢٩ - طريقة تدريب ..... تؤدي فيه مسافات قصيرة مع سرعة قصوة ١٠٠% سرعه
- ٣٠ - تعريف طريقة التدريب ..... "هو تكرار مسافات السباق"
- ٣١ - اداء سباحة ٢٥ م بدون نفس أو ١٠٠ م حرة النفس كل ٩ دورات تعتبر طريقة تدريب ...
- ٣٢ - التدريب بطريقة تدريب الفارتلك مع فترتي بطئ او اكثر تعتبر طريقة تدريب .....
- ٣٣ - سباحة ( ٨ × ٢٠٠ ، ٨٠ ث راحة ، ٨٥% شدة) تعتبر طرسقة تدريب .....
- ٣٤ - فى طريقة تدريب ..... يحسب الزمن الكلي للسباحة والراحة ثم يطرح زمن فترة الراحة
- ٣٥ - فى طريقة تدريب ..... يستخدم السباح في هذه الطريقة فترات راحة اقصر من فترة اداء السباحة

٣٦ - فى طريقة التدريب ..... يكون التركيز على اداء سرعة اكثر ، ولا ياخذ السباح راحة كاملة ولكن ينال راحة أطول من مثيلتها الاخرى .

٣٧ - طرق تدريب السباحه ( أطول من المسافه - لعبة السرعة - الفارتلك ) تعتبر أفرع من طريقة تدريب ..... من طرق تدريب الصفات البدنيه .

٣٨ - ( ٣٠ × ٥٠ مترا، حيث ينطلق السباح مع كل ٤٥ ثانية ويكون متوسط الزمن لسباحة المسافة هو ٢٨ ثانية ومتوسط الراحة الفترية ١٧ ثانية ) هى أحد النماذج التطبيقية لطرق التدريب وتسمى .....

٣٩ - مجموعة ..... يحاول السباح فى هذه الطريقة التكرار مع انقاص الزمن المسجل للمحاولة مرة اخرى .

٤٠ - تسمى الطريقة من المجموعات التى يقوم فيها السباح باداء النصف الاول من كل تكرار ابدا من النصف الثانى ب.....

٤١ - ( ١٠ × ٥٠ متر على ٤٥ ث ) ثم يليها ( ١٠ × ٥٠ متر على ٤٠ ث ) تسمى ب.....

٤٢ - ( ١٠ × ٥٠ متر على ٤٠ ث ) ثم يليها ( ١٠ × ٥٠ متر على ٥٠ ث ) تسمى ب.....

٤٣ - فى مجموعة ..... تتغير فى هذه الطريقة مسافات التكرار  
٤٤ - تعرف ..... بأنها " هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"

٤٥ - يعتبر ..... هو الوظيفة الأساسية للعضلة .

٤٦ - أثناء الانقباض العضلى ..... تقصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوب .

٤٧ - أثناء الانقباض العضلى ..... تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة.

٤٨ - الانقباض العضلى ..... تتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث تغير فى طوله.

٤٩ - الانقباض العضلى ..... يحدث فيه تغير فى طول العضلة وفى الشدة العضلية الناتجة (مثل رفع الأثقال)

٥٠ - يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية إثناء الأداء من العوامل الهامة المساهمة فى زيادة ..... الناتجة.

٥١ - قد يكون الخوف أو عدم الثقة فى النفس من العوامل التى تعوق الفرد فى إنتاج المزيد من .....

٥٢ - ..... ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية فى النشاط الرياضى التخصصي.

٥٣ - ..... تعنى قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم

- ٥٤ - قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة .
- ٥٥ - اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) بغرض: قياس:..... في الوثب العمودي لأعلي.
- ٥٦ - اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) بغرض : قياس .....  
٥٧ - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (حتى التعب ) بغرض: قياس التحمل العضلي لعضلات .....
- ٥٨ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (بيوربي) إلى أقصى عدد ممكن من المرات بغرض: قياس التحمل العضلي.....
- ٥٩ - فى مسابقات السباحة الدوليہ يجب تواجد عدد ..... قضاة طريقة السباحة.
- ٦٠ - حبل البدايه الخاطئه يبعد ..... متر من مكعبات البدء.
- ٦١ - عدد التصنيفات اللازمه لاجراء تصنيفات لعدد (٦٠) سباح فى سباق ١٠٠ متر حره هو..
- ٦٢ - يسبح أسرع سباح فى كل تصنيفه وكذلك فى النهائى داخل الحاره رقم :.....
- ٦٣ - يبعد حبلى تنبيه سباحى الزحف على الظهر بمقدار..... متر عن كل نهايه من نهايتى حمام السباحه .
- ٦٤ - يبلغ عدد الحكام المسؤولين عن ادارة وتحكيم بطولات السباحه الدوليہ ( فى حالة وجود أجهزة التحكيم الالكترونيه )..... منهم ..... مراقب دوران .
- ٦٥ - يبلغ عدد الحكام المسؤولين عن ادارة وتحكيم بطولات السباحه الدوليہ ( فى حالة عدم وجود أجهزة التحكيم الالكترونيه )..... منهم ..... ميقاتى .
- ٦٦ - : يتواجد قضاة طريقة السباحة ..... حمام السباحه .
- ٦٧ - البدايه فى سباقات الظهر والتتابع المتنوع تكون..... مع الصفارة الطويلة الأولى من الحكم.
- ٦٨ - إشارة البدء الخاطئة هى نفس إشارة البدايه ولكن متكررة مع إسقاط .....
- ٦٩ - المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكنه أن يسبح ..... فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو سباق المتنوع.
- ٧٠ - الجزء الخاص ..... فى سباقى التتابع المتنوع وسباق المتنوع يسبح فيه السباح بطريقة تختلف عن سباحة الظهر والصدر والفراشة .
- ٧١ - فى سباحة الصدر تكون جميع حركات الذراعين ..... وفى مستوى أفقى واحد بدون حركات تبادلية .

- ٧٢- فى سباحة الفراشه تخرج اليدين معاً للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معاً وبشكل.....
- ٧٣- يؤدى اللمس عند كل دوران وفى النهاية ..... فى مستوى سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوى .
- ٧٤- فى سباقات ..... يؤدى السباح طرق السباحة الأربعة بالترتيب فراشة ثم ظهر ثم صدر ثم الحرة .
- ٧٥- فى سباقات ..... يؤدى السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب ظهر ثم صدر ثم فراشه ثم الحرة .
- ٧٦- يجب أن يكون هناك..... سباحين لكل فريق تتابع.
- ٧٧- حبل تنبيه سباحى الزحف على الظهر يبعد .... متر من نهايتى حمام السباحه .
- ٧٨- عند نهاية سباق الزحف على الظهر يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على .....
- ٧٩- فى سباقات الصدر عند كل دوران وفى نهاية السباق يجب لمس الحائط ..... فى نفس الوقت وبمستوى أفقى واحد فى مستوى أو أعلى أو أسفل سطح الماء.
- ٨٠- فى سباحة الفراشه تخرج اليدين معاً للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معاً وبشكل .....
- ٨١- فى سباحة الفراشه يؤدى اللمس عند كل دوران وفى النهاية ..... فى مستوى سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوى .
- ٨٢- فى سباحة الفراشه مسموح للسباح بالغوص سواء فى البداية أو عقب الدوران لمسافة لا تزيد عن ..... تحت سطح الماء وعقب ذلك لابد وأن تشق رأس السباح سطح الماء ويظل فوق سطح الماء حتى الدوران التالى .
- ٨٣- يقطع السباح المشترك فى سباق ما ..... حتى تحتسب له نتيجة لهذا السباق .
- ٨٤- يجب على السباح أن ..... سباقه داخل نفس الحارة التى بدأ منها .
- ٨٥- ..... قاع الحوض أثناء السباحة الحرة أو أثناء السباحة الحرة فى سباقات المتنوع لا يؤدى لإلغاء السباق ولكن يحظر على السباح المشى
- ٨٦- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هى التى يعترف بها كأرقام عالمية فى حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة الظهر ..... متر.
- ٨٧- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هى التى يعترف بها كأرقام عالمية فى حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة الصدر ..... متر.

- ٧٩- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة الفراشه ..... متر.
- ٨٠- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة الفردى المتنوع ..... متر.
- ٨١- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة تتابع حرة ..... متر.
- ٨٢- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة ٥٠ متر، سباحة تتابع المتنوع ..... متر.
- ٨٣- أعضاء فريق التتابع يجب أن يكونوا من .....
- ٨٤- الحد الأدنى لعمق حمام السباحة الاولمبي المطلوب هو .....
- ٨٥- يجب أن لا يقل عرض الحارات لحمام السباحة الاولمبي عن .....
- ٨٦- يجب أن تكون منصات البدء ثابتة بدون أدنى اهتزاز وعلى أن يتراوح ارتفاعها ما بين .....الى..... متر من سطح الماء .
- ٨٧- مساحة سطح منصة البدء تكون .....x.....
- ٨٨- يجب أن لا يزيد أقصى انحدار لمكعب البدء من الأمام عن .....
- ٨٩- يجب ترقيم كل مكعب بدء بأرقام واضحة على ..... ومرئية بوضوح .
- ٩٠- يجب أن تكون علامات الحارات من لون قاتم مخالف يوضع على أرضية الحوض في منتصف كل حارة طوله ..... بالنسبة للأحواض طول ٥٠ متر.
- ٩١- فوائد التدريب الفكري .....
- ٩٢- من أسباب الغرق.....
- ٩٣- من العوامل التي تقلل من حدوث الغرق.....
- ٩٤- من مواصفات المنقذ.....
- ٩٥- من أنواع حالة الغريق.....
- ٩٦- ان أولى مراحل الانقاذ هي ..... حيث يبدأ الغريق فى طلبها.
- ٩٧- من أدوات الانقاذ .....
- ٩٨- احدى طرق الانقاذ هي ..... وهذه الطريقة تستخدم فى حالة توفر عدد كاف من المنقذين .
- ٩٩- تعتبر ..... من اهم الوسائل الفعالة فى عملية انقاذ الغرقى .
- ١٠٠- ..... وهو يستخدم فى حالات الطوارئ كوسيلة انقاذ سريعة وفعالة.

- ١٠١- تعتبر طريقة..... من أسرع الطرق للوصول للغريق . مع ضرورة مراعاة وجود العينين خارج سطح الماء وذلك حتى لا يفقد المنقذ مكان الغريق .
- ١٠٢- ان طريقة الانقاذ بسباحة ..... هي احدي الطرق التي تستخدم فى سحب الغريق، وتؤدي حركات الرجلين بطريقة ضفدعية .
- ١٠٣- يجب أن تتوافر فى المنقذ مجموعة من الصفات الادارية والبدنية والنفسية منها.....
- ١٠٤- هناك العديد من الأدوات التي يمكن استخدامها فى عملية الإنقاذ منها.....
- ١٠٥- تستخدم طريقة الدخول للماء..... فى الشواطئ المتدرجة فى العمق حيث يبدأ المنقذ بالجري حتى يصل الماء الى مستوى الفخذين ثم يبدأ فى السباحة.
- ١٠٦- من طرق سحب الغريق وإخراجه.....
- ١٠٧- الترجمة الانجليزية لكلمة ( سباح الظهر) هي.....
- ١٠٨- الترجمة الانجليزية لكلمة ( سباحة الصدر) هي .....
- ١٠٩- الترجمة الانجليزية لكلمة (سباحى الفراشة) هي .....
- ١١٠- الترجمة الانجليزية لكلمة (سباحة المنافسات) هي .....
- ١١١- الترجمة الانجليزية لكلمة (السباح الاول ) هي .....
- ١١٢- الترجمة الانجليزية لكلمة (مسبح مغطي ) هي .....
- ١١٣- الترجمة الانجليزية لكلمة (علامة الحارة ) هي .....
- ١١٤- الترجمة الانجليزية لكلمة (حمام سباحة مفتوح ) هي .....
- ١١٥- الترجمة الانجليزية لكلمة (حكم ) هي .....
- ١١٦- الترجمة الانجليزية لكلمة (دوران ) هي .....
- ١١٧- الترجمة الانجليزية لكلمة (البداية ) هي.....
- ١١٨- الترجمة الانجليزية لكلمة (التنفس ) هي .....
- ١١٩- الترجمة الانجليزية لكلمة (يصوب ) هي .....
- ١٢٠- الترجمة الانجليزية لكلمة (كرة الماء ) هي .....

=====

ثانياً : ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

لكل من العبارات التاليه :-

- ١- يبلغ طول حمام السباحه الذى يقام عليه البطولات الدوليه (٥٠) متر . ( )
- ٢- عرض كل حاره فى حمام السباحه الاولمبى يبلغ ( ٢ - ٢,٥ ) متر. ( )
- ٣- سباحة الحره هى نفسها سباحة الزحف على البطن . ( )
- ٤- فى سباحة الزحف على البطن يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل. ( )
- ٥- فى سباحة الزحف على البطن يجب عدم اداء مرحلة الدفع فى خط مستقيم ( )
- ٦- فى سباحة الزحف على الظهر يتم البدء من داخل الماء . ( )
- ٧- تؤدى سباحة الظهر من الوضع الأفقي على البطن مع استقامة كل من الجذع والفخذين ( )
- ٨- فى سباحة الزحف على الظهر تتم ضربات الرجلين عند سطح الماء وتبدأ من الفخذ ( )
- ٩- فى سباحة الصدر يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة . ( )
- ١٠- فى سباحة الصدر كل دورة للذراعين يقابلها دورتين للرجلين ( )
- ١١- الانطلاق فى السباق باسرع مما هو متوقع تعتبر من تكتيكات الهجوم (خطط الهجوم) فى سباحة المنافسات ( )
- ١٢- ان المبادرة بقيادة السباق مبكراً تعتبر ميزة جيدة، خصوصاً فى سباقات الدولفين . ( )
- ١٣- مقاومة المنافس الذى ينطلق اسرع مما توقعت تعتبر من استراتيجيات الهجوم فى سباحة المنافسات . ( )
- ١٤- طريقة تدريب المارثون فى سباحة المنافسات تستخدم سباحة المسافات الطويله ( )
- ١٥- طريقة تدريب الفارتلك هى تدريب السباح علي مسافات اطول من مسافة سباحة ( )
- ١٦- فى طريقة تدريب كتم النفس يتم اداء سباحة ٢٥ م بدون نفس أو ١٠٠ م حرة النفس كل ٩ دورات. ( )
- ١٧- ان التدريب الفترى هو الطريقة التى يكرر فيها السباح مسافة معينة عدة مرات براحة محددة بين كل مسافة اخري ، مع مراعاة ان تكون كل مسافة فى زمن محدد. ( )
- ١٨- من عيوب طريقة التدريب الفترى انه ينمى الاحساس بالسرعة وتقدير الوقت ( )
- ١٩- من فوائد طريقة التدريب الفترى أنه يؤدى الى زيادة كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم فى مقاومة التعب . ( )
- ٢٠- ان التدريب التكراري هو التكرار لمسافات اقل واسرع من مسافة السباق بحيث تكون فترة الراحة طويلة بالقدر الذى يسمح باستعادة حالة الشفاء للقلب والجهاز التنفسي. ( )
- ٢١- يفضل استخدام طريقة تدريب تنوع السرعه بصفة خاصة فى نهاية



- الموسم التدريبي مع سباحي السرعة  
 ٢٢- ويفضل استخدام طريقة تدريب أطول من المسافة في نهاية الموسم التدريبي. ( )
- ٢٣- يعتمد تخطيط البرنامج التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة على استخدام أكثر من طريقة من طرق التدريب وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المختلط. ( )
- ٢٤- ان التدريب بمجموعة تنويع السرعة يكسب السباح ثقة في امكانية اداء النصف الثاني من السباق بكفاءة كما يتعلم كيفية تنظيم سرعته. ( )
- ٢٥- ان السباح يستطيع ان يقيس التحسن في حالته بقدرته على الاقلال من فترة زمن الانطلاق. ( )
- ٢٦- من المتوقع ان يسبح السباح بسرعة أكثر كلما زادت الراحة الفترية. ( )
- ٢٧- تتكون الوحدة التدريبيه في السباحة من (الاحماء - الجزء التعليمي - الختام) ( )
- ٢٨- الاحماء قبل بطولات السباحة يجب ان يكون أرضى ومائى . ( )
- ٢٩- تمرينات التحمل الارضى للسباحين تستخدم خلال فترة المنافسات . ( )
- ٣٠- يهدف الاحماء قبل السباق الى مرونة المفاصل ومطاطية العضلات والاحساس بالتوقيت الخاص بطريقة السباحة واخيرا تهيئة الجسم لاجراج طاقته الكامنة بأفضل كفاءة. ( )
- ٣١- الخطه السنويه ذات القمتين فى السباحة مدتها تبلغ (٥) أشهرمتصله . ( )
- ٣٢- خلال فترة الاعداد الخاص يجب تنمية السرعة القصوى للسباحين . ( )
- ٣٣- خلال الفتره الانتقاليه يجب الحفاظ على المستوى البدنى والمهارى الذى وصل اليه السباحين خلال الموسم السابق . ( )
- ٣٤- تعرف القوه العضليه الثابته بأنها "هى القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدي معين للحركة اى لإحداث حركة انتقالية من نوع ما" . ( )
- ٣٥- الانقباض العضلى الايزومتري تتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث تغير في طولها ( )
- ٣٦- فى الانقباض العضلى البليومتري تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها . ( )
- ٣٧- فى الانقباض العضلى الثابت تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة المطلوبة. ( )
- ٣٨- كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة . ( )
- ٣٩- الألياف البيضاء تتميز بسرعة الانقباض مع فاعليتها السريعة للتعب (قدرتها على السرعة) . ( )
- ٤٠- يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة المساهمة في ضعف القوة العضلية الناتجة. ( )
- ٤١- القوه العامه يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط الرياضي التخصصي ( )
- ٤٢- لتنمية القوه العظمى تستخدم مقاومات تتراوح ما بين الاقصى والأقل من الاقصى ( )
- ٤٣- لتنمية القدره العضليه تستخدم مقاومات تتراوح بين المتوسطه وفوق المتوسطه ٥٠ - ٧٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ( )
- ٤٤- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر بغرض: قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر) . ( )
- ٤٥- اختيار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين) بغرض: قياس القوة العضلية لمجموعات عضلات الظهر فقط . ( )
- ٤٦- سباحة الدولفين سباحة تبادليه . ( )

- ٤٧- جميع التصنيفات فى مسابقات السباحة لا يقل عدد السباحين فيها عن (٨) سباحين . ( )
- ٤٨- يبلغ عدد الحكام الواجب تواجدهم لاقامة بطوله دوليه فى السباحة (فى حالة وجود أجهزة التحكم الالكترونيه) هم (٣٠) حكماً . ( )
- ٤٩- يبلغ عدد الحكام الواجب تواجدهم لاقامة بطوله دوليه فى السباحة (فى حالة عدم وجود أجهزة التحكم الالكترونيه) هم (٥١) حكماً . ( )
- ٥٠- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف : بغرض قياس مرونة العمود الفقري فى الوضع الرأسى (بالسنتمتر) . ( )
- ٥١- المرونة تعرف بأنها " هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع واتجاه جسمه سواء على الأرض أو فى الهواء " ( )
- ٥٢- الرشاقة تعنى : "القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة" ( )
- ٥٣- سباحة الزحف على الظهر سباحة تماثليه . ( )
- ٥٤- فى حمام السباحة الاولمبي يبعد حبل البدايه الخاطئه (١٨) متر عن مكعبات البدايه ( )
- ٥٥- عرض كل حاره فى الحمام الاولمبي (٣) متر . ( )
- ٥٦- اللمس فى سباحة الصدر يكون بيد واحده . ( )
- ٥٧- مسابقات الزحف على الظهر هي : "٥٠ - ١٠٠ - ٢٠٠" متر للبنين والبنات ( )
- ٥٨- مسابقات التتابع المتنوع هي : "٤ x ١٠٠ - ٤ x ٢٠٠" متر للبنين والبنات ( )
- ٥٩- مسابقات تتابع الحره هي : "٤ x ١٠٠ - ٤ x ٢٠٠" متر للبنين والبنات ( )
- ٦٠- طريقة تدريب التماثل تستخدم لتنمية التحمل العضلي للسباحين . ( )
- ٦١- تبدأ سباقات السباحة الحره والصدر والفراشه بغطسة من على مكعب البدء ( )
- ٦٢- البدايه فى سباقات الظهر والتتابع المتنوع تكون من الماء مع الصفارة الطويلة الأولى من الحكم ( )
- ٦٣- فى سباقات سباحة الحره يجب أن يلمس السباح الحائط بيده عند إتمام كل طول لحمام السباحة وعند النهايه . ( )
- ٦٤- فى سباقات سباحة الزحف على البطن تكون جميع حركات الذراعين تؤدي بالتماثل معا وفى مستوى أفقى واحد بدون حركات تبادليه . ( )
- ٦٥- فى سباقات سباحة الفراشه يؤدي السباح اللمس عند كل دوران وفى النهايه باليدين معا فى مستوى سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوى . ( )
- ٦٦- فى سباحة الزحف على البطن تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين . ( )
- ٦٧- فى سباحة الزحف على البطن يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلاً لأسفل . ( )
- ٦٨- لا يختلف بدء المضمار عن البدء العادى فى السباحة وذلك فى الاداء الفنى له . ( )
- ٦٩- فى سباحة الزحف على البطن يكون التنفس بالتبادل "التنفس مرة واحدة كل ثلاث ضربات بالذراعين" . ( )
- ٧٠- فى سباحة الزحف على الظهر يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين . ( )
- ٧١- فى سباحة الزحف على الظهر الذقن تتجه للداخل والاهتمام بالحركة التوافقية للرجلين والذراعين . ( )
- ٧٢- تعتبر سباحة الفراشه من السباحات المفضلة فى السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف فى الماء . ( )

- ٧٣- ضربات الرجلين في سباحة الصدر تسمى بالحركة الضفدعية الكراباجية ( )
- ٧٤- تضم الرجلين في سباحة الصدر في حركة دائرية كراباجية قصيرة وسريعة مع دوران المشطين ومدهما . ( )
- ٧٥- في سباحة الصدر الحركة تبادليه بالذراعين وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس . ( )
- ٧٦- التوافق في سباحة الصدر يكون بعمل دورة للذراعين يقابلها ( ٣ ) دورات للرجلين . ( )
- ٧٧- الدوران في سباحة الصدر يؤدي باليدين معاً مع سحب الرجلين أسفل الجسم . ( )
- ٧٨- في سباحة الفراشه تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية التبادليه . ( )
- ٧٩- في سباحة الفراشه تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع . ( )
- ٨٠- اختبار الوثب العمودي من الثبات (للجنسين) يستخدم لقياس الرشاقه . ( )
- ٨١- التحمل العضلي يعرف بأنه "المقدرة على الاستمرار في أخراج القوة امام مقاومات متوسطة الشده لفترة طويلة " . ( )
- ٨٢- يستخدم لتنمية تحمل القوة للسباحين طريقة التدريب التكرارى . ( )
- ٨٣- من أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية للسباحين السن والجنس . ( )
- ٨٤- من العوامل التي تؤثر على عنصر السرعة للسباحين المرونة والمطاطية للمفاصل و العضلات ( )
- ٨٥- وتعرف السرعة الانتقاليه بانها " الانتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن " ( )
- ٨٦- من التدريبات لتنمية السرعة الانتقالية في السباحة "السباحة باقصى سرعة لمسافة ٥٠ متر" ( )
- ٨٧- تعرف الرشاقه بانها "قابلية الفرد على تغييروضع و اتجاه جسمه بسرعة وتوقيت جيد" ( )
- ٨٨- افضل وقت قياس المرونة هو ما بين الساعة ( ١٠ - ٢ ) صباحاً . ( )
- ٨٩- يعرف التوافق بأنه "قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط الرياضى الممارس " ( )
- ٩٠- من العوامل المؤثرة في التوافق عدم القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم . ( )
- ٩١- يتواجد قضاة طريقة السباحة عند نهايتى حمام السباحه . ( )
- ٩٢- البداية في سباقات الظهر والتتابع المتنوع تكون من على مكعب البدء . ( )
- ٩٣- في السباحه الحره يجب أن يلمس السباح الحائط باليدين عند إتمام كل طول لحمام السباحة وعند النهاية . ( )
- ٩٤- في سباحة الصدر عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت وبمستوى أفقى واحد في مستوى أو أعلى أو أسفل سطح الماء ( )
- ٩٥- في سباقات التتابع المتنوع يؤدي السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب فراشة ثم ظهر ثم صدر ثم الحره . ( )
- ٩٦- يجب على السباح أن ينهى سباقه داخل نفس الحارة التي بدأ منها السباق . ( )

- ٩٧- يجب أن يكون هناك خمسة سباحين لكل فريق تتابع . ( )
- ٩٨- المسافات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة ٥٠ متر: السباحة الحرة : ٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ متر ( )
- ٩٩- سباقات تتابع الحرة هي : ٤ × ١٠٠ متر . ( )
- ١٠٠- يجب أن لا يقل عرض الحارات عن ٢.٥٠ متر في الحمامات الاولمبية . ( )
- ١٠١- التيارات الجارفة والدوامات الخطيرة من أهم أسباب الغرق . ( )
- ١٠٢- من العوامل التي تقلل من حدوث الغرق الوقوع المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة. ( )
- ١٠٣- ليس شرطاً ان يجيد المنقذ مهارات السباحة المختلفة وخاصة السباحة للإنقاذ. ( )
- ١٠٤- من مواصفات المنقذ أن يتمتع بحالة صحية جيدة (بدنيا - عقليا - نفسيا). ( )
- ١٠٥- مراحل الانقاذ بالترتيب : النجدة ثم السحب ثم النزول ثم الاقتراب والمسك. ( )
- ١٠٦- من أدوات الانقاذ : خط الحياة . ( )
- ١٠٧- من أدوات الانقاذ : اللوح العمودي. ( )
- ١٠٨- من طرق الانقاذ : اللوح العائم . ( )
- ١٠٩- من طرق الدخول للماء للانقاذ : الغطسة العميقة . ( )
- ١١٠- من طرق سحب الغريق وإخراجه : السحب من تحت إبطى الغريق مع الذراعين معا ( )

=====

أستاذ المقرر :  
أ.د / صالح محمد صالح محمد