جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

امتحان السداسي الثاني في اختصاص السباحة

السؤال الاول : 4 ن :

* ما هو هاجس مدرب السباحة في الحصص الاولى لتعليم المبتدئين ؟

السؤال الثاني : 4 ن:

* كيف يتم انتقاء السباحين في المراحل العمرية الاولى ؟

السؤال الثالث : 4ن:

* إشرح دور الصفات البدنية في تحسين نتائج السباح .

السؤال الرابع: 8ن :

* أنجز برنامجا تدريبيا ( توزع فيه الأعباء التدريبية الخاصة بجوانب الاداء الرياضي ) لفريق وطني في السباحة لمدة أسبوع .

بالتوفيق للجميع

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

**الاجابة النموذجية لامتحان اختصاص السباحة 2024/2025**

* **التنمرين الاول :4ن ما هو هاجس مدرب السباحة في الحصص الاولى لتعليم المبتدئين ؟**
1. فوبيا الماء لدى الانسان
2. ضروف الامن والسلامة
3. الخوف من الغرق
4. صعوبة التنسيق التنفسي
5. قلة استيعاب توجيهات مدرب السباحة
6. ضعف الصفات البدنية
7. قلة التنسيق
8. غياب الارتخاء وكثرة الشد والتوتر

**السؤال الثاني : 4 ن: كيف يتم انتقاء السباحين في المراحل العمرية الاولى ؟**

1. العوامل المرتبطة بالصفات البدنية والفنية
2. العوامل المرتبطة بالقياسات الانتروبومترية
3. الاستعداد الذهني والنفسي
4. الموهبة وسرعة التعلم

**السؤال الثالث : 4ن:إشرح دور الصفات البدنية في تحسين نتائج السباح .**

* دور كل من القوة والسرعة والمرونة والمداومة والتوافق في انجاز الحركات الفنية الخاصة بالسباحة

السؤال الرابع: 8ن :

* أنجز برنامجا تدريبيا ( توزع فيه الأعباء التدريبية الخاصة بجوانب الاداء الرياضي ) لفريق وطني في السباحة لمدة أسبوع .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اليوم  | الفترة الصباحية  | الحمل التدريبي  | الهدف  | الفترة المسائية  | الحمل التدريبي | الهدف |
| الاول |  |  |  |  |  |  |
| الثاني  |  |  |  |  |  |  |
| الثالث |  |  |  |  |  |  |
| الرابع  |  |  |  |  |  |  |
| الخامس  |  |  |  |  |  |  |
| السادس |  |  |  |  |  |  |
| السابع  |  |  |  |  |  |  |