



(2 درجة)

س1-أ- أجبني عن احد الفرعين :

1- عددي بالتسلسل مراحل الأداء الفني لمهارة مسك الكرة .

2- ما هي المهارات التي يستخدمها السباح لتغيير اتجاهه داخل الماء ، عديها.

(3 درجات)

ب- عدد الواجبات الأساسية للمدافعين عندما تكون الكرة بحوزة الفريق الخصم.

(5 درجات)

س2- اشرحي التدريب الفترتي .

(2 درجة)

س3-أ- عرفني التخطيط ، ومما تتكون عملية التخطيط ؟

(3 درجات)

ب- املئ الفراغات الآتية :

1. يفضل أداء التصويبة مع مرجحة الذراع عندما يكون اللاعب _____ .

2. يعد عام _____ هو البدء للرياضة المائية بقوانينها التحكيمية والتنظيمية والفنية .

3. تكون صافرة الميقاتي واجة التنفيذ _____ و _____ .

4. في حالة وجود مسجلين وميقاتيين فان واجبات المسجل الثاني هو _____ ، اما واجبات

المؤقت الاول فهو _____ .

(3 درجات)

س4-أ- حكمي ثلاث فقط :

1. ارتكاب سوء سلوك من خلال استخدام ألفاظ بذيئة والإصرار على اللعب .

2. إعاقة الرمية الحرة نكلتا اليدين خارج منطقة (5م) حيث إن اللاعب المدافع خارج منطقة

(5م) وقام برفع كلتا يديه في محاولة لمنع اللعب .

3. خروج الكرة خارج حدود الملعب من الجانب فوق سطح الماء .

4. إذا انطلقت صافرة (30) ثانية والكرة في الهواء باتجاه المرمى ونمساها احد لاعبي الفريق المهاجم

عن قصد .

(1 درجة)

ب- تكلمي عن التصوير بظهر اليد مع الرسم .

(1 درجة)

ج- عرفني الغطس مع ذكر أنواعه ؟

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية

امتحان : النهائي / دوري

الزمن : ساعتان

التاريخ : 9 / 11 / 2011

مدرس المادة : د. ضمياء علي- م.م زينب مصطفى

الرمز : EGSP11 4101



جامعة الموصل

الكلية : التربية للبنات

القسم : التربية الرياضية

الصف : الرابع

المادة : السباحة والعباب الماء

س1-أ- ما هي الأسس التكتيكية الواجب على الفريق الالتزام بها في الهجوم عدد (8 فقط)؟ (2 درجة)
ب- قد يلجأ المدرب الى تقسيم السنة الى ثلاث محطات تدريبية تكلمي عن هذه المراحل. (3 درجات)
س2- اشرح تدريب التوافق الحركي . (5 درجات)

س3-أ- اجيب عن احد الفرعين : (2 درجة)

1- اشرح حوض الغطس الخاص برياضة الغطس إلى الماء مع ذكر الأبعاد كاملة .

2- متى يتم احتساب الرمية المحايدة .

ب- أملئ الفراغات الآتية : (3 درجات)

1. إن نسبة تدريب مهارة مناولة الكرة أي التمرير في كل وحدة تدريبية لا يقل عن _____ من مدة الوحدة التدريبية .

2. يحتسب الخطأ العكسي عندما _____ .

3. اضعاءة الوقت هي _____ .

4. من مهارات حارس المرمى ان يجيد _____ وان يجيد _____ .

5. _____ يستخدم كنوع من الخداع للفريق المدافع وحارس المرمى .

س4- حكمي الحالات الآتية : (5 درجات)

1. في الدقيقة الأخيرة من المباراة تم منح جزاء وقام المدرب بتأخير اللعب من خلال محاولته اختيار لاعب لغرض تنفيذ رمية الجزاء .

2. قام حارس المرمى برمية حرة وتركت الكرة يده قبل أن يلمسها لاعب آخر استعاد حيازتها وادخلها مرماه .

3. عبرت الكرة خط المرمى وكان اخر من لمسها احد لاعبي الفريق المدافع .

4. مغادرة اللاعب الماء أثناء استمرار اللعب بدون إصابة .

5. اخذ أو مسك الكرة تحت الماء عند القيام بإعاقه ومسك اللاعب الخصم .

مع تمنياتنا لكم بالنجاح والموفقية