

2024/10/21 أم البواقي في

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مستخرج من محضر اجتماع المجلس العلمي للمعهد

رقم 2024/06

في عام الضين والرابع والعشرون والسادس عشر من شهر أكتوبر ، على الساعة العاشرة والنصف صباحا ، انعقد المجلس العلمي للمعهد في جلسة عادية ، برئاسة الاستاذ الدكتور : قلاتي يزيد (رئيس المجلس العلمي) وبحضور الأعضاء الآتية أسماءهم: العزوطي علاء الدين (مدير المعهد) مرابط مسعود (نائب المدير) غريبي هشام (نائب المدير)، بوظبيته عومار (رئيس القسم)، أمزيان أسامة (ممثل الأساتذة ذوي صف الأستاذية)، نوار أحمد (ممثل الأساتذة المساعدين).

حيث تم التطرق للموضوع التالي: المطبوعات:

بعد ورود تقارير الخبرة والتي كانت ايجابية تمت المصادقة على مطبوعات الدروس كما يلي:

2- المطبوعة الثانية: مطبوعة بيداغوجية في مقياس السباحة:

الرأي والتوصية: تم المصادقة على مطبوعة المقياس كما يلي:

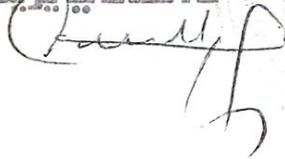
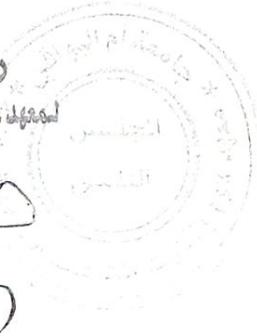
الرقم	الاستاذ	المقياس	السنة	لجنة الخبرة	الجامعة	القرار
01	بوذينة بلال	مطبوعة بيداغوجية في مقياس السباحة	أولى ليساتس	د. العزوطي علاء الدين د. صدوق حمزة	أم البواقي	موافق
				د. الحاج حميش الهاشمي	قسنطينة 02	موافق

* اختتمت الجلسة تمام الواحدة (13:00) من نهار نفس اليوم .

رئيس المجلس العلمي

رئيس المجلس العلمي
لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

د. قلاتي يزيد

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية



مطوعة بلاغوجية في مقاييس السباحة

المستوى : سنة أولى ليسانس

جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

من إعداد : د. بلال بوذينة

السنة الجامعية 2022\2023

بطاقة فنية عن المطبوعة البيداغوجية

المقياس: سباحة 1

السنة الجامعية: سنة أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وحدة التعليم: الوحدة الأساسية

المعامل : 02

الرصيد : 03

الحجم الساعي : 3.30 د في الاسبوع

المحاضرة : 1:30 سا

الأعمال تطبيقية : 2:00 سا



المحتوى البيداغوجي الخاص بالمقياس :



1/ تاريخ وفلسفة النشاط

2/ القوانين والتحكيم

3/ أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني الفيسيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4/ أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

5/ تقييم وتقويم الصفات البدنية

6/ التخطيط والبرمجة

7/ مبادئ وقواعد اللعبة



طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية: -

1/ صالح بشير سعد 2001: الأسس العلمية لتعليم السباحة وتدريب عليها، اليازوري، .

2/ هديل ذياب 2010: تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، دار دياب، .

المراجع باللغات الأجنبية

,MATVEIEV, L.P1983: Aspects fondamentaux de l'entrainement Edition, Vigot- :

- .Jean-Jacques temprado et gilles montagne 2001; les coordinations perceptivo-motrices.,

مقدمة:

يعتبر مقياس السباحة من المقاييس الأساسية حسب البرنامج البيداغوجي للتعليم على مستوى السنة الأولى ليسانس كونه ولحده تعليم أساسية، علما أن من أهداف التعليم يجب التعرف على القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة برياضة السباحة، وكذا الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصص النظري والتطبيقي، وللرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص ولربطه بالميدان، مما يساهم في تأهيل الطالب ولتزويده بالأسس والمبادئ العامة والخاصة برياضة السباحة.

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى، والتي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة حيث يتوانى تحطيم الأرقام القياسية عاما بعد عام.

ولقد اتفق العلماء ولأطباء والقادة الرياضيين على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات، ولترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنيا ونفسيا وفنيا واجتماعيا على ممارستها، ولقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيرا بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرورة ملحة، لذا أدرجت رياضة السباحة ضمن مسارات التكوين الأكاديمي لمستوى الليسانس في ميدان علوم ولتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر بالخصوص، كما أن هناك مواصفات وقوانين يجب على الطالب ان يكون على دراية قبل بداية الممارسة، زد على ذلك مساهمة طرق التعلم الحركي في اكتساب أنواع السباحة بطريقة سليمة ولصحيحة، كما أن للتنقية ولاكتشاف البراعم في سن مبكرة أهمية بالغة ولفق محددات تتماشى حسب خصوصيات رياضة السباحة.

عن طريق الفيديو مما يزيد إيضاح الأداء الفني و المهاري لمختلف أنواع السباحة.

المحاضرة الأولى :

تاريخ ونظور رياضة السياحة

المحاضرة الأولى تاريخ وتطور رياضة السباحة

1- تطور وظهور السباحة:

قبل السباحة كان العوم الذي ولجد بوجود الحياة، فقد فطر الله الكثير من المخلوقات على العوم، واستطاع الإنسان العوم منذ وجد على ضفاف الأنهار والبحيرات والبحار، وقد مارسه الإنسان السباحة كضرورة دفاعية أول هجومية في تصديه للأخطار المحدقة به. وعليه فالسباحة قديمة قدم التاريخ نفسه، مارسها آثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس، والتي يمثل بعضها الفراعنة القدماء، تدل على ذلك المصريين القدماء وهم يسبحون في نهر النيل، ولتدل ملحمة الإلياذة لهوميروس أن الإغريق عرفوا السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية، وفي المجتمع الإسبارطي، كانت السباحة مادة إجبارية يتعلمها كل طفل وفيها شاع نعت الرجل الجاهل للرجل الذي لا يعرف القراءة ولا السباحة، أما الرومان فكانوا يدرّبون جيوشهم على اجتياز الأنهار مع كامل المعدات الحربية سباحة ولقد مارست (أكروبين) والدة الإمبراطور الروماني (نيرون) السباحة مدة أربعين سنة لعدة أميال يوميا.

وبعد ظهور الإسلام وانتشار تعاليمه السماوية التي اعتنت بالإنسان وأوصت بتربيته من كافة جوانبه الروحية والنفسية والبدنية، فقد أصبحت ممارسة السباحة من الواجبات التي حث الإسلام على تعلمها ولممارستها ولذلك حيث كان لزاما على تنفيذ هذا الواجب الشرعي تجاه أبنائهم، لما لها من تأثير ولأهمية في بناء الإنسان المؤمن القوي ذو الجسم السليم.

وبمرور الزمن أصبحت رياضة السباحة من الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تبنيها لمالها من تأثيرات صحية ولعلاجيه وترويحية ونفسية على الإنسان، فضلا عن إنها إحدى الممارسات التي تربط بين شعوب العالم.

1-1 بداية انضمام السباحة في الألعاب الاولمبية

دخول السباحة في الألعاب الاولمبية 1896 بتخصص 1200م سباحة حرة للرجال فقط.
 فعاليات النساء ولأول مرة عام 1912 وبفعالية (100م) سباحة حرة فقط .
 . فعالية السباحة على الظهر في دورة سان لويس الاولمبية عام 1904
 . السباحة على الصدر في دورة لندن الاولمبية عام 1908
 سباحة الفراشة ظهرت وبتكنيكها الحالي عام 1952 في دورة الألعاب الاولمبية التي أقيمت
 في هلسنكي .

. القفز في الماء ومنتشأها السويد وألمانيا 1904

-القفز في الماء الثنائي أول التزامني أدخلت ضمن منهاج الألعاب الاولمبية في دورة سدني
 عام (2000 Sydney)

أما فعالية كرة الماء في دورة باريس عام 1900، وكانت للرجال فقط ، أما فعاليات كرة
 الماء للنساء فقد

أدخلت ضمن الألعاب الاولمبية في دورة سدني. (Sydney) عام 2000.

1-2 تاريخ وتطور السباحة في الجزائر :

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف
 المعمرين، لكن

هذا لم يمنع ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام
 مصطفى، بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100.
 200. 800 . متر سباحة حرة.

- أنشأت الاتحادية الجزائرية 31-07/1962 التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي.

- نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، سنة 1963 كما
 سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو

الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميس ي، ومعمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100 – 200 متر سباحة حرة و معمر 200 متر سباحة على الصدر وبوطاغو 200 متر سباحة أربع أنواع أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978.

- دورة البحر الأبيض المتوسط 2022 : تعددت وتنوعت مشاركات الجزائر في الأولمبياد وفي مختلف الدورات الدولية في مجال السباحة ، كما شهدت بروز عدة سباحين مميزين منهم من تحصل على لقب ومنهم من نشط النهائيات دون التتويج ، إلا أن دورة ألعاب البحر الابيض المتوسط 2022 بالجزائر شهدت التتويجات والتميز لميدان السباحة في الجزائر "حققت السباحة الجزائرية حصيلة مميزة، حيث بلغت النخبة الوطنية 15 نهائياً، وأحرزت 4 ميداليات (ذهبية، فضية وبرونزيتين)، كما جرى تحطيم رقمين قياسييين وطنيين، ليحرز المنتخب الوطني نتيجة أفضل من دورة تاراغونا 2018، أين حقق آنذاك ذهبية (100م سباحة حرة) وفضية (50م سباحة حرة) بفضل سحنون.

وبرسم دورة وهران (1 – 5 جويلية 2024)، حصد جواد سيود (22عاما) في أولى مشاركاته المتوسطة، ثلاث ميداليات: ذهبية 200متر أربع سباحات (1د 58ثا 38ج)، فضية سباق 100متر فراشة (52ثا 38ج) وبرونزية 200متر فراشة (1د 58ثا 37ج)، كما افتك مواطنه أسامة سحنون (29عاما) برونزية سباق 50متر سباحة حرة (22ثا 22ج).

وتمكنت عناصر الفريق الوطني من تحطيم ثلاثة أرقام قياسية وطنية: استهلتها إيمان زيتوني في تخصص 200متر على الظهر بزمن 2د 21ثا 88ج، والذي كان بحوزتها بواقع (2د 22ثا 22ج)، ثم الفريق الوطني النسوي على مرتين في سباق التتابع أربع مرات 100متر أربع سباحات بواقع 4د 20ثا 78ج، حيث كان الرقم القديم (4د 22ثا 29ج)، وفي سباق

التتابع 4مرات 100متر سباحة حرة بتوقيت: 3د 53ثا 20ج، إذ كان الرقم السابق: 3د 55ثا 18ج.

وأكد مدير المنتخبات الوطنية لاتحادية السباحة، لمين بن عبد الرحمان: "بالنظر إلى الأهداف التي سطرتها الاتحادية قبل انطلاق الدورة، والمتمثلة في خوض أربع نهائيات على الأقل، أظن أنّ الحصلة إيجابية بما، أننا نشطنا 15نهائياً، توجتها أربع ميداليات من بينها ذهبية واحدة، وتحطيم ثلاثة أرقام قياسية وطنية". (الإذاعة الجزائرية. 07\06\2022).

نبذة عن أنواع الرياضات المائية: .

1-السباحة:

تعد السباحة من أجمل وأمتع الرياضات المائية، كونها تمارس من قبل الجميع وبمختلف الأعمار وعلى الطبيعة دون أن تكلف شيئاً على سواحل البحار والبحيرات وعلى شواطئ الأنهار وفي مساقط المياه أو تكون في أحواض أعدت للسباحة بطرائق وأساليب حديثة كما هو معروف، تنفذ هذه الرياضة بواسطة حركات توافقية للذراعين والرجلين والجذع ومن ناحية أخرى فهي ضرورية ان يتعلمها الانسان حتى يقي نفسه من مخاطر الغرق او ينقذ شخص اخر يتعرض لحالة الغرق كما وان السباحة تعطي الجسم البشري القوة وتمنحه الرشاقة والمرونة وتساعد على مقاومة الأمراض ، اضافة الى النظافة الدائمة لتعرضه للماء والشمس .ان الراحة النفسية التي يعيشها الفرد وهو يمارس السباحة وتدفق الدم للعضلات العاملة يكسب القلب والرئتين وبقية اعضاء الجسم كفاءة ومقدرة وسلامة تكون بمثابة الوقاية والمناعة الطبيعية من جراء النشاط الحركي داخل الماء.. ويظهر الفرد بعد النشاط بشكل بدني رشيق ومرن لان المجال المائي يجعل حرية الحركة لكل عضلات.(ومفاصل الجسم تعمل بشكل انسيابي وبجميع الاتجاهات)(سميرة عرابي ،2016،ص 16) .لذلك على الراغبين بممارسة السباحة ان يقوموا ببعض تمارين الاحماء الاولية لتنشيط أجسامهم وتهيئتها نفسياً وبدنياً. كما ينصح بعدم دخول الماء بعد الاكل مباشرة، بل يجب ترك وقت كاف لعملية

الهضم، ويفضل كذلك سد الانف والأذنين بأدوات خاصة حتى لا تدخل البكتريا وأشياء أخرى فيها ويجري التأكيد من وضع كمية مناسبة من مادة الكلور في المسابح حتى يوفر علينا الكثير من المشاكل الصحية.

-2 الغوص:

من النشاطات التي تجرى تحت سطح الماء ويشاهد من خلالها عالم جميل يحمل في طياته الغرابة والعجب خصوصاً في قاع البحار والمحيطات لمخلوقات بديعة. وكان يمارس الغوص من قبل قدامى الاغريق حوالي 4500 سنة ق.م في مياه البحر الابيض المتوسط واتخذوها كمهن لصيد الاسماك وجمع اللؤلؤ والبحث عن

الاسفنج والأصداف، وكان الغوص يجرى دون أدوات مساعدة في حينها رغم تجربة وسائل كثيرة لتزويد الغائص بالهواء لغرض اطاله مكوثه تحت الماء. وتشير المصادر التاريخية بأنه لم يتم التوصل الى اي اجهزة عملية إلا بحلول القرن الثامن عشر، حيث اشار العلماء المسلمين ومنهم البيروني في كتابه الجماهير ان فصل الغوص من اول أفريل الى اخر سبتمبر، وان الغائص اذا أراد الغوص انتظر الظهيرة وتكبد الشمس السماء ليضيء البحر ويظهر ما فيه، ثم يجيل البصر حتى يقع على المحار الكبير كأنه حجر ويراه فوق الماء اعظم من مقداره، ويشبه ذلك بحة العنب الصغيرة التي ترى في الماء بسبب انكسار وانعكاس الضوء عند مروره في سطحين مختلفين الماء والهواء، ويقوم الشخص الذي يقوم بالغوص عدة دقائق بأخذ كمية كبيرة من الاوكسجين الموجود في الهواء (الشهيق) بحيث تكون الكمية الداخلة للرئتين تحل مكان الهواء الخارج منها (الزفير) بطريقة مسيطر عليها للحصول على النتيجة المرجوة وعلى مرور الزمن وتطور الحياة واكتساب الخبرة، ولضرورة الحاجة وجدت أدوات حديثة تستخدم في عملية الغوص وهي:

Mask* النظارة : وظيفتها تسهيل الرؤية في الماء بواسطة زجاج المقسى وميزته عدم التشطي عند الكسر. :

Fins *الزعانف : تساعد في الحركة والتنقل بمجهود اقل داخل الماء وهناك مختلف الانواع من الزعانف حسب نوع الغرض (سباحه، إنقاذ ، صيد).

Snorkje *قصبه التنفس : مهمتها ايصال الهواء للغواص وتصنع غالباً من البلاستيك او المطاط للمرونة وان لايتعدى طولها 40سم ولا يكون قصرها اقل من 30سم لسهولة دخولها للماء وتهيئها بسهولة.

Booti *الحذاء : من مادة النيوبرين وهي نفس ما تصنع منه بدله الغوص والقفاز، وبها Fins يستخدم هذا النوع الزعانف سماكات مختلفة حسب درجة حرارة الماء.

Gloves *القفاز: يستخدم لحماية الغواص من الصخور وبه سماكات متنوعة القفا ا زت.

Wetsuits *بدلة الغوص : وجدت لحماية جسم الغواص من كل المؤثرات الخارجية كالحار والبرودة وإيذاء بعض الكائنات الموجودة وتوجد في هذه البدلة فقائيع غازية لزيادة نسبة الطفو، وهناك ثلاث انواع تكون وظيفتها حسب الاستخدام وهي كالآتي

البدلة الخفيفة: مهمتها الحماية من حار البرودة الشمس ووسع او ايذاء الكائنات المائية. A-

البدلة الجافة : وظيفتها بأن تجعل جسم الغائص لا يتأثر بالماء حاراً كان ام بارداً. B-

البدلة العادية : وهي الاكثر استخداماً من قبل الغواصين سمكها يتراوح من 2ملم الى

7ملم. C-

مهمة هذا الجزء هو تسهيل النزول الى قاع البحر او النهر دون اي تأثير في الطفو (دريد :

Weight Belt *حازم النقل). (مجيد، 2016، ص 21)

3-كرة الماء:

لعبة جماعية تجري من قبل سباحين متمرسين وتكون المباراة بين فريقين كل فريق يتكون من سبعة لاعبين في احواض سباحة خاصة، وبكره مستديرة مصنوعة من المطاط او الجلد مادة لا يتخللها الماء وهي من الرياضات الجميلة كونها سريعة الهجوم والدفاع ويتطلب فيها

الخداع وتبادل الاماكن ظهرت اول مرة في الهند ثم انتقلت الى القارة الاوربية بعد ان تطورت وتعذلت قواعد اللعبة الاساسية وفي عام 1880م توسعت قاعدتها وانتشرت في أمريكا وأقيمت مسابقات بين الاندية وأدرجت عام 1900م ضمن الالعاب الاولمبية ولكن لم تشارك في المسابقات إلا بعد ان اعتمد القانون البريطاني لها كلعبة وكان ذلك عام 1911م ويمارسها الرجال فقط في الاولمبياد. حيث النساء لم تدخل بعد بسبب الطبيعة العنيفة للعبة وتتطلب اجادة مهارية عالية للوقوف والتحرك داخل الماء. علما هناك سباقات خاصة للسيدات وبطولات مشابهة اخرى. تتكون المباراة من اربعة اشواط زمن كل شوط 7دقائق، تخصص دقيقتان استراحة بين الاشواط ويقوم الفريقان بتغيير اماكنهم في بداية كل شوط، ويحسب وقت المباراة في بداية الاشواط ويسمح للاعب اثناء سير المباراة استخدام يد واحدة فقط في استلام وتمرير وتصويب الكرة ما عدا حارس المرمى يسمح له استخدام كلتا اليدين معاً. وعند تعادل الفريقين في المباراة يحتسب وقت اضافي بعد استراحة 5دقائق ثم تبدأ اللعبة بشوطين وقت كل شوط 3دقائق. ونود ان نضيف قواعد وأدوات اللعبة وكما يلي:

الملعب: الطول 30م، العرض 20م، عمق الماء فيه لا يقل عن 1.8م وحدود الملعب يجب ان تكون 30سم خلف خط المرمى وجعل مسافة مناسبة حول الملعب للحكام ومراقبة الاهداف اضافة لذلك فهناك علامات توضع على جانبي الملعب لتوضيح الآتي:

A- علامة بيضاء: لخط المرمى ومنتصف الملعب.

B- علامة حمراء: لخط المترين من خط المرمى.

C- علامة صفراء: لخط الامتار الاربعة من خط المرمى.

كما توضع علامة حمراء ايضاً عند نهاية الملعب على مسافة 2م من جانب الزوية الملعب اي المقابل لطاولة السكرتارية لتدل على منطقة نزول اللاعب المطرود وساعة المباراة تكون مرئية وتشير بطريقة تنازلية، اي لبيان الوقت المتبقي من الشوط وليس الوقت المنتهي.

المرمى :تكون قوائم وعارضة المرمى مصنوعة من الخشب او البلاستيك القوي ومستطيلة الشكل القطاع وتطلى باللون الأبيض وتوضع بشكل عمودي على خط المرمى والمسافة بين القائمين ثلاثة امتار ويكون ارتفاع العارضة من الداخل 90سم وتربط الشباك بمثبتات المرمى.

- الكرة :يجب ان تكون مستديرة ومملوءة بالهواء ومصنوعة من مادة لا يتخللها الماء ويكون محيطها 68 - 71سم ووزنها من 400-450غ وخالية من اي نتوء وبدون خياطة ولا تمسح بأي مواد دهنية.

اللاعبون :يتكون كل فريق من سبعة لاعبين اساسيين من ضمنهم حارس المرمى وستة لاعبين احتياط كبداء يرتدون ملابس بحر ولا يجوز لهم بوضع الزيت او الشحم على اجسامهم كما لا يسمح لهم بارتداء مواد معدنية كالساعات او الخواتم والقلادات خشية ايداء بقية اللاعبين. وعند بدء المباراة على اللاعبين اخذ اماكنهم على خط مرماهم ويبتعد الواحد عن الاخر مسافة متر تقريبا وعلى عد متر ايضا من قائمي المرمى.

أغطية الرأس :يرتدي احد الفريقين أغطية بيضاء والفريق الاخر الاغطية الزرقاء بينما لون غطاء الرأس لحارسي المرمى هو : اللون الاحمر يزود الغطاء بواق طري ومرن للأذنين وترقم الاغطية من على الجانبين فيكون رقم حارس المرمى وبقية لاعبي كل فريق يحملون أرقام من 2الى 13 (سميرة عرابي ، 2016،ص 21)

التحكيم :يحكم اللعبة حكمان ومراقبا أهداف ويحمل الحكم صفاره لإعلان بدء او استئناف المباراة ورميات المرمى والرميات الركنية، ويتواجد الحكم في مكان يشرف ويلاحظ حركات وتصرفات جميع اللاعبين وله صلاحية اخراج اي لاعب اذا تصرف خارج اطار وقوانين اللعبة. كما له سلطة ايقاف المباراة اذا رفض احد اللاعبين الخروج من الماء او كان سلوك اللاعبين او المتفرجين يعطل او يعرقل سير المباراة بأمان. ولدى الحكم عصا طولها 70سم مثبت بأحد طرفيها علماً أزرق والطرف الاخر علم ابيض دلالة الى لون أغطية الرأس لكل فريق للإشارة به عند احتساب رمية المرمى، اما مراقبوا الاهداف فيحملون علمان واحد ابيض والثاني احمر وعصا طولها 50سم، ويزود احد المسجلين بعلم ابيض وآخر أزرق

للإشارة عند عودة اللاعب المطرود. ويحمل المسجل الثاني علماً احمر للإشارة الى الخطأ الشخصي الثالث او للإشارة الى الرمية الركنية X وتكون الاعلام جميعها بقياس 20-35 سم .

4 - الغطس:

من الرياضات المائية الرائعة التي يكون فيها حب الاثارة والمتعة بجمع مهارتين اساسيتين هما السباحة والجمباز عن طريق القفز من ارتفاعات محددة وإجراء حركات أكروبايكية فنية بالهواء قبل الوصول للماء ويمتاز اللاعب بنشاط ولياقة بدنية عالية وقدرة تحمل وإرادة قوية ، وذلك لإجادة الحركات السريعة لغرض التوازن والانسياب. ويعد الغطس المرحلة الثانية للإنسان بعد ان تعلم السباحة اولاً، ثم اصبح يقفز الى الماء من الاماكن المرتفعة كالصخور والأشجار المحيطة بمصادر المياه والأنهار وكان سكان البيئة المائية هم اول من مارس الغطس للصيد وتلبية بعض متطلبات حياتهم اليومية.

وحديثاً ساهم السباحون السويديون والألمان في تطوير وانتشار هذه اللعبة، وأصبحت رياضة تنافسية عام 1880م في بريطانيا وتأسست اول جمعية لهواة الغطس عام 1901م بعد ذلك انتشرت في بلدان اوربا الاخرى. عام 1904م دخلت لأول مرة في الالعاب الاولمبية دورة سانت لويس في الولايات المتحدة الامريكية. في عام 1905 أصبحت عضوا في الاتحاد الدولي للرياضات المائية FINA

واستمرت المشاركات الى يومنا هذا وأدرجت فعاليتي المنصة والسلم المتحرك عام 1928 وأدخلت منافسات الرجال والنساء في كل من 15م منصة ثابتة و 3م سلم متحرك. وفي عام 2000 أدرجت فعاليتين جديدتين في الالعاب الاولمبية وهما الغطس التوافقي من المنصة والغطس التوافقي من السلم المتحرك لكلا الجنسين. إذا فهي رياضة تخصصية ودرجات التقييم فيها تحدد على 5مستويات (أ، ب، ج، د، هـ) يتم الاعتماد عليها لحساب النقاط وفق أساليب الغطس التالية: أمامي، خلفي، معكوس، باطني، برم، الوقوف على الذراع وتمنح النقاط حسب اداء الاسلوب والاجاده فيه. (هديل ذياب 2010 ص 12)

5- السباحة الإيقاعية:

ولها مسميات عديدة اخرى :التوقيعية، البالية المائية، التوقيتية، السباحة الفنية، السباحة التشكيلية وهي احدث انواع الرياضات المائية عبارة عن عروض بالية بحركات فنية ارقصة تصاحبها موسيقى بإيقاعات جميلة تعبر من خلالها اللاعبة عن فكره معينة او قصة مستوحاة من تراث الشعوب.. وتمارسها النساء حصرا في الوسط المائي بتوافق واحساس رائعين ودمج السباحة والجمباز بأسلوب رياضي منسق ومشوق من ناحية الحركات والدوران والعرض يكون متنوع وتختلف اعداد المشاركات فيه. ظهرت لأول مرة في 1945 ثم دخلت كعروض بالية مائي بريطانيا عام ، 1982بعدها انتشرت في اغلب الدول الاوربية خصوصا هولندا والمانيا،اما في امريكا فكان انتشارها بشكل واسع .

اما بصد Water Ballet مشاركتها الاولى في الاولمبياد فكان عام 1984دورة لوس انجلوس بأمریکا وأصبحت تحتل العضوية الكاملة ضمن الالعاب الاولمبية الخاصة بالنساء وهي: (السوفبتول – الجمباز الإيقاعي- السباحة التوقيعية) واستمرت مشاركتها في المنافسات الاولمبية الى يومنا هذا(ابوعيد، فالح سلطان، 2014، ص 25)

أما أنواع التنافس واللعب هي: FINA علماً بان جميع البطولات الدولية لهذه اللعبة تقام طبقاً لقوانين الاتحاد الدولي للسباحة فردي، زوجي، فرقي، وكذلك التشكيل الحر حيث يكون الحد الأقصى من عشرة لاعبات يقمن بأداء تشكيلة من التمارين المحددة. ونود ان نشير هنا ان الدورات الاولمبية وبطولات العالم للناشئين، بطولة القارات، البطولات الإقليمية بطولات الاتحاد الدولي، يكون فيها الحق لكل دولة بالاشتراك بفريق واحد من كل نوع من التشكيلات. تتصف لاعبة هذه الرياضة بالقدرة على ادماج وتنسيق الحركات المتنوعة في اطار نموذجي لإظهار الانسابية والأداء بشكل توافقي ملفت للنظر كذلك تكون لديها الإمكانية على تغير أوضاع جسمها بسرعة وبتوقيت دقيق بالهواء او الماء. حوض السباحة الإيقاعية يكون مستطيل الشكل يبلغ طولة 30م وعرضة 25م وعمق المياه 2.80 الى 4م على الاقل شرط ان يكون الماء شفافا لإظهار ورؤية قاع الحوض، وتكون درجة حرارة المياه 26درجة زائد او

ناقص درجة مئوية واحدة، اما طاقم التحكيم فيتألف من حكم عام وهيئة قضاة يت ا روح عددهم من خمسة الى سبعة اعضاء وميقاتيين ومسجل ومهندس صوت لتشغيل ومتابعة عمل اجهزة الموسيقى وتعطى العلامات من الصفر الى عشر درجات، ويثبت كل قاض درجته على حدة ثم تؤخذ الدرجات من جميع القضاة ويستخرج متوسط المجموع للدرجة النهائية.

6 - مواصفات حوض السباحة الايقاعية:

*طول 20م

*عرض 25م

4م - * عمق من 2.80

• * ودرجة حرارة الماء 26 درجة مئوية ا زئداً او ناقصاً درجة واحدة تكون مدة العرض لكل فريق لا تقل عن اربع دقائق ولا تزيد عن خمس دقائق منها عشرون ثانية على الاكثر فوق الماء. وتجرى المسابقات على شكل خمسة مجاميع.

• 1-البالية: سباحة على الظهر مع ثني الركبة ومد الرجل خارج الماء بشكل ا زوية قائمة.

• 2-الدولفين: سباحة دائرية على الظهر مع تقوس وتلاصق الرجلين ومد المشطين بدون ثني الركبتين.

• 3-الدولفين العكسية: نفس سباحة الدولفين السابقة ولكن بشكل معكوس التجديف باليدين معاً باتجاه ال ا رس لتحقيق الانسياب الخلفي.

• 4-السالتيو: سباحة مع الدوران الامامي والخلفي

5-المنوعات: جميع الحركات المبتكرة (ابوعيد، فالح سلطان، 2014، ص 30)

المحاضرة الثانية : طرق تعليم السباحة

- التعلم
- مراحل التعلم الحركي
- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:
- طرق تعلم السباحة:-
- الأدوات المساعدة في تعليم وتدريب السباحة:

- المحاضرة الثانية : طرق تعليم السباحة

- مقدمة:

لقد أصبح تعلم السباحة لإنسان ضرورة ملحة، كون السباحة رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة من أغراض التربية البدنية والرياضية: البدني، النفسي والاجتماعي... ومن هنا يجب تعطى أهمية كبيرة لهذا النشاط لما له من أهمية بالغة في حياتنا اليومية للمحافظة على الصحة والقوام الجيد.

-1 مفهوم التعلم:

لا يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري أو أي نمط من أنماط السلوك من نوع ما من التعلم، فهو بصفة عامة أساس في حياة الفرد ويتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معان وأفكار واتجاهات ومعارف ومهارات حركية، سواء تم ذلك بطريقة مقصودة أول غير مقصودة.

وينفق العديد من العلماء على أمثال جابر عبد الحميد جابر ولأحمد أمين فوزي عن جيفورد على تعريف التعلم بأنه: تغيير في الأداء أول تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران، ولهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه ولبلوغه لأهدافه.

-2 مراحل وشروط التعلم الحركي:

1- تقسيم بول فينش وميشيل بستمر يتضمن ثلاث مراحل: (وجيه مجذوب، 2001: ص26)

المرحلة الأولى (المعرفية):

وهي التي تحدث في بداية التعليم، وفيها يحاول المتعلم تفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه، ولتحتل عملية التفكير اهتماما كبيرا في هذه المرحلة. فالمتعلم يحاول تفهم الأهداف والواجبات الحركية وليحل الموقف، ثم يحاول تحويل العمليات اللفظية إلى معان سلوكية حركية.

المرحلة الثانية (الارتباطية)

ولهي التي تتوسط المستويات المبدئية والعالية للمهارة، وفي هذه المرحلة يفهم المتعلم ماذا يحتاج من الأداء، ولتصحيح طريقة الممارسة التي تساعد على التقدم.

المرحلة الثالثة (الآلية)

و تعتبر المرحلة الاخيرة في اكتساب المهارة، ول في هذا المستوى يكون المتعلم قادرا على الاداء بسهولة.

ومن شروط التعلم الحركي في السباحة ما يلي:

- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب أداء المهارات الحركية "فلا تعلم حركي بدون نضج" والنضج يعني وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نم و داخلية لا علاقة لها بالتدريب أول أو عامل خارجي آخر. بناء على ذلك لا يمكن اكتساب تعلم السباحة إلا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم.

- وجود الدافع الذي يدفع المتعلم ، بمعنى أن يكون لديه الدافع لتعلم السباح، وبالتالي يقبل على تفهمها بسهولة ويسر.

- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول إليه من اكتساب مهارات السباحة، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة.

3-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في التعلم الحركي:

- السن ومدى إمكانيات التعلم.

- الحالة الجسمية والصحية.

- الخبرات السابقة.

- الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

- درجة الميل والدوافع لدى المتعلم.

5- طرق تعلم السباحة: (وجيه مجذوب، 2001: ص45)**1-5 - الطريقة الجزئية:**

يقصد بها تقسيم نوع معين من أنواع المهارات إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المعلم بتعليم كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء الثاني بعد إتقان الجزء الأول، ولهذا حتى ينتهي من تعلم المهارة ككل. تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء مهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدرس أجزاء المهارة.

1-5-1 مميزات الطريقة الجزئية:

- يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء.

- تراعي مبدأ الفروق الفردية.

- تتناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

- تسهل من دور المعلم في تدريس مهارة السباحة المركبة.

- تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية تعلم عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى المهارات الجزئية.

- عيوب الطريقة الجزئية:

- يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساس من التعلم.

- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة ولأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيداً من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة للمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.

- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم.

-5-2 الطريقة الكلية:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دولن التجزئة فيها، وتعرض المهارة على المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن المهارة عدة مرات، ليستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الآلي أو المبدئي عن المهارة، ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان. وتصلح هذه الطريقة لتعليم المهارات الحركية السهلة ولغير المركبة (القفز في الماء ، الانطلاق من المنصة ، إنهاء السباق)

-5-2-1 مميزات الطريقة الكلية:

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.

- تسهم بدرجة أفضل في التذكر الحركي للأداء نظرا لأن المتعلم يقوم باستدعاء ولاسترجاع المهارة الحركية للسباحة كوحدة متكاملة.

-5-2-2 عيوب الطريقة الكلية:

- تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.

- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.

- تتطلب زيادة في التركيز و الانتباه من جانب المتعلم.

-5-3 الطريقة الكلية الجزئية:

يبدأ المعلم في هذه الطريقة بتعليم مهارة السباحة في البداية ككل أو كوحدة واحدة ثم يقوم بتجزئة المهارة معا لتأكيد على تعليم الأجزاء الصعبة التي تكثر فيها الأخطاء ، ثم تكرارها يسمح بإتقانها.

-5-4 الطريقة الجزئية - الكلية - الجزئية :

وهي تشبه الطريقة السابقة من تبادل استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة، فيما عدا أن ترتيب هذا

الاستخدام يختلف، حيث يبدأ المتعلم بتعلم المهارات الأساسية، ثم ممارسة الحركة ككل، ثم العودة ثانية

للمهارات. وتتأسس فكرة هذه الطريقة على استغلال الطريقة الجزئية، خاصة فيما يتعلق بسهولةها، كذلك إمكانية توجيه العناية للمهارات الضعيفة، فنضمن بذلك الدافعية لدى المتعلم عندما ننقل للطريقة الكلية. وفي النهاية ولنفس الأسباب التي تميز الطريقة الجزئية، نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

-5-5 الطريقة الجزئية المتدرجة:

ولهذه الطريقة تعتمد على التدرج في الربط أول الجمع بين الأجزاء المنفصلة. فعندما يقوم المعلم بتعليم سباحة الزحف على البطن يقوم بتعليم سباحة الطفو ثم مهارة ضربات الرجلين ثم الربط بين مهارة الطفو ولمهارة ضربات الرجلين، ثم ينتقل لتعلم حركات الذراعين ثم يتم الربط بين حركات الرجلين والذراعين. من خلال العرض السابق يمكن استخلاص بعض الحقائق الهامة:

- ليست هناك طريقة واحدة تعتبر الأحسن والأفضل، فكل موقف تعليمي يملئ طريقته الخاصة التي تناسبه.

- أن الطفل يتعلم بعدة طرق معاً، وليصعب الفصل بين هذه الطريقة ولتلك.
 - أن الطرق الصحيحة للتعلم توفر الوقت والجهد فيزيد العائد منها.
 - تعتبر اختيار الطريقة المناسبة للتوقيت والموقف أمراً بالغ الأهمية.
- 4- الأدوات المساعدة في تعليم وتدريب السباحة:**

تلعب الأدوات المساعدة دوراً فعالاً في عملية السباحة ولتدريبها لما لها من دور إيجابي ولمهم في عملية

التعليم لدرجه دفعت البعض لتكوين شركات ولمصانع لإنتاجها فمنها ما يساعد علي تعلم الطفو أو

الغوص تحت الماء أو تدريب الرجلين أو الذراعين ولتستخدم مع الأطفال والكبار ولمن هذه الأدوات: __

الادوات الصناعية المختلفة في تعليم السباحة:

7- Hand paddle.

8- Brick.

9- Floa.

10- Ring.

11- Flippers.

12- Inflatable float

1- عوامات الطفو.

2- لوح ضربات الرجلين.

3- لوح الكفين.

4- عوامات الشد الطافية.

5- الزعانف.

6- العوامة.



كذلك توجد أدوات أخرى للحماية

الادوات المقترحة للاستخدام خلال عملية التعلم في السباحة.

1- أطواق نجاة.

2- سائدات ذراعين من البلاستيك المنفوخ.

3- سائدات ذراعين من البلاستيك المضغوط.

4- زعانف أرجل.

5- حزام نجاة مركب عليه قطع من الفلين بأعداد مختلفة.



المحاضرة الثالثة: طرق السباحة

- ❖ سباحة حرة
- ❖ سباحة على الظهر
- ❖ سباحة على الصدر
- ❖ سباحة الفراشة

المحاضرة الثالثة طرق السباحة

السباحة الحرة le crawl

- تحتل طريقة السباحة الحرة المركز الأول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في

البرنامج الاولمبي ، كما أن السباحة الحرة هي الأساس في السباحات الأربعة حيث أن هذا النوع يفضله

كافة السباحين بسبب السرعة والمتعة .

-أدخلت السباحة الحرة بالدورات الاولمبية الحديثة ضمن أول دورة اولمبية في أثينا 1986

-أما بالنسبة للنساء أول دورة تدخل فيها السباحة النسوية في دورة ستوكهولم الاولمبية عام

1912

وضعية الجسم:

-السعي الدائم لكي يكون الجسم بوضع أفقي قدر المستطاع .

-تقليل حركات لف ولتموج الجسم إلى ادني حد، خاصة أثناء الشهيق .

- يكون حزام الكتفين بمستوى سطح الماء .

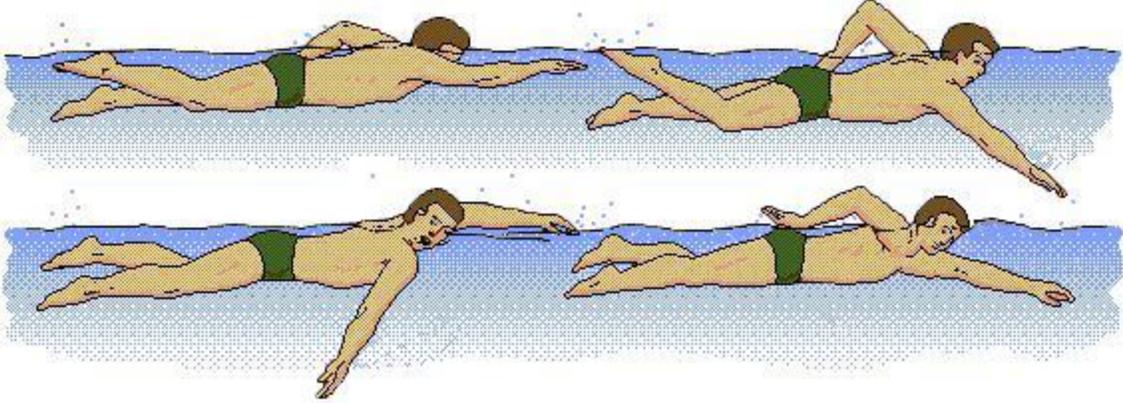
- يرتبط وضع الجسم بالسرعة (كلما كانت السرعة عالية كان وضع الجسم جيدا ومناسبا للتيارات المائية)

- أن يكون الرأس بين الذراعين ، ولف الرأس إلى اليمين او اليسار اول كلاهما بدرجة تساعد على اخذ الشهيق دون أن يشكل ذلك إعاقة او سبب لزيادة المقاومة الواقعة على الجسم .

- تقليل المقاومة السلبية الواقعة على مقدمات الجسم من خلال تقليل درجة الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ولمستوى سطح الماء.

- يتجه نظر السباح تحت سطح الماء إلى الأمام و الأسفل .

- الرأس يقود كافة حركات الجسم ، لذا اختلاف وضعه ، يؤثر في وضع الجسم عامة .
يكون الجسم بوضع أفقي على البطن بحيث تكون الكتفان أعلى من مستوى المقعد التي تقع أسفل سطح الماء مباشرة . وليكون الجسم في السباحة الحرة طائفا بقدر الإمكان فيما تدع القدمين غاطستين في الماء قليلا لتعطي عملها الفعال . حيث أن كلما ارتفع الرأس إلى الأعلى سيؤدي إلى انخفاض القسم الخلفي من الجسم مما يؤدي إلى زيادة المقاومة .



حركة الذراعين:

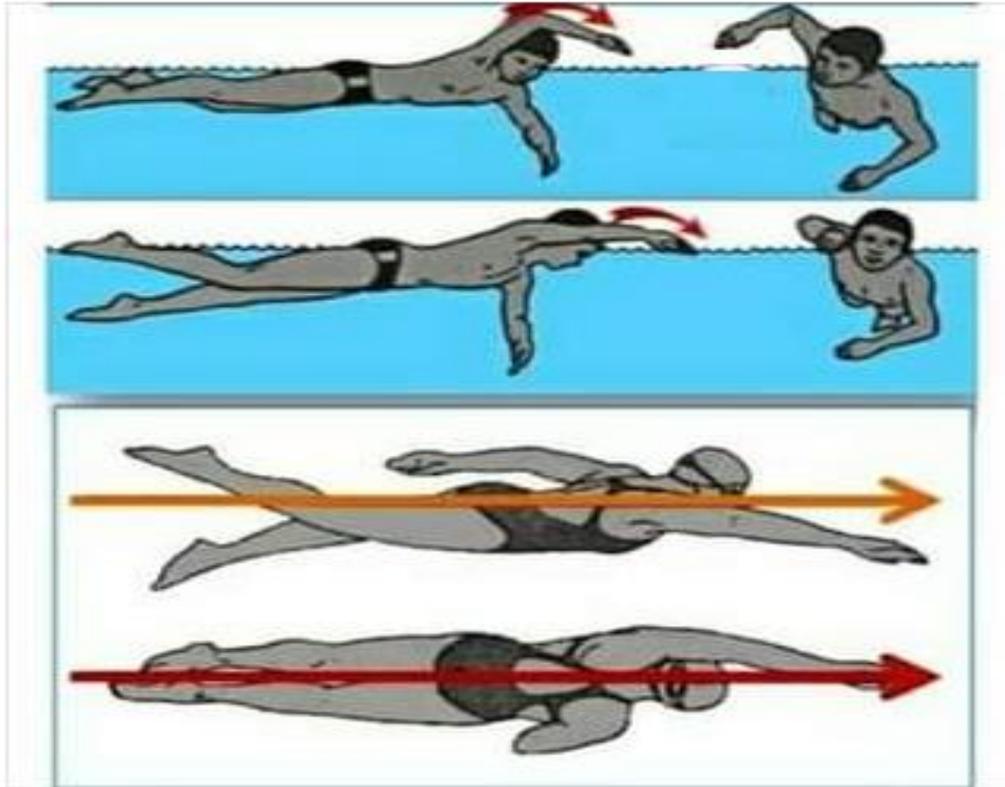
- تعد حركة الذراعين في السباحة الحرة المرتكز الأساسي لهذه الفعالية لذلك يعتبر خبراء السباحة التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو أفضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على أفضل النتائج لأن القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين حيث تتراوح هذه القوة من 70 % إلى 85 % من دفع الجسم للأمام حسب طول المسافة كلما قصرت المسافة كلما ارتفعت هذه النسبة .
- تكون حركة الذراعين داخل الماء على شكل حرف (S) .
أما بالنسبة إلى عمق الذراع داخل الماء فتختلف من سباح لآخر باختلاف قوة السباح ومرونته .
- تدخل الذراع الماء أمام ، حيث تدخل الأصابع أولا وتكون مضمومة ثم يتبعها الكتف وللداخل قليلا الساعد والعضد والجزء العلوي من الذراع ثم تدار راحة اليد للخارج وللأسفل لكي تبدأ بالانثناء ثم يبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى تصل إلى درجة القصوى في الانثناء عندما تكون اليد مباشرة تحت الجسم أعلى اليد تكون زاوية (90 درجة مئوية مع الجسم ،

- وفي هذه النقطة يبدأ الرسغ ينبسط لكي يجعل راحة اليد تواجه الخلف وليبدأ حركة الدفع تجاه القدم حيث ينتهي بقرب مفصل الفخذ ثم تبدأ راحة اليد بالدوران إلى الداخل لتواجه الفخذ واليد مستمرة بالدوران وليكون الأصبع الصغير إلى الأعلى والإبهام إلى الأسفل وترفع خارج الماء وأول ما يخرج من الماء هو المرفق بعد ذلك تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء .

- أهم مميزات حركة الذراعين في السباحة الحرة هي العمل على التوالي في حركة تبادلية تكسب الجسم

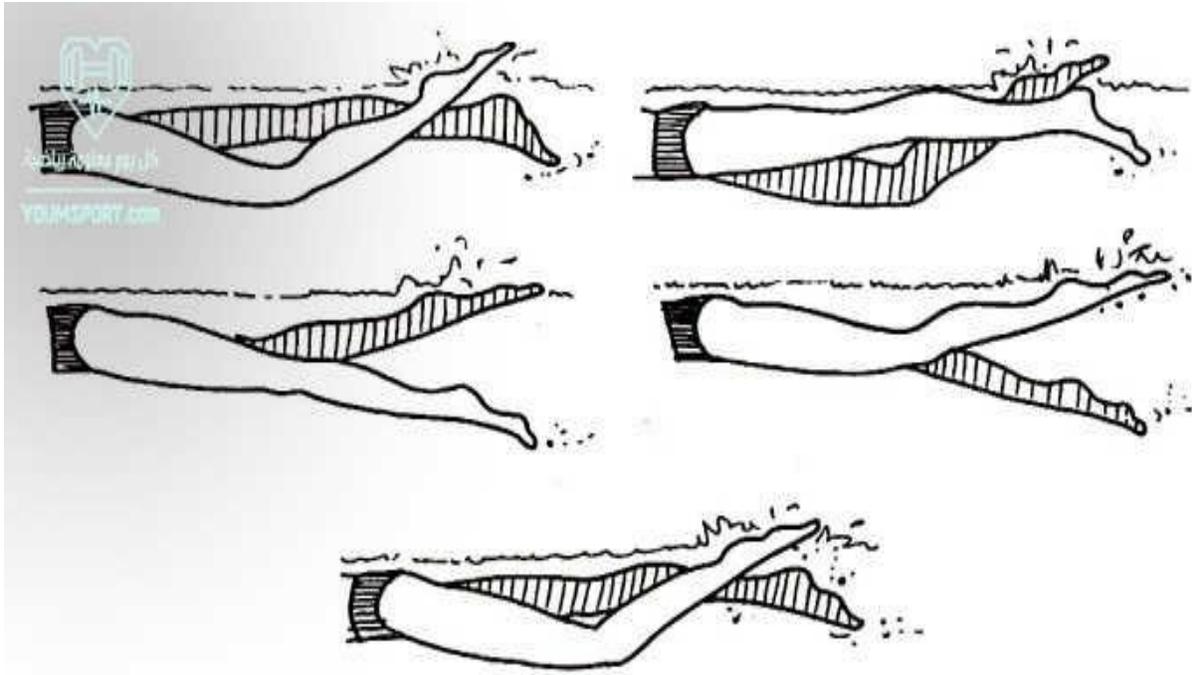
تقدما مستمرا وانسيابيا ، فحينما تؤدي إحدى الذراعين حركتها الرجوعية خارج الماء تؤدي الثانية

حركتها الأساسية داخل الماء . ،



حركة الرجلين:

- أهم وظائف حركة الرجلين في السباحة الحرة :
- مساعدة الجسم للطفو إلى الأعلى .
 - المحافظة على اتزان السباح ولاستقامة جسمه .
 - تساعد على إنتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم إلى الأمام .
 - تبدأ حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين بأداء ضربات تبادلية إلى الأعلى والأسفل يتم دفع الماء للخلف والأسفل لتقدم الجسم ويرتفع للأمام والأعلى ، إذا لم تكن ضربات الرجلين على درجة من الكفاءة فإنه ينتج عنها انخفاض الحوض والرجلين مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وبالتالي تؤثر على سرعة السباح.
 - عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما دون تصلب .
 - عند ضرب الساق اليسرى إلى الأعلى لن يبقى فيها انثناء في الركبة لان الانثناء يؤدي إلى تقليل القوة وإرجاع السباح إلى الخلف
 - أما الساق اليسرى في الوقت نفسه تبدأ الضربة إلى الأسفل وفي اللحظة نفسها ثني الركبة قليلا نتيجة ضغط الماء على الرجل من الأسفل إلى الأعلى مع الاحتفاظ بالقدم ممدودة أمام أسفل سطح الماء.
 - تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين وحركة الذراعين حيث تقوم الرجلين بأداء ستة ضربات أو أربعة
 - ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين ويتحدد ذلك تبعا لمسافة السباق فتستعمل طريقة الضربات الستة لمسافة (100م - 200م) ويقل عددها في مسافة (400م - 800م- 1500م)



شكل تبادل ضربات الأرجل. حيث تبدأ الحركة من الورك وتنتهي عند باصابع القدم

youmsport.com

التنفس:

يقسم إلى قسمين :

- **الشهيق:** يتم عن طريق الفم والأنف من خلال لف الرأس على جهة الذراع الخارجة والمرفق منحنى

ومحمول عاليا ويستغرق الشهيق زمنا قليلا إذا ما قورن بزمن الزفير .

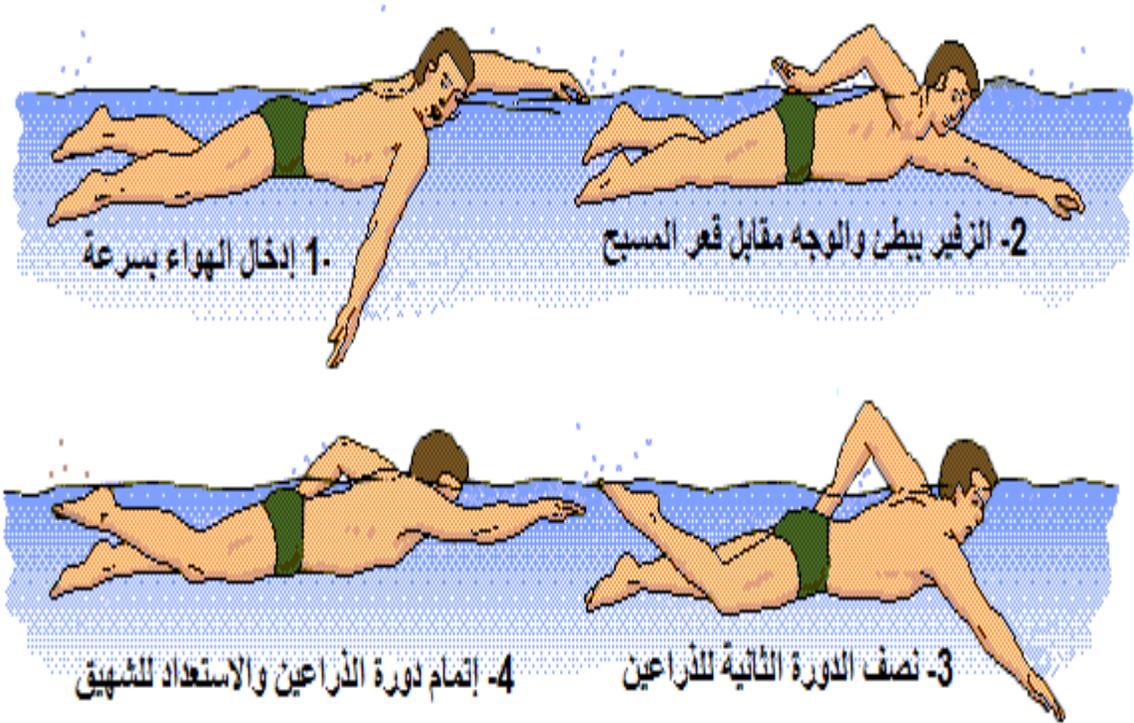
- **الزفير:** يطرح داخل الماء عن طريق الفم والأنف ويكون وجه السباح مواجه لقعير البركة ، ويستغرق زمنا طويلا ليحافظ على الوضع الأفقي للجسم .

إن سباحي المسافات الطويلة والمتوسطة يأخذ شهيق مع كل دورة ذراع ، بينما سباحي السرعة يجب

الإقلال من مرات التنفس ويفضل اخذ التنفس على كل الجانبين .

وفي السباحة الحرة يدور الجسم من (35-45) درجة على كل جهة عندما يعمل السباح دورة ذراع كاملة والسباح يدور إلى الجهة التي يتنفس بها أكثر من الجهة الثانية.

تمارين مقترحة لتعليم المبتدئين السباحة الحرة



المحاضرة الرابعة :

سباحة الظهر

- وضعية الجسم
- حركة الذراعين
- حركة الرجلين
- التنفس

المحاضرة الرابعة سباحة الظهر le dos

تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة للسباحين ؟ ولذلك لان الوجه يكون خارج الماء متجه إلى الأعلى أي سهولة عميلة التنفس (الشهيق ، والزفير) في هذه الفعالية لا يسمح للمتسابق بترك وضعه الطبيعي على الظهر إلى في حالة الدوران . وأما تاريخ دخول سباحة الظهر في الألعاب الاولمبية الحديثة في دورة سانت لويس في أمريكا عام 1904م ، أما بالنسبة إلى فعالية (100م) ظهر نساء فقد أدخلت ضمن البرنامج في دورة باريس عام 1924م.

وضعية الجسم :

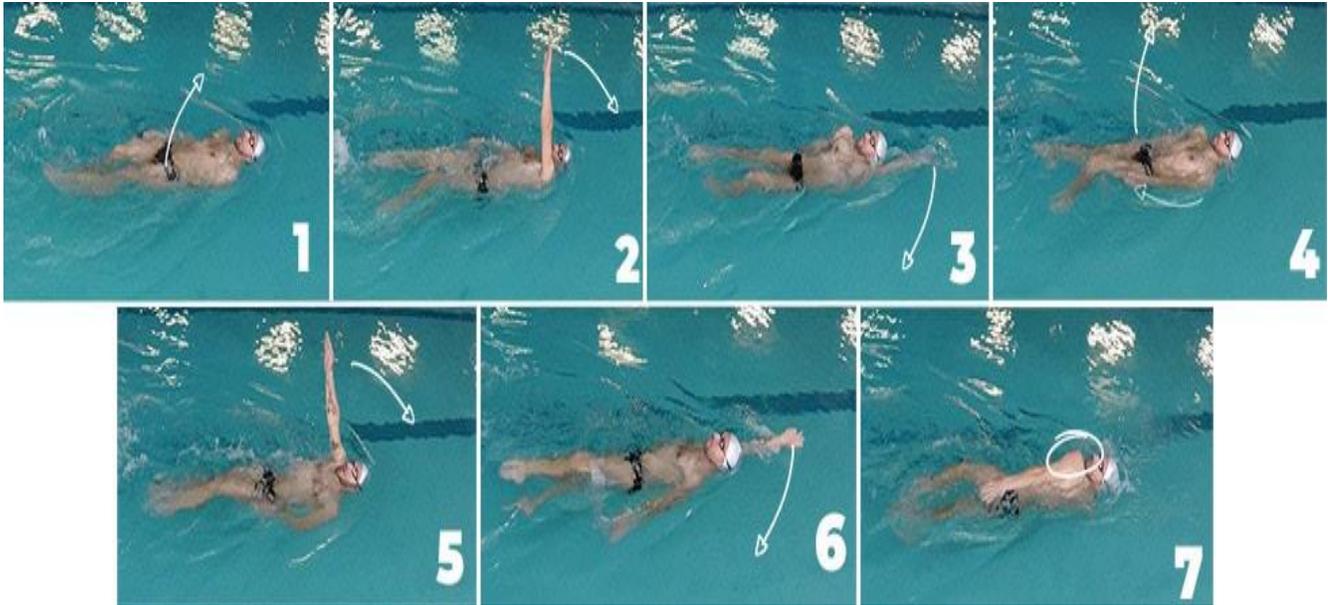
- الظهر يكون مواجه للماء والوجه متجه إلى الأعلى.
- التأكيد على ضرورة أخذ الوضع الأفقي الممتد فوق الماء. الرأس يكون في الوضع الطبيعي ويتجه إلى الأعلى ولمد الذراعين إلى الأمام و لرفع الورك قدر المستطاع .
- ضرورة بروز مفصلي الكتفين فوق سطح الماء لتسهيل أداء حركة الذراعين وليتم ذلك من خلال ضربات الرجلين الجيدة.
- من خلال السرعة العالية لتكرار حركات الأطراف العليا والسفلى وبمسارها الصحيح ، نحصل على ثبات الجسم .



حركة الذراعين:

- تؤدي حركة الذراعين في سباحة الظهر بالتبادل ، أي حالة دخول إحدى الذراعين الماء تكون الذراع الثانية قد انتهت من ضغط الماء وفي طريقها للخروج .
- تدخل اليد الماء مباشرة أمام الكتف إلى الخارج قليلا حيث ان المرفق يكون مستقيما والدخول يتم بالأصبع الصغير أولا ويكون وجه راحة الكف إلى الخارج لتقليل المقاومة.
- ويجب أن لا يكون هناك توقف عند القيام بسحب الذراع يبدأ انثناء المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب مما يسمح بمشاركة لعضلات الجذع.

- ثم يزداد انثناء المرفق مع تحريك اليد بالاتجاه الأعلى ليصل المرفق إلى أقصى انثناء وتكون درجة ثنيه (90-100) درجة في هذه النقطة تنتهي مرحلة السحب .
- ثم تبدأ مرحلة الدفع بمواجهة كف اليد لقدم السباح حيث يصل إلى أقصى سرعة في نهاية مرحلة الدفع وتنتهي مرحلة الدفع أسفل الورك وراحة اليد تدفع الماء لأسفل اتجاه القاع .
- ثم تبدأ الذراع بإدارة اليد للداخل لمواجهة الفخذ بسهولة خروج اليد من الماء لتقليل المقاومة ، وبعد خروج اليد من الماء تبدأ الحركة الرجوعية لتأخذ مسارها .
- كما موضح في الشكل أسفله . - حركة الذراع في الماء في هذه السحبة تكون على شكل حرف S.)



حركة الرجلين:

- تؤدي ضربات الرجلين التبادلية من الأعلى إلى الأسفل ثم إلى الأعلى.

- يبدأ النقل الحركي من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وبعدها إلى مفصل القدم وبشكل انسيابي.
- نبدأ بحركة الرجل اليسرى وتكون في أعلى نقطة وتصل إلى هذا الوضع عند الضرب إلى الأعلى وهي
- جاهزة للضربة السفلى مع الركبة باستقامة تامة لتقليل المقاومة السلبية.
- وفي الوقت نفسه الرجل اليمنى في أسفل نقطه وهي جاهزة للضربة إلى الأعلى بثني الركبة ، ولهذا الانتشاء
- في الركبة خلال صعود الرجل يكون نتيجة ضغط الماء الواقع عليها اذا يتراوح عمق الرجل ما بين قدم
- ونصف إلى قدمين ، وهنا قمة القدم تدفع الماء إلى الخلف وتدعى القوة الانفجارية ، لهذا يفضل أداء كل
- 6 ضربات رجلين مع كل دورة ذراع كاملة.
- ففي المسافات القصيرة (50-100) متر تكون ضربات الرجلين أكثر عمقا وقوة. - -
- بينما في مسافة (200) متر فإن من الأفضل أن تؤدي ضربات الرجلين على عمق بسيط .
- وذلك لتوفير الطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين كلما طالت مسافة السباق .



التنفس:

- يؤدي الشهيق والزفير بانسيابية وبراحة تامة لان الوجه يكون حرا والقم خارج الماء
- الوضع الطبيعي لأداء التنفس هو مرة لكل دورة بالذراع.
- فعندما تدخل الذراع اليمنى الماء يأخذ السباح الشهيق العميق من القم .
- وعندما تبدأ الذراع اليمنى بالحركة الرجوعية يخرج الزفير من الأنف.
- أما ميلان جسم السباح في سباحة الظهر يفضل أن يكون بزاوية (45) درجة لكل جانب وان ميلان الجسم ناتج عن استخدام صحيح لحركة الذراعين والرجلين أي أنها حالة طبيعية ويصل السباح إلى هذه الدرجة من الميلان عندما تكون الذراع الداخلة في الماء في الوسط خلال السحب عندما تصل درجة الانثناء في الذراع (90) درجة يحدث الميلان الطبيعي .



المحاضرة الخامسة :

سباحة الصدر

- وضعية الجسم
- حركة الذراعين
- حركة الرجلين
- التنفس

المحاضرة الخامسة : سباحة الصدر Breast

- تعد سباحة الصدر من أقدم طرائق السباحة التي مارسها الإنسان ولقد تم وضع قانون خاص لهذه

الفعالية حيث أن حركة الذراعين تتم في وقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه من دون تناوب ولجميع

حركات الرجلين تتم بوقت واحد وفي المستوى الأفقي نفسه .

- عند نهاية السباق يجب ان يكون المس باليدين معا إما فوق أو تحت مستوى الماء هذا من ناحية

القانون الدولي لسباحة الصدر .

- أما دخول هذه الفعالية في الدورات الاولمبية أول دورة أدخلت فيها سباحة الصدر هي دورة لندن 1908

، ولكانت المسافة (200م) (وأما) 100م (صدر دخلت لأول مرة عام 1968م

- أما السيدات فقد أدخلت سباقاتهم في دورة باريس 1924 في فعالية) 200م(،

. - أما فعالية) 100م (نساء فقد أدخلت في دورة المكسيك 1968

و تطورت هذه الفعالية من حيث التكنيك فقد أصبحت مستقلة من حيث القانون والتكنيك الخاص بها

حيث كانت مندمجة مع سباحة الفراشة .

وضعية الجسم :

يتخذ الجسم في سباحة الصدر أوضاعا مختلفة نظرا للاختلاف الكبير لأقسام الحركة ،

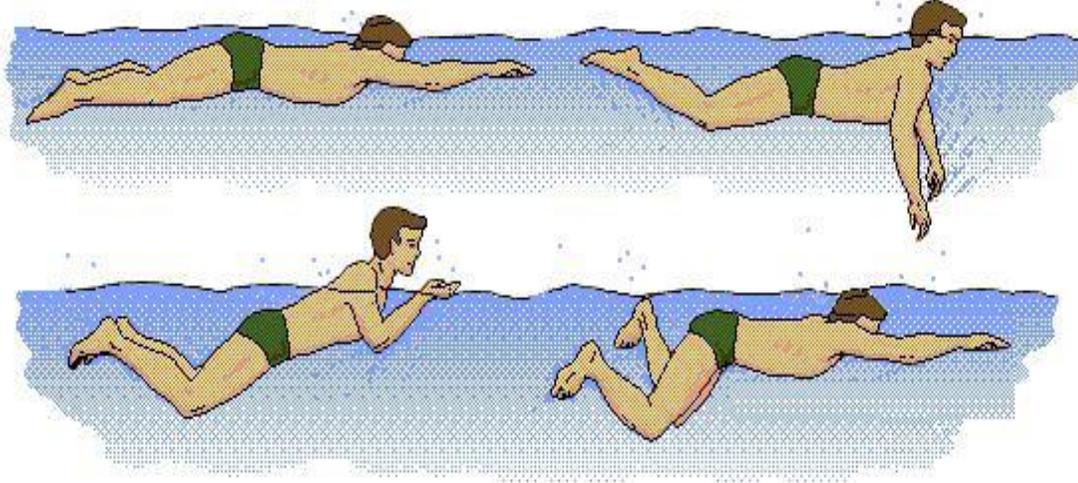
- يعد الوضع الأفقي الممتد أحسن الأوضاع المناسبة للتيارات المائية ،

- يكون الجسم بوضع انسيابي ممتد أسفل سطح الماء واليدين تحت الماء وراحة اليد للأسفل

ومتجهة

قليلا للخارج.

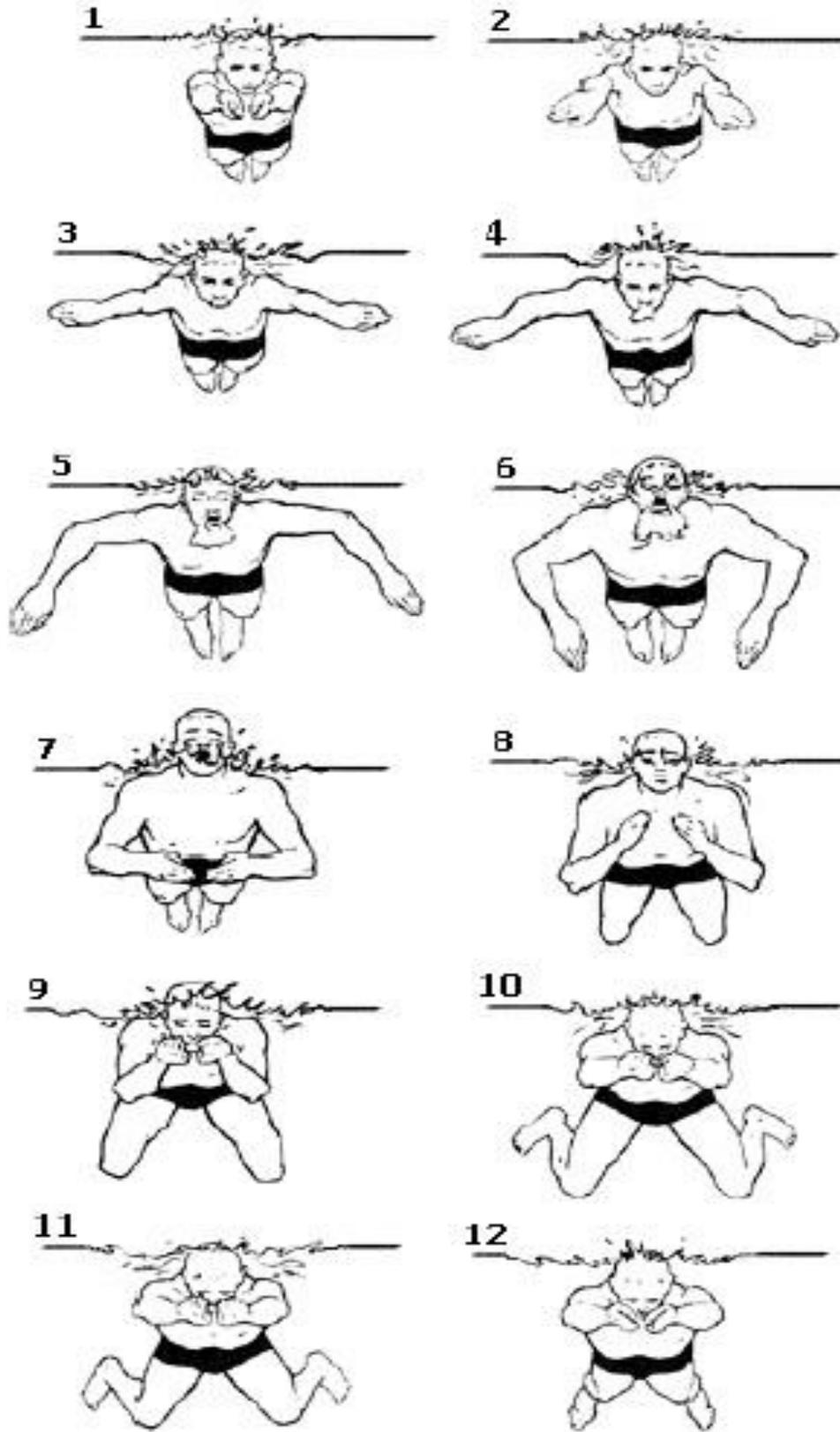
- ويكون الرأس بخط مستقيم و متجه لأسفل و ثني الرجلان كاملا من الركبتين ثم تمتدان وتكون متجاورتين و لتأخذ الوضع الأفقي.



حركة الذراعين:

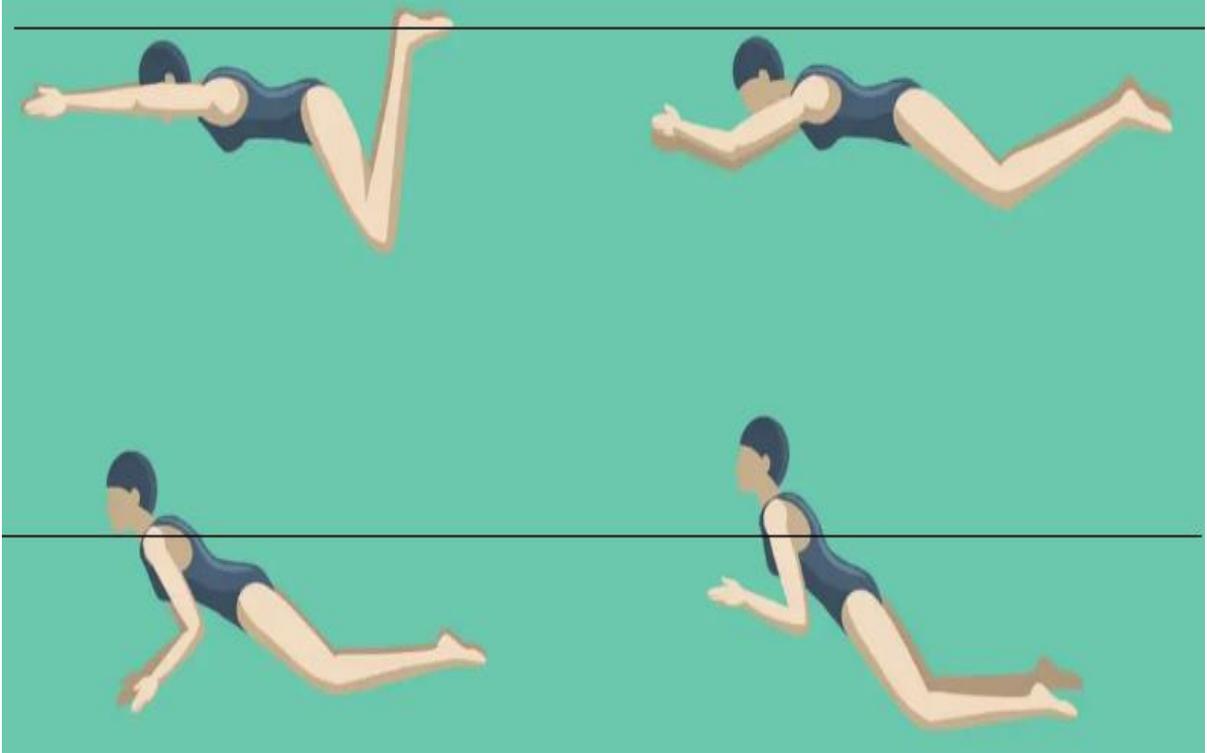
- تؤدي حركة الذراعين بوقت واحد من الأمام إلى الجانبين ثم إلى الأسف ومن ثم إلى الأمام تحت الماء .
- تؤدي الذراعين حركتها سوية بجوار بعضهما البعض اذا تبدأ من وضعها الممتد عاليا أسفل سطح الماء وراحة اليد لأسفل و لمتجه قليلا للخارج ،
- تمتد الذراعين للأمام وتتبعهما الكتفان اشترك عضلات حزام الكتف بفاعلية أكثر في أداء المرحلة الثانية وهي السحب ،
- ويغوص الجسم كاملا وكذلك الرأس تحت الماء حيث أن التعديل في قانون سباحة الصدر يسمح أن يغوص الرأس كاملا في الماء لأنه يخرج خارج الماء أثناء كل دورة كاملة .

- بعدها حركة السحب باليدين للجانب والأسفل عندما تصبح اليدان باتساع الكتفين ثم يبدأ انثناء المرفق مع زيادة ثني المرفق مع حركة اليدين للداخل ، مع ملاحظة أن يكون المرفق للأعلى كي يتمكن من سحب الماء للخلف .
- ثم تقرب اليدان أمام الصدر عند نهاية السحب للداخل بعدها ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب وتستمر حركة اليدين للأمام دون تردد وتمتد الذراعان للأمام بقوة .



حركة الرجلين :

- تؤدي حركة الرجلين في سباحة الصدر بصورة مماثلة معاً بالتشابه مع الاحتفاظ بالكعبين والفتحين متوازيين تحت سطح الماء .
- عند بداية السحب تكون الرجلين بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة تبدأ الرجلين بالسحب وتكون الركبتان والورك بارتخاء تسحب القدمين باتجاه الأمام الأعلى وتستمر السحب معاً باتجاه الورك بينما تصل القدمان أسفل سطح الماء مباشرة ، في هذه النقطة تصل نهاية السحبة ولتشكل زاوية بين الفتحين والجذع حوالي (130 درجة) .
- هنا يجب تدوير القدمين عند بداية دفع الرجلين بعدها تدفع الرجلين إلى الخلف الجانب ويكون باطن القدم باتجاه الخلف وتحصل هذه الحركة بمرونة الكاحل .
- وبعدها تمتد الرجلين بزيادة سرعتها لتحقيق أقصى دفع بالقدمين وعندها تكون الرجلان متوازية واحدة مقابل الأخرى دون اختلاف في الدفع ، عندها تكون الرجلان بامتدادهما الكامل وتكون القدمين مؤشرة إلى الخارج .
- إن هذه الحركة في الرجلين تعطي للسباح السرعة والقوة والاقتصاد بالحركة بالإضافة إلى تقليل المقاومة .



التوقيت عند الضربات: □

- يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقين في امتدادهما الكامل ولقبل نهاية سحب الذراعين
- يجب على السباح أن يقوم بانثناء ولاسع للركبتين مما يؤدي إلى اقتراب الكعبين إلى الورك بينما تصل
- القدمان إلى أسفل سطح الماء مباشرة ،
- خلال الجزء الأول من امتداد الذراعين إلى الأمام تكتمل أو تستمر ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان
- إلى امتدادهما الكامل والوجه غاطس في الماء تبدأ حركة دفع الرجلين للخلف الجانب .

ملاحظة: الخطأ الشائع هو عدم دفع الذراعين إلى الأمام في لحظة دفع الرجلين .

التنفس:

- إن ضبط عملية التنفس من أهم الأمور التي تساعد على التوقيت الجيد في سباحة الصدر .
- وهو بأن يرتفع الرأس عاليا عند ثني الذراعين بقوة للداخل عند نهاية السحب ويأخذ السباح الشهيق
- عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة له عندما يظهر الكتفان ولأعلى الظهر خارج الماء. ويتم طرد الزفير عند الحركة الرجوعية للذراعين داخل الماء



الخطوات التعليمية في سباحة الصدر:

- أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة المسبح.
- أداء حركات الرجلين من المسك في ماسورة المسبح.
- أداء تمارين الرجلين من خلال عملية الطفو على الظهر بمساعدة أدوات الطفو.
- أداء تمارين الرجلين من خلال الطفو على البطن بمساعدة أدوات الطفو.
- الدفع والانزلاق بدون مساعدة أيّة أداة.
- أداء الشدّ والتنفس من الوقوف من ثم المشي و ثم الانزلاق.
- أداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين.

المصدر:

الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، مصطفى محمد الكروي، صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي، 2011

المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، عبدالله محمود رابعه، 2013

السباحة تعليم - تدريب - تنظيم، سميره محمد عرابي، 2017

المحاضرة السادسة :

سباحة الفرائسة

- وضعية الجسم

- حركة الذراعين

- حركة الرجلين

التنفس

المحاضرة السادسة سباحة الفراشة Butterfly

سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد أن كانت ضمن سباحة الصدر ، وقد انفصلت

عنها سنة 1952. وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أداؤها الفني خاص ومتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى .

وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح الماء

وتعاد معا وفي وقت واحد . بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب أن تكون في آن واحد ويسمح بحركات

الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي . أما في عملية اللمس في الدوران أو في نهاية

السباق يجب أن تتم باليدين بوقت واحد .

دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (200م) للرجال عام 1956 في دورة ملبورن.

في دورة المكسيك عام 1968 أدخلت لأول مرة سباق (100 م)

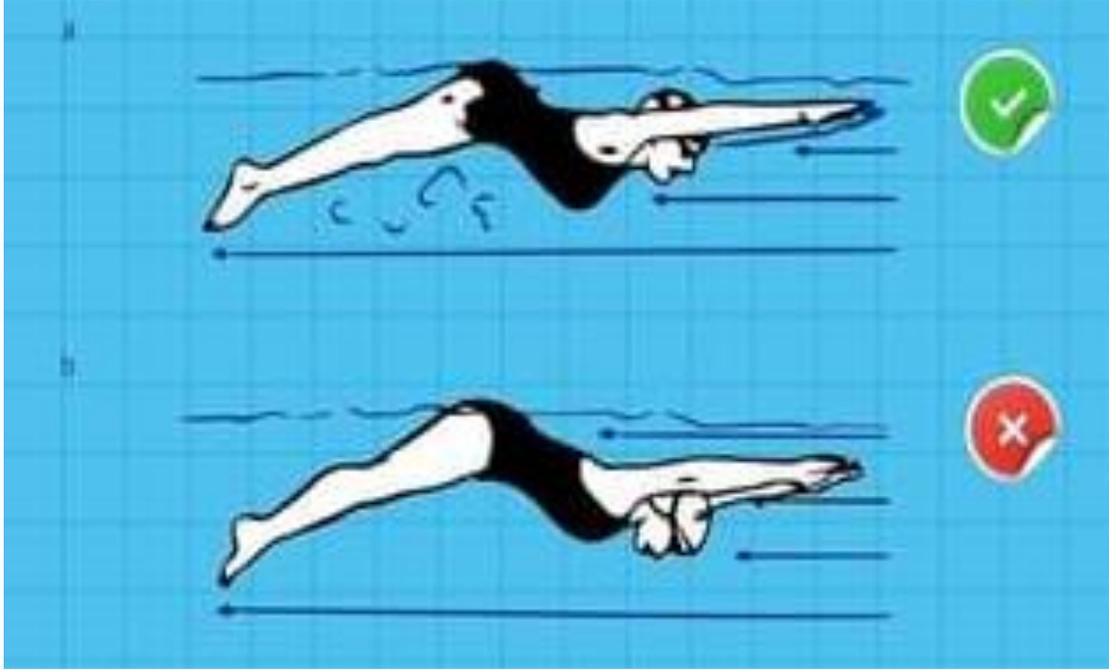
. أما بالنسبة إلى السيدات فقد أدخلت فعالية (100م) في دورة ملبورن عام 1956.

. وأما فعالية (200م) للسيدات فقد أدخلت في دورة المكسيك عام 1968 .

وضعية الجسم :

- يأخذ الجسم الوضع الأفقي في الماء كما في السباحة الحرة .
- الجسم في سباحة الفراشة يتحرك عاليا و أسفلا وهذا بخلاف عن الأنواع الأخرى .
- المحافظة على بقاء مستوى الكتفين قريبا من فوق سطح الماء لكي يبقى السباح قريبا من سطح الماء.

- يعد الرأس الجزء القيادي في توجيه وضع الجسم .



حركة الذراعين:

- تدخل الذراعان سوية ممدودة عند بداية دخول الماء ، واليدين تكون باتساع الكتفين مع مواجهة الكفين للخارج مع دفع الورك للأعلى بعد الدخول بتباعد اليدين للخارج عن مستوى خط الكتف ثم يبدأ المرفقين بالانثناء، يجب أن يكون المرفقين مرتفعين خلال السحب ولهذا الوضع يزيد من فاعلية حركة الذراعين ، وعند انثناء المرفقين فإن اليدين تتجهان للداخل من هذه النقطة تسحب اليدين إلى الداخل باتجاه خط مركز الجسم، بينما اليدين تمر تحت الصدر والمرفقان تصل إلى أقصى انثناء بين

(90-100) درجة، أي تصبح اليدين بوضع عمودي تحت الأكتاف وقريبة من بعضهما من هذه النقطة

تبدأ مرحلة دفع الذراعين للخارج والخلف نحو الفخذين حتى مغادرة الماء بالجانب والخروج من الماء

بالأصبع الصغير لتقليل المقاومة .

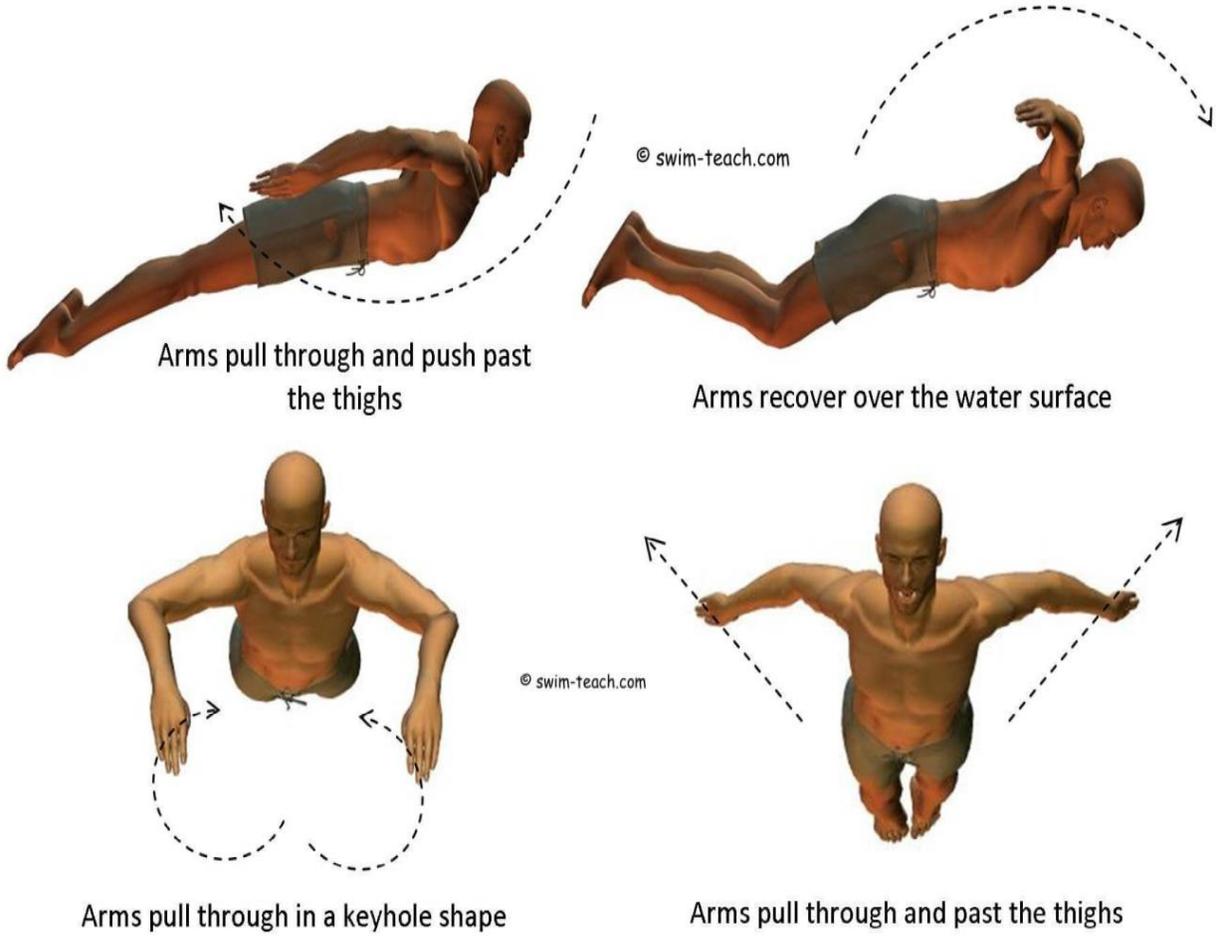
- ثم تبدأ الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء فوق سطح الماء مباشرة أما الرأس يبدأ بالدخول إلى

الماء ويكون الوجه داخل الماء باتجاه القاع .

- وأثناء الحركة الرجوعية تدور اليدين إلى للأمام وراحة اليد للأسفل لكي تبدأ تهيئة الدخول إلى الماء مرة

ثانية، تشكل حركة الذراعين حرف (S) أثناء حركتها داخل الماء وهذه أفضل طريقة لحركة الذراعين في

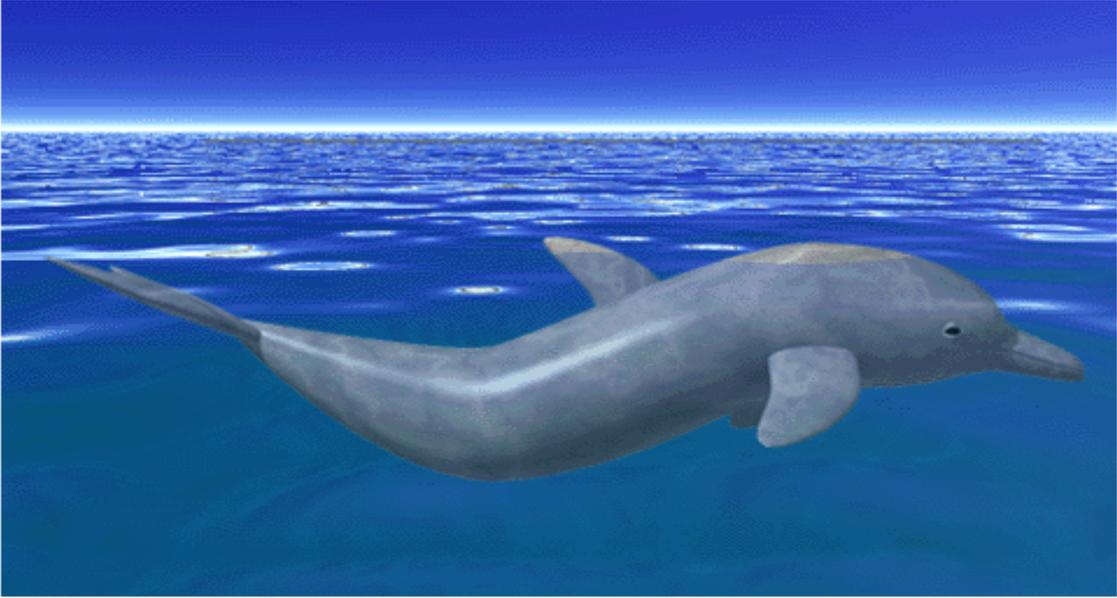
سباحة الفراشة .



حركة الرجلين:

- تبدأ حركة الرجلين في سباحة الفراشة من مفاصل العمود الفقري أسفل الظهر) المنطقة القطنية) ثم الورك لتشمل الساقين ثم القدمين. ولان الضربة في سباحة الفراشة أسرع من بقية أنواع السباحة .

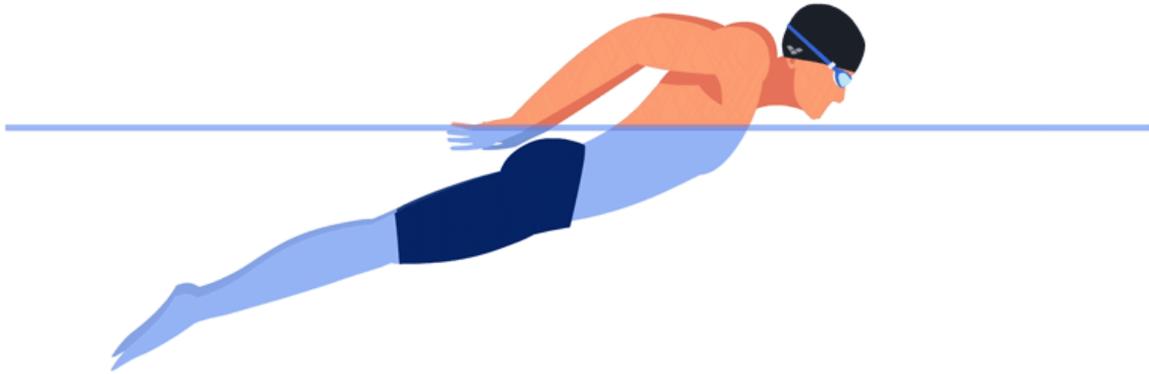
- تعمل الأرجل سوية وضربها من الأعلى إلى الأسفل والعكس في المستوى الرأسي مع التأكيد على المحافظة على استقامة الأرجل على الضربة العليا وانشاء الأرجل في الضربة السفلى ،
 - تكون ضربة الأرجل إلى الأعلى بدون انثناء في الركبتين بينما القدمان تكون قريبة من الأعلى في حركة باتجاه الأعلى تبدأ الركبتان بالانثناء.
 - تؤدي ضربة الفخذين إلى الأسفل إلى انثناء في مفصلي الركبتين ولارتفاع الساقين إلى الأعلى شرط أن تبقى تحت سطح الماء ، القدمين فقط تلامس سطح الماء.
 - تتحرك الساقان والقدمان بقوة إلى الأسفل بين الرجل العليا تبدأ بالحركة باتجاه الأعلى ولتستمر الضربة باتجاه الأسفل لتنتهي عندما القدمان تصبحان بامتدادهما الكامل ويرتفع الورك إلى الأعلى .
 - ويجب المحافظة على استمرار الأرجل بالثني والمد والضرب إلى الأعلى والأسفل بدون توقف .
 - تؤدي ضربتين بالرجلين مع كل دورة ذراع كاملة ولهذه الطريقة تعد أفضل لسباحي الفراشة ويجب على السباح معرفة هذا التوافق بين الذراعين والرجلين :
- الضربة الأولى:**
- ولتسمى الضربة القوية تحدث هذه الضربة بعد دخول الذراعين إلى الماء مباشرة تساعد على دفع الجسم من سطح الماء وبقاء الورك والقسم العلوي من الجسم قريبا .
- الضربة الثانية:**
- تسمى الضربة الضعيفة و تحدث أثناء النصف الأخير من سحب الذراعين أي في مرحلة الدفع إلى الخلف تساعد على استقرار وموازنة الجسم وبقاء الورك قريبا من سطح الماء .



التنفس:

- يؤخذ الشهيق عندما تنتهي الذراعان من عملية السحب عندما تمر اليدين تحت الصدر وعندما تصل

درجة الانثناء في المرفقين (81 درجة تبدأ الذراعان بالدفع إلى الخارج والخلف هنا يخرج الرأس ويؤخذ الشهيق عندما تكون الذراعان أكملت حركة الدفع للخلف نهاية مرحلة الضغط وفي الوقت نفسه تكون نهاية الضربة الثانية للرجلين ، أما الزفير يطرح داخل الماء .



© macaia studio



WATER INSTINCT

ملاحظة: الرأس يغوص في الماء قبل دخول الذراعين كاملة في الماء، ويترك الرأس الماء قبل خروج الذراعين.

ويتم التنفس بمعدل كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة لاسيما في (611م، أما في)
011م) يكون التنفس لمرة واحدة في أداء الذراعين. __

5. التوقيت والتوافق :

يجب مراعاة التوقيت بين حركات الذراعين لهذا تؤدي لكل دورة كاملة للذراعين ضربتين للرجلين ففي خلال عملية مسك الماء لبدء حركة الشد تبدأ الضربة الأولى للرجلين أي سقوط الرجلين لأسفل وفي خلال عملية الشد بالذراعين تفرد الركبتان وترفع المقعدة قليلاً وتستمر الذراعان في الشد حتى تصل الرجلين لأعلى وعند عمل الدفع بالذراعين تبدأ الرجلان مرة ثانية في السقوط حتى تصل الذراعان إلى جانب المقعدة ثم تستكمل ضربة الرجل الثانية وذلك عند خروج الذراعان خارج سطح الماء ويراعى هنا عدم وجود فترات انزلاق بعد دخول الذراعين وعدم برهات انتظار بين حركات الرجلين العلوية والسفلية .

وكلما قلت الحركة التموجية في الجسم كلما زاد الانسياب كذلك يراعى تقليل عمق ضربات الرجلين والتركيز على حركات الجذع نفسها ويتم التنفس بصفة عامة مع كل ضربة ذراعين وأحياناً مع كل ضربتين وذلك للمحافظة على بقاء الكتفين أسفل سطح الماء .

المحاضرة السابعة :

الاكتشاف والانتقاء في السياحة

- الانتقاء
- أهداف الانتقاء
- الأسس العلمية للانتقاء

المحاضرة السابعة

انتقاء واكتشاف المواهب الشابة في رياضة السباحة

1-مقدمة:

يعد الانتقاء الرياض ي حجر الأساس في الوصول إلى المستويات العليا من الانجاز. حيث شهد ذلك الانجاز طفرات نوعية كبيرة بعد أن انتهج المدربون والمختصون في المجال الرياض ي المنهج العلمي في انتقاء الأطفال للألعاب الرياضية بحسب توافقها مع قدراتهم البدنية والفسولوجية، ووفق اختبارات علمية مقننة، خلافا للسابق حيث كان الانتقاء يتم ولفقا لاعتبارات خاطئة.

وتهدف عملية الانتقاء الرياضي إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الشابة ولاكتشاف المواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي لإمكانية توجيه الناشئ ل نوع النشاط الذي يتفق ولتلك الخصائص التي يتمتع بها.

وتعتبر رياضة السباحة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالعمل الديناميكي السريع لأوضاع وحركات الذراعين والرجلين حسب نوع السباحة، ولهذا يعني أن لها طبيعة مركبة، الأمر الذي يتطلب من ممارسيها مستوى عال من الأداء وليؤهلهم من الاستمرار في السباحة، حتى يتمكنوا من تنفيذ متطلباتها المهارية بصورة أكثر فعالية تمكنهم من قطع المسافة المقررة في أقل زمن ممكن.

فمشكلة انتقاء السباحين من كلا الجنسين تعد من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة، ويرجع ذلك إلى انتقاء السباحين والسباحات الذين لديهم استعدادات خاصة، ومن هنا ظهرت الضرورة الملحة للبحث عن الناشئين والناشئات والموهوبين الذين يمتلكون مواصفات النبوغ الرياضي.

عموما فإن عملية الانتقاء الرياض ي يجب أن ينظر إليها بشكل متكامل في ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية.

-2-تعريف الانتقاء:

يعرف محمد صبحى حسانين (1999) الانتقاء الرياضي بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين"

أما أبو العلاء وآخرون فيعرفون الانتقاء (1998) بأنه "عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني ومراحل برامج الإعداد."

ولتعرّفه سعاد أحمد (2002) بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الناشئين و الناشئات اعتمادا على عدد من الأسس والمحددات المعينة المتعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي طبقا للمبادئ والطرق العلمية."

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى، والتي ظهر

مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية عاما بعد عام.

ولقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات، وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالمية المتعددة بدنيا ونفسيا واجتماعيا على ممارستها فتسابق الخبراء والمتخصصون في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة من هذا القرن، كل في مجال تخصصه في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الانجاز الفني والرقمي، ولهذا كان لاستخدام التقنيات الحديثة أهمية كبيرة في انتقاء الرياضيين وفي التعليم والتدريب ولتطوير

المهارات الحركية، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للاعبين الرياضيين.

-3 أهداف الانتقاء:

إن اختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة أمر بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العالية، ومن الصعوبة تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر، وإن اختيار الناشئ وتوجيهه للنشاط المناسب لم يعد متروكا للصدفة، بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية أمكن التوصل إليها نتيجة للجهود والآراء ولبحوث المتخصصين في هذا المجال، وإذا استرشد المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سوف يساعده ذلك في تطوير المستوى والارتقاء بمستوى الانجاز في المستقبل.

وتهدف عملية الانتقاء الرياضي إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية أو اكتشاف المواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتفق وتلك الخصائص التي يتمتع بها، فالصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف ألوانها، ولتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس.

المبادئ الأساسية في عملية الانتقاء:

ولقد حدد "ميلينكوف" هذه المبادئ على النحو التالي:

❖ **الأساس العلمي للانتقاء:** إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط على حدة، أول لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

❖ **شمول جوانب الانتقاء:** إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها

الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر،

فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

❖ **استمرارية القياس والتشخيص:** يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص

للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة

الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

❖ **ملائمة مقاييس الانتقاء:** إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة

الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أول انخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أول انخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

❖ **البعد الإنساني للانتقاء:** إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال

البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته .

❖ **العائد التطبيقي للانتقاء:** حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات، حتى يمكننا الاستمرار في الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

❖ **القيمة التربوية للانتقاء:** إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات.....الخ. __

المحاضرة الثامنة : التحكيم وأنواع سباقات السياحة

المحاضرة الثامنة : التحكيم وأنواع سباقات السباحة

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء في المسافات التالية:

1-السباحة الحرة:

ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أول السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر.

وفي السباحة الحرة أثناء الدوران يستطيع السباح أن يلمس الحائط بأي جزء من جسمه، وليس إجباريا أن يلمسه بيده.

المسافات في السباحة الحرة:

100م – 200م - 400م - 800م – 1500متر للرجال فقط

تتابع 4 × 100متر.

2-سباحة الصدر:

• يجب أن يكون وضع الجسم على الصدر تماما والكتفان في خط واحد مع سطح الماء، ويجب أن يظهر

جزء من الرأس فوق سطح الماء دائما، إلا في البداية وفي حال الدوران فيسمح للسباح بشدة واحدة

بالذراعين ودفعة واحدة بالرجلين عندما يكون غاطسا بالماء.

• عند الدوران وعند نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين معا.

• المسافات في السباحة على الصدر : 100م - 200م.

3-سباحة الظهر:

عند إعطاء إشارة البدء وأثناء الدوران يدفع المتسابقون الحائط، ويسبحون على ظهورهم طوال مدة السباق. ويمنع على المتسابق أن يغير الوضع الطبيعي على الظهر قبل أن تلمس رأسه أو يده أو ذراعه نهاية الحوض أثناء الدوران أو انتهاء السباق.
المسافات في سباحة الظهر : 100 م - 200 م .

-4- سباحة الفراشة:

• يجب أن تتحرك كلتا الذراعين معا للأمام فوق سطح الماء، ثم دفعها إلى الخلف معا وبشكل متماثل.

• يسمح للسباح بعد أداء الابتداء والدوران بدفعة أو أكثر من الأرجل وشدة واحدة بالذراعين تحت سطح

الماء التي يجب أن ترفعه لسطح الماء.

• المسافات في سباحة الفراشة : 100 م - 200 م .

التتابع المتنوع: بمعنى أن الفريق مؤلف من أربعة لاعبين كل لاعب يقوم بالسباحة مائة متر (100م) من

السباحات التالية : 100م سباحة على الظهر 100م على الصدر 100م سباحة الفراشة 100م

سباحة حرة.

الفردى المتنوع: أي أن اللاعب يجب أن يقوم بالسباحة حسب مسافة السباق وهي كما يلي:

200م متنوع:

• 50م سباحة الفراشة.

• 50م سباحة على الظهر.

• 50م سباحة على الصدر.

• 50م سباحة حرة.

400م متنوع:

• 100م سباحة الفراشة.

- 100م سباحة على الظهر.
- 100م سباحة على الصدر.
- 100م سباحة حرة.

ملاحظة: البدء في أي سباق يكون بقفزة إلى الماء إلا في حالة السباحة على الظهر حيث يبدأ السباح السباق من الماء، وتكون يداه ممسكتين بمقابض الابتداء. (كما في الصورة أسفله)

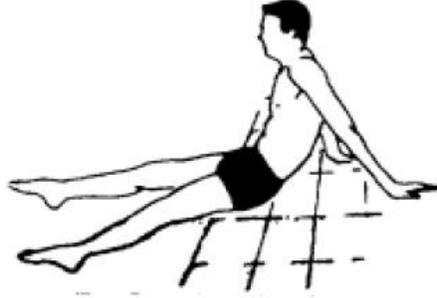


المحاضرة التاسعة:

تعليم المهارات الأساسية في السياحة

أولاً: مهارة التعود على الماء

1- الجلوس على حافة الحوض، تحريك الرجلين داخل الماء كما موضح في الشكل رقم (1)



الشكل رقم 1

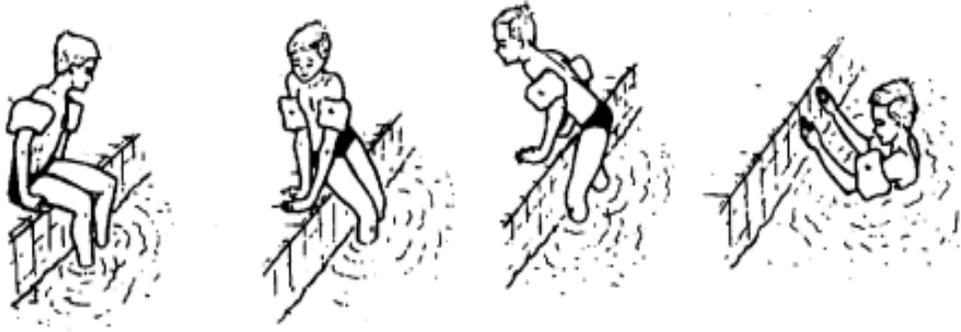
2 - النزول للماء مع وضع الجلوس، يقوم الطفل بلف الجذع للناحية اليسرى، مع وضع اليد اليمنى

بجانِب اليد اليسرى ليصبح ظهره تقريبا مواجها لحوض السباحة، ثم يبدأ في النزول والصعود مرة

أخرى للحافة، يكرر التمرين السابق مع محاولة وصول الماء لمستوى الكتفين والصعود للحاف. ثم يكرر

مع محاولة نزول الرأس تحت مستوى سطح الماء والصعود مباشرة لحافة الحوض. كما هو موضح في

الشكل رقم 2



الشكل رقم 2

- النزول للماء، المشي في شكل صف مع مسك يدي الزميل.
- المشي في شكل قاطرة مع حرية حركة اليدين.
- عمل قاطرة، يضع كل زميل يديه على كتفي الزميل الآخر، يقوم الزملاء بحركة وثبة الأرنب.
- عمل سباق في مهارة وثبة الأرنب بعرض الحوض.
- عمل سباق في مهارة الجري بعرض الحوض.
- لعبة التحرك عكس الإشارة.
- عمل سباق في جميع الأشياء الطافية على سطح الماء.
- عمل مباراة بصورة مبسطة في كرة اليد.

ثانياً: مهارة التنفس في الماء:

- النزول إلى الماء/ مسك حافة الحوض أو بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على
- (. سطح الماء. كما هو موضح في الشكل 1

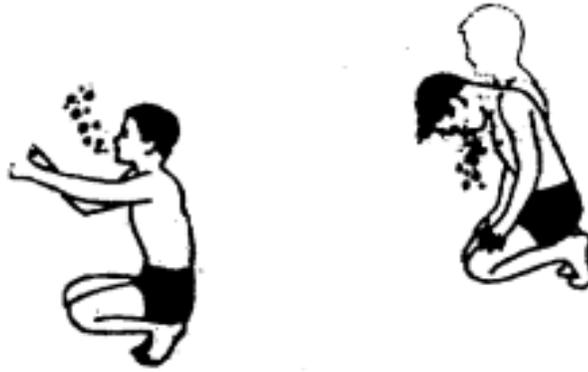


الشكل رقم 3

- نفس الوضع السابق مع إخراج الزفير بوضع الفم و الأنف في الماء مع بقاء العين خارج الماء.

- نفس الوضع السابق، يتم اخذ الشهيق مع نزول الرأس كاملا تحت سطح الماء لإخراج الزفير من الفم أو الفم والأنف معا.

- يكرر التمرين السابق بدون مسك الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (4



الشكل رقم 4

- وضع اليدين على الركبتين، اخذ الشهيق من الفم مع وضع الوجه كاملا في الماء لإخراج الزفير مع

الاستمرار في حركة الزفير أثناء خروج الوجه من الماء. كما موضح في الشكل رقم 5 .



الشكل رقم 5

ثالثاً: مهارة الانزلاق:

تعتبر مهارة الانزلاق على الماء من المهارات الأساسية والهامة في العملية التعليمية، حيث يجب على المدرب ومعلم السباحة إعطائها الوقت الكافي لكي يأخذ الجسم الوضع الانسيابي السليم، كما أن إتادة هذه

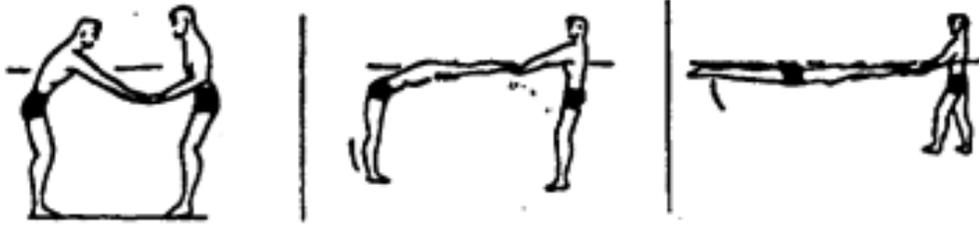
المهارة يساعد على سرعة تعلم القوى المحركة (الرجلين – اليدين).

1-تعليم مهارة الانزلاق على البطن:

أ - النزول إلى الماء، مسك ماسورة الحوض (حافة الحوض) باليدين، أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء،
(. الدفع بالقدمين قاع الحوض للوصول لوضع الطفو الأفقي. كما هو موضح في الشكل رقم 6

**الشكل رقم 6**

ب - أداء مهارة الطفو الأفقي بمساعدة الزميل. كما هو موضح في الشكل رقم 7



الشكل رقم 7

ت - يقف المتعلم مواجهها حافة الحوض أو الزميل على بعد 1متر تقريبا، وضع الذراعين أماما بارتخاء على سطح الماء ، أخذ الشهيق ثم وضع الوجه في الماء والدفع بالقدمين لقاع الحوض للانزلاق نحو الزميل أو حافة الحوض . هو موضح في الشكل رقم 8 .



الشكل رقم 8

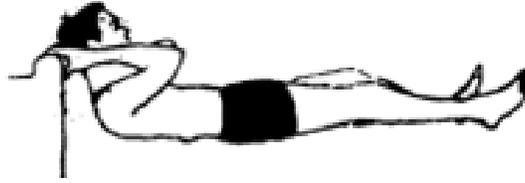
(. ث - نفس التمرين السابق للانزلاق بعيدا عن حافة الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم 9)



الشكل رقم 9

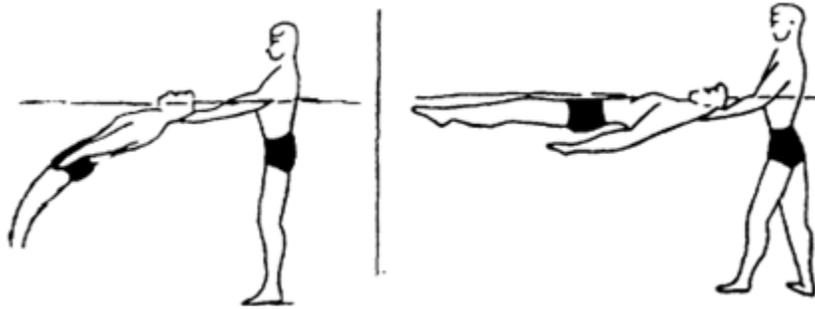
2-تعليم مهارة الانزلاق على الظهر:

أ - النزول في الماء، ظهر المتعلم مواجه حافة الحوض (ماسورة الحوض) ميل الجسم خلفا مع إسناد الرأس على حافة الحوض، الدفع بإحدى القدمين تليها القدم الأخرى مباشرة للوصول لوضع الطفو على الظهر. كما هو موضح في الشكل رقم (10)



الشكل رقم 10

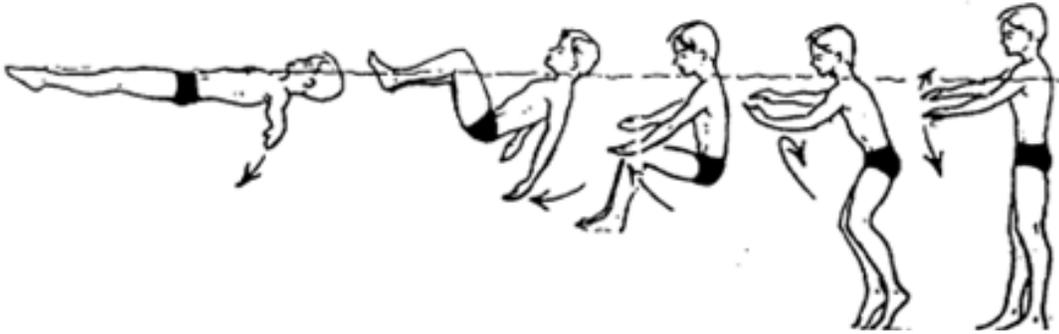
ب - يقف الزميل وظهره في مواجهة الزميل الآخر، مع ميل الجذع خلفا، ووضع الرأس على الماء، الدفع بالقدمين للوصول إلى أعلى وضع الطفو على الظهر مع السند أسفل الرقبة ويؤدي التمرين بالمشي بعرض الحوض. كما هو موضح في الشكل رقم (11).



الشكل رقم 11

(. ت - أداء مهارة الانزلاق على الظهر بدون مساعدة الزميل كما هو موضح في الشكل رقم

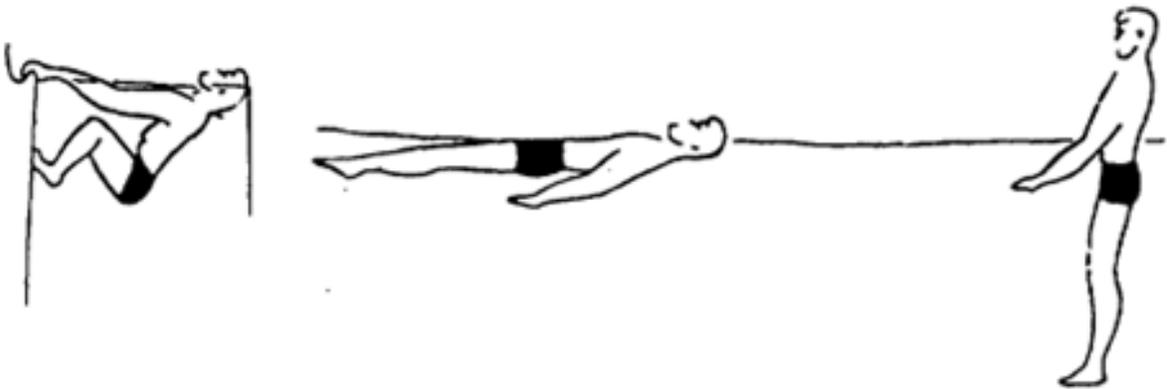
12 (



(.

الشكل رقم 12

(. ث - أداء مهارة الانزلاق على الظهر مع وضع البدء كما هو موضح في الشكل رقم 13



الشكل رقم 13

رابعاً: مهارة الوثب أو القفز بالماء:

يؤكد كل من مصطفى كاظم، وأسامة كامل راتب (1995) أن تعليم المبتدئ الوثب في الماء أن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالماء وأغلب المبتدئين يؤدون ذلك التمرين بحماس والذي يجب أن يستثمره المدرب، لأن ذلك يساعد المتعلم على تحسين مهارة التنفس والغوص، فالوثب في الماء العميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى بما يزيد من ثقة في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى الوثبة الأولى يجب أن يؤدي في عمق مساوي مستوى لطول رجل المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا.

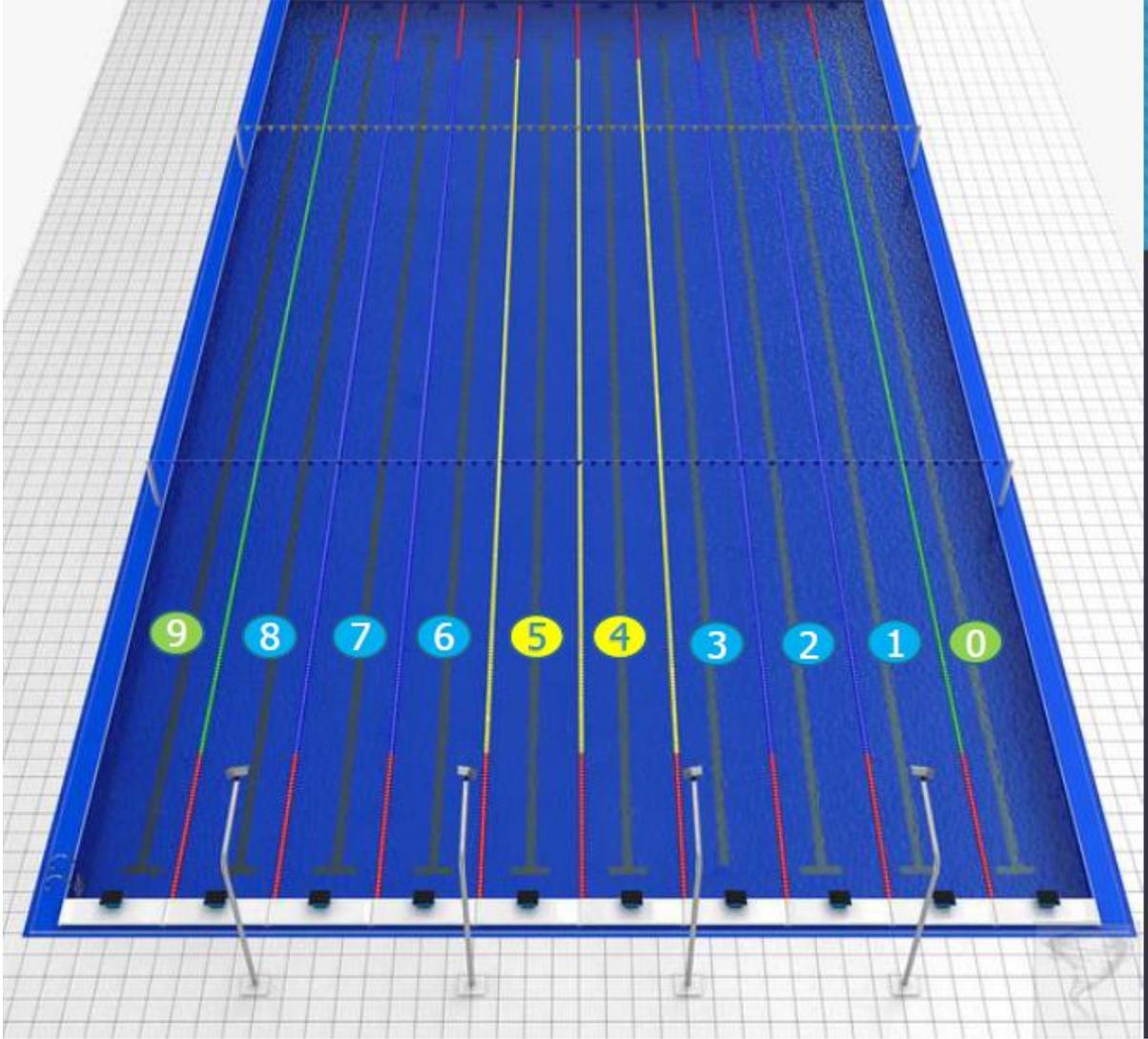


المحاضرة العاشرة :

المواصفات القانونية لأحواض السياحة

المحاضرة العاشرة : المواصفات القانونية لأحواض السباحة

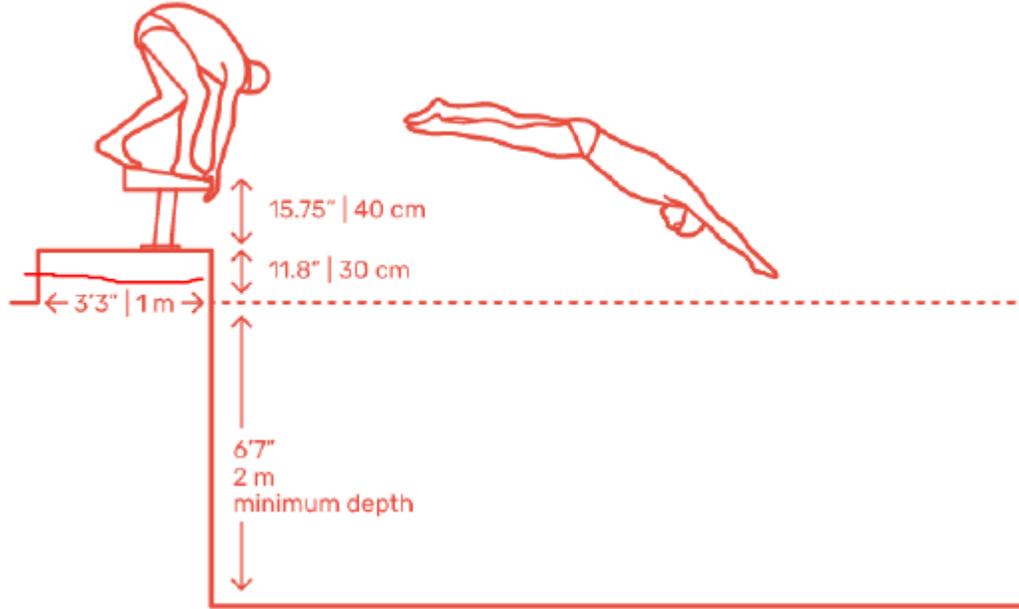
يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وذلك حسب شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز. وهناك مسابح دولية اولمبية وأخرى نصف اولمبية. مقاييس حوض السباحة الدولي الأولمبي:



- الأبعاد: الطول 50م، العرض 21م بعد أدنى ، العمق 1.80م بعد أدنى.
- عدد الحارات: توجد بحوض السباحة 8 حارات، عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50سم خارج كل من الحارتين 1 و 8

3-حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويفي حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 5 إلى 10 سنتمتر ، ويجب أن تدهن على مسافة 5 امتار من نهايتي الحوض بلون مميز عن باقي العوامات.

- **منصات الابتداء:** ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 متر، مساحة السطح 0.5 * 0.5 م بحد أدنى، انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.



9-مقابض اليد لبدء سباحة الظهر: يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 متر فوق

سطح الماء أفقيا وعموديا، ويجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحوض.

1-الترقيم: يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون

واضحة ومرئية للحكام، والرقم (1) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحوض.

0-الحوائط:

أ - يجب أن تكون متوازنة وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا من سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة

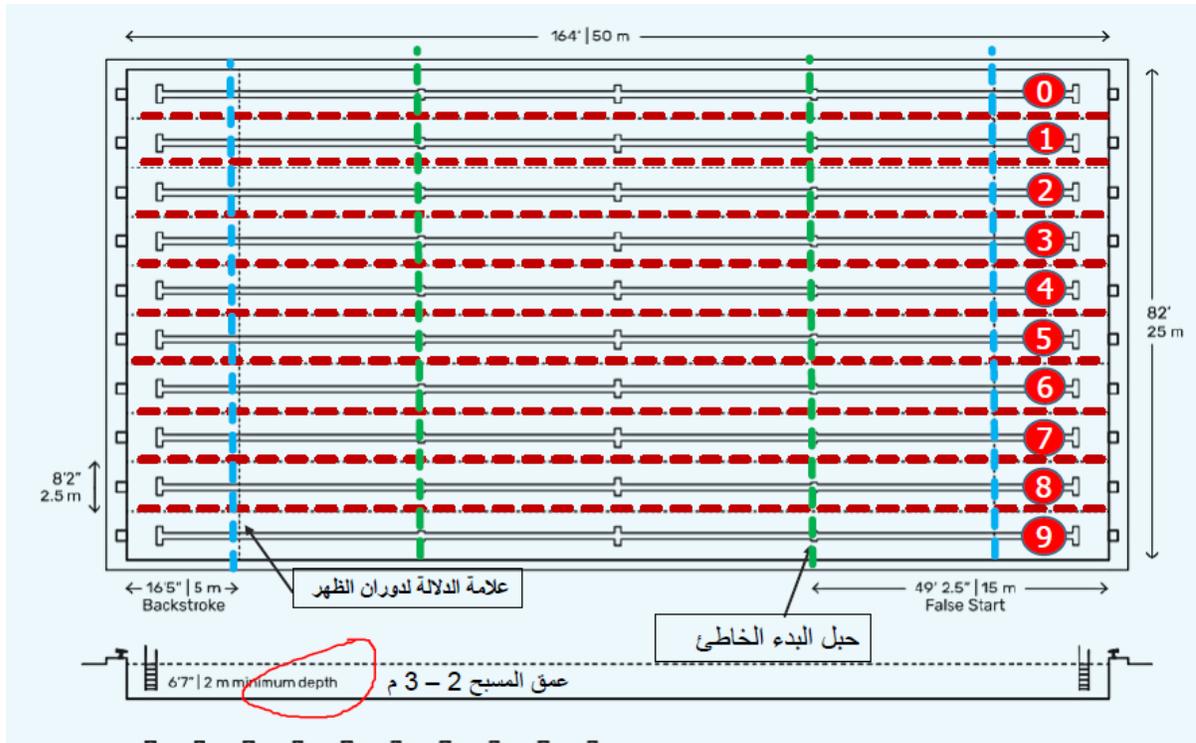
غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 متر تحت سطح الماء.

ب - لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 1 سنتيمتر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي

حائط النهاية لكل حارة وتمتد 30 سنتيمتر فوق، و 50 سم تحت سطح الماء.

ج - يمكن عمل قنوات صرف على حوائط حوض السباحة الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على

حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 30 سم فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحوض بصمام للقفل للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.



د- حبل إلغاء البدء: يكون متدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من

منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

ه- علامات تنبيه لسباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحوض بارتفاع

1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

و- الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء + 24 درجة كما يجب أن يكون مستوى سطح

الماء أثناء

المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

- **الإضاءة:** يجب أن تكون الإضاءة عند منصات الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

- **60 رايات الحارة:** يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 20

إلى 30 سم بحد أقصى وبطول 45 متر .

ح هيئة التحكيم: تتألف هيئة التحكيم من:

- حكم.
- رئيس القضاة.
- ميقاتين لكل حارة.
- رئيس المقاتين.
- مراقب الدوران لكل حارة قضاء الأداء.
- ثلاثة قضاة لكل حارة.
- أذن بالبداء.



المحاضرة الحادية عشر: التخطيط والتدريب في السباحة

- التخطيط الرياضي
- الخطة السنوية
- الخطة الفصلية
- نماذج لوحدات تدريبية في السباحة

المحاضرة الحادية عشر التخطيط والتدريب في السباحة

مفهوم التخطيط وتدريب في السباحة:

هو تحديد الأعمال و الأنشطة وتقدير الموارد واختيار أفضل السبل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة، وهو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل للسباح وهو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

إن التخطيط هو أساس للوصول إلى أي هدف يتطلب تحقيقه، وهو عنصر مهم في نجاح العملية التدريبية بأكملها من أجل الوصول إلى أفضل إنجاز.

2-خطوات بناء التخطيط السنوي :

قبل البدء بخطوات بناء الخطة السنوية يجب على المدرب أن يقوم بالآتي:

- تحليل العوامل المؤثرة في التخطيط السنوي وهي:
- المستوى المهاري للسباحين.
- مستوى اللياقة البدنية للسباحين.
- الإمكانيات والأجهزة التدريبية المتاحة.
- مكان التدريب والأزمنة المتاحة للتدريب.
- مناهج المشاركات السنوي للاتحاد أول الجامعة أول المدرسة في البطولات.
- الحالة الصحية للسباحين.
- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة السنوية.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي.
- ترتيب محتويات التدريبي بحيث يحقق الأهداف الرئيسية.
- تقويم مستوى السباحين قبل البدء بالموسم التدريبي من خلال بطولة أو اختبارات عن طريق الاستكشاف و الاختبارات و القياس ودراسة سجلات الأرقام.

الخطوة الأولى: تحديد نوع المرحلة التدريبية الأولى المطلوب تنفيذها وبرمجتها (كمرحلة الإعداد للتحمل العام أو الخاص أو مرحلة المنافسات) يجب أن يتوقع المدرب المكلف بأن يكلف بتسلم التدريب في أي مدة من مراحل التدريب.

الخطوة الثانية: تحديد عدد أسابيع المدة التدريبية (مثلا عدد أسابيع مدة الإعداد 8 أسابيع).

الخطوة الثالثة: تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (مثلا 5 وحدات تدريبية بالأسبوع).

الخطوة الرابعة: تحديد عدد الاختبارات و البطولات الرسمية و التجريبية خلال المدة (مثلا عددها 6 اختبارات و بطولات).

الخطوة الخامسة: تحديد زمن كل وحدة تدريبية (زمن التدريب الأرضي وزمن التدريب المائي) وأزمنة الاختبارات و البطولات والراحة خلال الأسابيع.

الخطوة السادسة: تحديد مجموع الأزمنة وحجم التدريب بالكيلومترات التي يقطعها السباح لغرض تطوير اللياقة البدنية للسباح خلال الأسابيع المخصصة.

الخطوة السابعة: توزيع تمارين التدريب لتطوير التحمل الخاص أو السرعة أو التحمل العام أو التمارين الخاصة بالسباقات خلال الأسابيع.

فعلى المدرب معرفة كم قمة يتطلب منه المشاركة بها بشكل فعلي وفي ضوء ذلك يقوم بتقسيم الخطة السنوية إلى خطة موسمية أول فصلية.

-3-الخطة الموسمية أو الفصلية:

بعد أن يطلع المدرب على برنامج المشاركات للبطولات الرسمية للجهة المعنية ويعتمد نظام القم في بناء الخطة السنوية يقوم بتقسيم الخطة السنوية إلى خطط موسمية أو فصلية تتضمن أوقات تدريبية وهي:

3-1مرحلة الإعداد العام: إن الغرض الرئيس من هذه المدة التدريبية هو بناء قاعدة أساسية للتحمل والقوة، والمرونة، والتحمل النفسي أي بناء عناصر اللياقة البدنية وتحسين وتطوير الأداء الفني للسباح، وهي مدة الاستيعاب للتدريب ذو الشدة العالية وتستمر هذه المدة ما بين

6 إلى 10 أسابيع. يعطي في هذه المدة تمارين اللياقة البدنية بشكل عام للسباح و التأكيد على تمارين الرجلين والذراعين وتمارين التحمل العام والأساسي للتخصص وتتميز هذه المدة بأحجام تدريبية عالية ذات شدة متوسطة، وتزداد تمارين السرعة ذات الشدة العالية تدريجياً مع انتهاء هذه المدة. وتشمل الوحدة التدريبية اليومية على 60 % تمارين تحمل يعتمد على المسافات الطويلة 20 % تمارين تحمل تعتمد على المسافات القصيرة 20 % على تمارين القوة والتكنيك والمرونة والتمارين الأرضية. وقد تختلف هذه النسب بحسب قابلية السباح وتخصصه. يتم استخدام الأجهزة الحديثة بالصور في هذه المرحلة لغرض تصحيح التكنيك (الأداء الفني) في هذه المدة حتى يكون السباح جاهز لدخول المرحلة اللاحقة.

2-3 مرحلة تدريب التحمل الخاص: أن الغرض الرئيس من هذه المدة التدريبية هو بناء التحمل الخاص

بالسباح وتتصف هذه المرحلة بالشدة العالية والتخصص ويصل التدريب الهوائي في أعلى مستوى له وتزداد كمية التحمل الخاص بالسباح. فيما تستمر تمارين الأرضية وتمارين المقاومة والمرونة للسباح.

تستغرق مدة التدريب الخاص ما بين 8 إلى 12 أسبوع التي تبدأ بزيادة شدة التحمل تدريجياً. تعطى في هذه

المرحلة تمارين السرعة بالمساعدة . تتضاعف تمارين السرعة في نهاية هذه المدة وتعطى تمارين الإعداد النفسي في هذه المرحلة كون السباح يعاني التوتر والملل من ضغط التدريب العالي. وتعطى تمارين الاسترخاء التي يؤديها السباحين بأنفسهم وكذلك تمارين التصور الحركية. يتم في هذه المرحلة التأكد على إعطاء التمارين كل بحسب تخصصه.

مرحلة تدريب المنافسات (السباقات): تستغرق هذه المدة ما بين 4 إلى 8 أسابيع يتم التأكيد فيها على تمارين السرعة والتخصص والتمارين اللاهوائية ، ويتضمن التدريب تمارين مشابهة للمسابقات مع المحافظة على حجم تحمل مناسب للمحافظة على التحسن والتطور الذي أنجز في المرحلة السابقة.

يجب تقليل حجم الحمل التدريبي في آخر أسبوعين من هذه المدة لزيادة شدة الحمل و التأكيد على التمارين اللاهوائية. و يتم إعطاء راحة كافية. بينما يتم إعطاء سباحي المسافات المتوسطة والطويلة تمارين ذات شدة عالية مع تكرارات كثيرة براحة بينية قليلة لزيادة القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية للسباح.

الاستمرار بإعطاء التمارين الأرضية والمرونة واستخدام تمارين المقاومة والقفز لتحسين القوة العضلية مع إعطاء تمارين نفسية لتجنب التوتر والخوف أثناء السباقات.

3-4 المرحلة الانتقالية) الراحة الايجابية(: وهي المدة التي تستغرق بين 0 إلى 9 أسابيع وتتضمن تخفيض

الحجم والشدة ولإعطاء راحة ايجابية وتغيير جو المسبح بأن يمارس العاب ورياضات أخرى

نموذج لوحدة تدريبية خاصة بإحدى فرق السباحة للناشئين للمدرب سيد سويلام بمدرسة سباحة .



ملاحظات	التمرين	المسافة
	رجلين حرة - تخصص (بزمان كلي - دقيقة)	50 × 10 م
	تخصص (50م تكتيك - 50م سرعة)	800 م
	حرة (بزمان كلي -140ث	100 × 8 م
	تخصص (بزمان كلي - 180ث)	100 × 4 م
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	500 م
	----- 3800 -----	



ملاحظات	التمرين	المسافة
	(2)	تمرين رقم
	500 حرة	
	(50 حرة – وبعدها 50م متنوع بـالتلوب - ظهر- صدر- فراشة)	500م
	رجلين متنوع	400 م
	حرة (سرعة = 80%) زمن راحة بينها نقيقه	400×2م
	حرة تكنيك تنفس (50م كل نفس 3 شدات - 50م كل نفس 5 شدات)	400م
	(فراشة- ظهر – صدر) (بزمن كلي 180ث)	150×4م
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	300م
	----- 3900 -----	



ملاحظات	التمرين	المسافة
	(3)	تمرين رقم
	900 حرة	
	(50م حرة وبعدها 50م متنوع - فراشة - ظهر - صدر)	900م
	رجلين متنوع	400م
	اختياري (سريع 90% راحة 15 ثغية)	10×50م
	حرة (سرعة 75% - راحة 30 ثغية)	3×400م
	حرة (سرعة 85% - راحة 30 ثغية)	2×200م
	حرة (سرعة 100%)	100م
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	500م
	----- 4000 -----	



ملاحظات	التمرين	المسافة
	(4)	تمرين رقم
	600 حرة	
	حرة	600م
	متنوع متصلة	100×4م
	تخصص تكنيك بالبلنز	500م
	حرة (بزمن 1.45)	100×6م
	رجلين تخصص	400م
	الاولى تخصص (1-75% 2-80% 3-85% 4-90% 5-100%) للثغية حرة (نفس الاسلوب للتنفيذ)	2×100×5م
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	500م
	----- 4000 -----	



ملاحظات	التمرين	المسافة	تمرين رقم	400 حرة
	متنوع 25م	400م		
	رجلين تخصص - حرة	400م		
	حرة 100 %	400م		
	تكنيك رجلين تخصص بلز عطف	400م		
	متنوع 75% - تخصص 85% - حرة 100% (راحة بين المجموعات 30 ثانية وبين المجموعات 1.30 دقيقة)	3x100x4م		
	تكنيك تخصص بالبلنز	600م		
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	200م		
	----- 4000 -----			



ملاحظات	التمرين	المسافة	تمرين رقم	400 حرة
	متنوع 25م	400م		
	سحب بالذراع حرة بالتبادل (يمين - يسار) بالبلنز نفس كل 3 شدات	500م		
	تخصص بالبلنز راحة 10 ث	5 x 25 x 4		
	رجلين حرة بزمن (90 ث)	50 x 8م		
	رجلين تخصص بزمن (90 ث)	50 x 4م		
	حرة بزمن (180 ث)	100 x 6م		
	تخصص كلمة - رجلين - كلمة / راحة بين المجموعات 30 ث	6 x 50 x 3م		
	اختياري خفيف تمرينات (طويل)	300م		
	----- 4200 -----			

نموذج آخر لوحدت تدريبيه في السباحة



التقويمي	المصاري	الجدني	اليوم	التاريخ : من / / 201 / إلى / / 201	الفترة الزمنية للخطه - شعريين و نصف الشعير
<p>على المعلم أو المدرب أن يتأكد بأن المتعلم أو المتدرب قد قام بالقيام السحيح يديه أن يتأكد المعلم أو المدرب من حركة الرجل و استقامتها عند الصمطاع.</p> <p>مع مراعاة فرد الجسم دائماً للأمام مراعاة التنفس من العالمة والتأخير على وضع الرأس على الطرايح الأمامية وعدم سقوط الرجلين أو توقفهما عملاً داخل الماء و التأكد من الإستقامة الخاملة للجسم و إستعراية العمل دون توقف مع التأكد بأن الزعانف داخل الماء</p> <p>يديم على المعلم أو المدرب أن يتأكد بأن الطالب قد قام بعمل التصديده السحيحه</p>	<p>زمن التعرين لهذا اليوم ساعة و 15 ق متواصلة</p> <p>مسافة التعرين لهذا اليوم 1.200 م</p> <p>التدريب بطول المسبح 25م</p> <p>* (100م) 25X4م سباحة حره (تسخين) .</p> <p>* 25X4م ضرياه أرجل حره باستخدام البورد .</p> <p>* 25X4م ضرياه أرجل حره باستخدام الزعانف بدون بورد .</p> <p>* 25X4م ضرياه أرجل ظهر باستخدام البورد خلف الرأس .</p> <p>* 25X4م ضرياه أرجل ظهر باستخدام الزعانف بدون بورد .</p> <p>* 25X4م سباحة حره .</p> <p>* 25X4م سباحة الظهر .</p> <p>* 30X4م ضرياه أرجل حره باستخدام الزعانف و العالمة و البورد .</p> <p>* 30X4م ضرياه أرجل ظهر باستخدام الزعانف و البورد لأعلى .</p> <p>* (100م) 25X4م سباحة حره (طــــوبل للتصديده) .</p>	<p>يوجد 15 ق إدارية يرعى فيها</p> <p>+ أخذ الغلاب و الضور .</p> <p>+ تدويل العاليس .</p> <p>+ إحضار أدوات التعليم أو التدريب</p> <p>-الرجح حول حوض السباحة 3 ق متواصلة .</p> <p>-إنبطاع ثني و عد الذراعين 20مرة .</p> <p>-وقوفه الطرايح عاليس الجدار بمستوي الخنقه لعن الجسم للتاري مع ثباه الطرايح 1 ق لكل طرايح .</p> <p>-وقوفه الجدين تشويله خلف الجسم ثني الجذع للأمام مع رفع الطرايحين لأعلى ضغط الطرايحين للأمام مع الثباه 30 ره .</p> <p>-رفود في الظهر اليخيتني نصفاً رفع الصدر لأعلى 20مرة .</p>	الأول	الأسيوع الثالث	الفترة الزمنية للخطه - شعريين و نصف الشعير
	<p>زمن التعرين لهذا اليوم ساعة و 15 ق متواصلة</p> <p>مسافة التعرين لهذا اليوم 1.100م</p> <p>التدريب بطول المسبح 25م</p> <p>* (100م) 25X4م سباحة حره (تسخين) .</p> <p>* 25X6م ضرياه أرجل حره باستخدام الزعانف سوبرمان نفس و جنبه .</p> <p>* 25X6م ضرياه أرجل ظهر باستخدام الزعانف .</p> <p>* 25X6م سباحة حره .</p> <p>* 25X6م سباحة الظهر .</p> <p>* 25X6م ضرياه أرجل حره باستخدام الزعانف و العالمة و البورد .</p> <p>* 25X6م ضرياه أرجل ظهر باستخدام الزعانف و البورد لأعلى .</p> <p>* (100م) 25X4م سباحة حره (طــــوبل للتصديده) .</p>	<p>يوجد 15 ق إدارية يرعى فيها</p> <p>+ أخذ الغلاب و الضور .</p> <p>+ تدويل العاليس .</p> <p>+ إحضار أدوات التعليم أو التدريب</p> <p>-الرجح حول حوض السباحة 3 ق متواصلة .</p> <p>-إنبطاع ثني و عد الذراعين 20مرة .</p> <p>-وقوفه الطرايح عاليس الجدار بمستوي الخنقه لعن الجسم للتاري مع ثباه الطرايح 1 ق لكل طرايح .</p> <p>-وقوفه الجدين تشويله خلف الجسم ثني الجذع للأمام مع رفع الطرايحين لأعلى ضغط الطرايحين للأمام مع الثباه 30 ره .</p> <p>-رفود في الظهر اليخيتني نصفاً رفع الصدر لأعلى 20مرة .</p>	الثاني		

المحاضرة الثانية عشر:

المبادئ الفسيولوجية للتدريب في السباحة

المبادئ الفسيولوجية العامة

الاختبارات المستخدمة في تقويم تعلم السباحة

المحاضرة الثانية عشر : المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة

عند تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية والتي هي عبارة عن خلاصة الدراسات الفسيولوجية في شكلها التطبيقي، و يحدث التكيف الفسيولوجي الناجح دائما بتطبيق هذه المبادئ الفسيولوجية، وبذلك تتحقق أهداف البرنامج التدريبي التي تتلخص في تحسين عمليات التمثيل الغذائي الهوائي اللاهوائي والتكيف النفسي والفسيولوجي الذي يسمح للسباح بأداء أفضل، وفيما يلي المبادئ الفسيولوجية العامة التي يجب مراعاتها عند وضع وتنفيذ برامج التدريب:

1-1 مبدأ زيادة الحمل:

تعود على التدريب متطلبات زيادة حالة في إلا يحدث لن الفسيولوجي التكيف أن المبدأ هذا يعني عليه الجسم، بمعنى أن يكون دائما هناك حمل بدني تدريبي يؤدي يمثل تحديا فسيولوجيا لأجهزة الجسم، بمعنى أن التدريب باستخدام أحمال بدنية لا تؤدي إلى زيادة معدل القلب عن 120 نبضة في الدقيقة لن يؤدي إلى حدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب، كما أن تدريبات التحمل تحتاج لسباحة بسرعة معينة تؤدي إلى زيادة معدل القلب أكثر من 160 نبضة في الدقيقة أول في حدود 170 نبضة في الدقيقة مثلا ، ولأن السباحة بسرعة أقل من ذلك لن تؤدي إلى تحسين قدرة السباح على التحمل.

1-2 مبدأ التدرج :

عند تكرار أداء تدريب معين على مدار الأيام ولبعض الأسابيع يحدث لجسم السباح نوع من التكيف على أداء هذا النوع من التدريب ولاذا استمر استخدام نفس هذا التدريب لن يكون هناك تأثير له على تقدم مستوى السباح، ولذلك يجب في هذه الحالة زيادة حجم التدريب ولشدته حتى يمثل حمل التدريب تحديا فسيولوجيا جديدا للسباح يعمل على التكيف معه خلال فترة زمنية معينة يتكرر خلالها هذا النوع من التدريب، ولعل سبيل المثال فإن تغيرات اللاكتيك في الدم تحتاج إلى التدريب حوالي 50 يوما

وليثم التدرج عادة بالتغيير في مكون أول مكونين من مكونات حمل التدريب الثلاثة وهي الحجم والشدة

والكثافة، ولا يمكن التغيير في المكونات الثلاثة في نفس الوقت.

يعني هذا المبدأ من الناحية الفسيولوجية أن التحسن الفسيولوجي يحدث أكثر تبعاً للعمليات الفسيولوجية التي يتدرب عليها السباح أكثر، غير أن مشكلة تطبيقه المبدأ هي زيادة تحديد مجال التطبيق. وكما هو معروف أن السباح حينما يقطع مسافة السباق فإنه يستخدم نظم الطاقة الثلاثة الهوائية ولا الهوائية ولكن بنسب مختلفة تبعاً لمسافة السباق ومستوى تدريب السباح، ولكي يحقق التدريب هدفه لتحسين التكيف فإن تدريب السباح يجب أن يكون مركزاً على تحسين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة ولكن مع مراعاة الأهمية النسبية لكل منها، ولذلك يجب أن يشمل التدريب الاهتمام بجميع نظم إنتاج الطاقة، ولذلك يمكن تحديد مفهوم التخصصية في النقاط التالية:

-التدريب على سرعة السباق.

- التدريب للألياف العضلية الخاصة بأداء السباق.

- التدريب الخاص بنظم إنتاج الطاقة الخاصة بالسباق.

حيث ذكر المستشار السابق والمدرّب الاسترالي (Wayne Goldsmith) أن فعاليات

السباحة الأولمبية تتوزع بين أنظمة إنتاج الطاقة على النحو التالي:

جدول يوضح علاقة أنظمة إنتاج الطاقة اللازمة لإعادة بالنسب المئوية طبقاً لفعاليات السباحة (ATP) _____

التحلل الهوائي %	التحلل اللاهوائي %	نظام الفوسفاجيني ATP-PC %	الفعاليات
%5	%30	%65	50 متر
%30	%55	%15	100 متر
%40	%50	%10	200 متر
%55	%40	%5	400 متر
%80 - 75	%20	% 5 - 2	1500 متر

الاختبارات المستخدمة في تقويم تعلم السباحة

من اجل معرفة الإمكانيات البدنية وال نفسية لاختبار أشخاص ي ارد تقويم مهاراتهم الحركية في رياضة السباحة.. تم وضع عدة اختبارات على أساس علمي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ومن هذه الاختبارات ما يلي)

1/ اختبار الصليب الأحمر لمهارات السباحة:

وضع هذا الاختبار الصليب الأحمر الأمريكي ويجري التقويم به على أساس ناجح/ ا رسب ويصلح الاختبار للحصول المتخصص في دراسة وتعليم السباحة ويتضمن الاختبار ما يلي:

أ- مستوى التحصيل للمهارات الأساسية:

*كتم التنفس لمدة عشر ثواني.

*التنفس المنتظم لمدة عشر ثواني.

*الطفو على البطن.

*الطفو على البطن والانزلاق 2م.

*الطفو على الظهر.

*الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين 6م.

*الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين 6م.

*ضربات الرجلين 6م.

*التقدم في الماء باستخدام حركات اليدين المجدافية مسافة 8 ياردة.

*سباحة الزحف على البطن 20 ياردة.

*سباحة 10 ياردة.

*التحرك في الماء مع تغير الاتجاه.

*الوقوف من الطفو.

*تسطح الجسم على الماء.

*الوثب في ماء عمق الصدر.

*الوثب في ماء عميق.

*مهارات الإنقاذ الذاتي.

*أداء مهارات مركبة من المهارات السابقة.

ب- مستوى التحصيل للمهارات الأساسية المتقدمة:

*التنفس الإيقاعي المنتظم.

*الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقي لمدة دقيقتين.

*الوقوف في الماء مدة 30 ثانية مع تغير وضع الجسم.

*سباحة الظهر الأولية مسافة 25 ياردة.

*الغوص تحت الماء والسباحة 5 ياردة.

*استخدام أدوات الطفو الشخصية.

*مهارات الأمن والإنقاذ الذاتي.

*أداء مهارات مركبة.

ج- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط:

-ضربات الرجلين:

*ضربات الرجلين المقصية 20 ياردة.

*ضربات الرجلين الحرة 20 ياردة.

*ضربات الرجلين لسباحة الصدر 20 ياردة.

-حركات الذراعين:

*حركات الذراعين سباحة حرة 10 ياردة.

*حركات الذراعين لسباحة الجنب 10 ياردة.

*حركات الذراعين لسباحة الصدر 10 ياردة.

*سباحة الظهر الأولية 5 ياردة.

*سباحة مفضلة يختارها الشخص 10 ياردة.

*الدوران من السباحة على البطن وسباحة الظهر.

*الطفو لفترة 5 دقائق.

*السباحة بحركات الذراعين المجدافية 10 ياردة.

*الوقوف في الماء لمدة دقيقة.

*الطفو لمدة دقيقة..

*الوقوف والغوص تحت الماء.

*السباحة 5 دقائق.

د- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط المتقدم (متطلبات السباح):

*سباحة الصدر 100 ياردة.

*السباحة الحرة 100 ياردة.

*سباحة الظهر 50 ياردة.

*ضربات رجلين فقط لسباحة الظهر 50 ياردة.

*الدوران من السباحة على البطن والظهر.

*القفز في الماء والسباحة تحت الماء مسافة 20 قدم.

*الطفو بالملابس لمدة 5 دقائق.

*الغوص تحت الماء لفترة طويلة (ليس على عمق كبير).

*الجري ثم القفز في الماء.

*السباحة لمدة 10 دقائق.

هـ- مستوى التحصيل لمستوى السباحة المتقدم (متطلبات الإنقاذ):

- *سباحة الظهر الأولية 100 ياردة.
- *سباحة الصدر 100 ياردة.
- *سباحة الصدر المعكوسة 50 ياردة (مثل سباحة الصدر ولكن تؤدي على الظهر).
- *السباحة على الجنب 100 ياردة.
- *سباحة الزحف على الذراعين تحت الماء 100 ياردة.
- *سباحة الظهر 100 ياردة.
- *سباحة الزحف على البطن 100 ياردة.
- *الطفو لمدة 5 دقائق.
- *الطفو مع ارتداء الملابس لمدة 10 دقائق.
- *الغوص في الماء بالرجلين، ثم السباحة تحت الماء 10 يارات.
- *الجري ثم القفز في الماء.
- *السباحة مدة 30 دقيقة.

2- اختبار كونر لمهارة السباحة:

- يقوم هذا الاختبار على تقويم مهارة السباحة ويستخدم لتلاميذ المدارس الابتدائية كما يصلح لكلا الجنسين (بنين بنات) ويتضمن الاختبار عنصرين أساسيين وهما:
- أ- اختبار سباحة الزحف على البطن مسافة 50 ياردة: ويجري البدء من داخل الماء بدفع حائط الحوض عند سماع الإشارة.
- ب- اختبار السباحة 50 ياردة: يؤدي هذا الاختبار من البدء داخل الحوض بدفع حائط الحوض وسباحة 25 ياردة سباحة
- ج- الزحف على البطن و 25 ياردة سباحة على الظهر، ويتم تسجيل درجات الاختبار وفقاً للفئات العمرية وكما يلي:

9 سنوات: يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء في 50 ياردة. - بنات/ من 5

9 سنوات: يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء في 50 ياردة، ويستخدم الاختبار الثاني

بقياس عدد - بنين/ من 5

دورات الذراعين في المسافة.

12 سنة: يستخدم الاختبار الأول لقياس زمن الأداء في 50 ياردة، يستخدم الاختبار الثاني

لقياس عدد دورات - بنات/ من 10

الذراعين في المسافة.

12 سنة: يستخدم اختبار عدد دورات الذراعين في المسافة. - بنين/ من 10

3- اختبار هويت لتحصيل السباحة بالجامعة:

يستخدم هذا الاختبار لقياس مدى تحصيل السباحة لطلبة الجامعة، ويتضمن على أربعة اختبارات فرعية، وبحيث يوضع لكل اختبار فرعي معاملات الصدق والثبات والتي تم إجرائها على 40 طالباً جامعياً.

- أ/السباحة تحت الماء 20 - 25 ياردة

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، ثم يسبح الشخص المسافة كلها تحت الماء، وتعطى الدرجة على أساس الزمن المسجل لسباحة هذه المسافة المحددة لأقرب عشر من الثانية.

(ملاحظة: عدم إعطاء درجة نهائية عند ظهور أي جزء من جسم السباح خارج الماء(دريد مجيد، 2016، صفحة 227

صدق الاختبار = 0.88

ثبات الاختبار = 0.94

ب/السباحة المستمرة لمدة 15 دقيقة:

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، مع إجراء أي طريقة من طرق السباحة، وكذلك أي نوع من طرق الدوران، ويتم تسجيل الدرجة بحساب عدد الأطوال التي يسجلها السباح في الزمن المحدد 15 دقيقة ثم تحول إلى ياردات، بحيث أن السباح الذي يسبح أكثر من نصف

حوض السباحة عند انتهاء الوقت المحدد يحتسب له طولاً كاملاً . كما لا تعطى درجة للسباح الذي لا يكمل زمن السباحة 15 (دقيقة.) صدق الاختبار = 0.72 ثبات الاختبار = 0.89

- ج/السباحة السريعة من 25 - 50 ياردة:

ويعتمد في هذا الاختبار البدء العادي، ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية، والاختبار له معاملات صدق وثبات تتباين باختلاف نوع السباحة وهو على الشكل الآتي:

سباحة الزحف على البطن: الصدق = 0.67 الثبات = 0.90

سباحة على الظهر: الصدق = 0.57 الثبات = 0.91

سباحة الصدر: الصدق = 0.54 الثبات = 0.89

د/السباحة لمسافة 50 ياردة لقياس القدرة على الانزلاق والاسترخاء:

يؤدي السباح الاختبار بالبدء من داخل الحوض وبدفع حائطه والانزلاق ثم له عدد الدورات التي تؤدي لسباحة مسافة 50 ياردة لكل من سباحة الظهر الأولية وسباحة الصدر وسباحة الزحف على الجنب ومعاملات الصدق والثبات لهذا الاختبار على النحو الآتي:

سباحة الظهر الأولية: صدق = 0.90 ثبات = 0.95

سباحة الصدر: صدق = 0.75 ثبات = 0.92

سباحة الزحف على الجنب: صدق = 0.93 ثبات = 0.93

المراجع

- 2- أسامة كامل راتب، 1990. تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998: الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- خالد محمد الحشوش، 2012: أسس تعليم السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن
- 5- . صالح بشير سعد وآخرون، 2013، الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط6، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6- صام أمين حلمي، 1998، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 7- عبد الله محمود ربابعة، 2013، المنطلقات و المفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 8- عصام أمين حلمي، تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، ط2، دار المعارف، الإسكندرية.
- 9- علي البيك، عصام حلمي، 1995: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، الظهر) ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 10- محمد علي القط، 2004: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، مصر.
- 11- محمد علي زكي وآخرون، 2002، السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- محمود داود الربيعي، 2012: التعلم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
- 13- وجيه مجذوب، 2001: نظريات التعلم، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- 14- **مصطفى حميد الكرلوي ، صالح بشير سعد ، ماهر أحمد عاصي . 2013 : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها.** دار زهران للنشر والتوزيع ، مصر

-15 الاذاعة الجزائرية: حصاد الجزائر في ألعاب المتوسط

2022<https://news.radioalgerie.dz/ar/node/11852\07\06>

Solarberg Séhel ,2013 : le guide du crawl moderne, Editions Thierry souccar, -15

.Vergèze

Matthieu Chadeville,2013 : natation méthode d'entraînement pour tous, -16

. éditions Amphora