

أستاذ المقياس: ملاوحية سامي فوزي

المستوى: ثالثة ليسانس  
التخصص: تدريب رياضي + نشاط تربوي رياضي  
السداسي: الاول

امتحان في مقياس السباحة  
السنة الجامعية: 2023-2024

س1/ اعط تحليلا فنيا لاختصاص السباحة الحرة؟.....6ن

س2/ بما انك مدرب ومربي في رياضة السباحة في نادي رياضي منخرط فيه نوعين من المشتركين ،النوع الاول مبتدئين النوع الثاني متمرسين ،حسب ما درست :

- ما الفرق في نوعية العمل الذي تقوم به مع كلتا النوعين مع توضيح الطرق المستخدمة؟.....6ن
- عند عملية الانتقاء ماهي اهم الخطوات المتبعة؟.....4ن
- اعط نموذجا عن حصة تدريبية في تخصص معين في رياضة السباحة؟.....4ن

بالتوفيق

المستوى: ثالثة ليسانس

أستاذ المقياس: ملاوحية سامي فوزي

التخصص: تدريب رياضي + نشاط تربوي رياضي  
السادسي: الاول

### الإجابة النموذجية لمقياس السباحة

السنة الجامعية: 2023-2024

الجواب الاول:.....6

#### التحليل الفني للسباحة الحرة:

وتسمى سباحة الزحف على البطن الكرول (Crawl) احتلت المرتبة الأولى بين أنواع السباحات الأربعة كونها واسعة الانتشار وسريعة في تحقيق افضل النتائج الاقتصادية في استخدام الطاقة وفي زمن قطع المسافات وقد حدد القانون الدولي بالسباحة الأولمبية عام 2009 السباحة الحرة : وتعني أن للسباح الحق في السباحة بأي نوع او طريقة فيما عدا تلك التي تجري في سباق الفردي المنوع او التتابع المنوع وهذه السباحة تتصف بوضع الجسم بشكل افقي وعلى البطن دائماً لتقلل المقاومة الأمامية التي تواجه السباح وتتميز ايضاً بالحركات التبادلية للذراعين والرجلين فيما القدمين غاطستين في الماء لتؤدي عملها بشكل فعال.ومن أجل الإطلاع على آليه التحليل الفني الحديث وماهية العوامل الأساسية لتكنيك السباحة الحرة ةابد لنا أن نع مل بالنقاط على الأقسام التالية:

#### وضع الجسم:

يكون وضع الجسم أفقي و انسيابي والأكتاف مع مستوى سطح الماء والنظر للأمام و الأسفل قليلاً والذقن لا يؤدي الى توتر عضلات الرقبة يعمل الرأس على توجيه وضع الجسم كلما كانت الحاجة للتوازن والطفو والانسحاب او الضرورة تقتضي الالتفات يمينا أو شمالاً اما بقية أجزاء الجسم تكون ممدودة بشكل أفقي تقريباً ويساهم ذلك بتقليل المقاومة، اما لحالة الترنج أو اللف والدوران ن تكون مرنة وتدور بزواوية 45 درجة تقريباً لخلق حالة من التوافق الحركي مع الذراعين والتنفس اثناء ممارسة السباحة الحرة.

#### حركة الذراعين:

أول حركة للذراعين عند ال تقدم داخل الماء هو دفع الماء للخلف، ويعتمد الجسم على قوة مساهمة الذراعين بنسبة تتراوح بين (70-80%) تقريباً للدفع الى الأمام وتكون بصورة تبادلية فعندما تكون احدى الذراعين داخل الماء تصبح الذراع الأخرى خارج الماء لتؤدي حركتها الرجوعية وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف على شكل حرف S. لذا تركز حركات الذراعين على مرحلتين:

أ- المرحلة الأساسية: وتبدأ من دخول اصابع اليد الى الماء من امام مستوى الكتف مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفق من الوضع الأفقي الممدود والذراعين الى الأمام وراحتي الكفين مضمومة الأصابع ومواجهة لفاع الحوض أن الواجب الأساسي للذراعين هو إيجاد المقاومة الايجابية لتوليد القوة اللازمة للدفع الأمامي للجسم مع مراعاة ارتفاع المرفق وامتداد الذراع لأقصى مسافة ممكنة ثم تبدأ مرحلة المسك ويعمل مرفق اليد في الانثناء ودخول الذراع للأسفل قليلاً تحت سطح الماء ونسبة عمق الذراع في الماء يختلف من سباح لآخر حسب قوة الفرد ومرورته تليها مرحلة الشد وتكون في خط يقع اسفل مركز ثقل الجسم مباشرة وتعتبر هذه المرحلة الجزء الأساسي والمحوري لانتقال الجسم للأمام من خلال قيام

الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة استناداً لقانون رد الفعل وخلالها يكون هناك انثناء مرفق الذراع وأفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق 90 درجة حيث يكون الهدف هو التقدم للأمام بدفع الماء بقوة الى الخلف بتوجيه الكف لأعلى اتجاه البطن وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ، أخيراً نصل لمرحلة التخلص ويبدأ المرفق بالخروج أولاً من الماء ثم يليه الكتف وبالإمكان التأكد من اتمام هذه المرحلة والتخلص منها عندما يلمس الإبهام فخذ او لباس السباح.

### ضربات الرجلين:

تستند ضربات الرجلين على الحركات التبادلية المستمرة باتخاذها من مفصل الفخذ محوراً ومرتكزاً لها واعتماداً على التوقيت السليم في ضبطها باعتبارها مفتاح السباحة الصحيح في الاتقان والسيطرة كونها اقوى من الذراعين في التحمل والقوة وعليه يجب ان يكون وضع الجسم في اتجاه التقدم بعرض اقل مساحة ممكنة على سطح الماء حتى تقل المقاومة التي تواجهها فكلما زاد السطح المعرض من الجسم للماء كلما زادت مقاومة الماء له لذلك تكون لضربات الرجلين وظيفتان رئيسيتان هما:

أ-تعمل على تثبيت الجسم بش كل افقي على سطح الماء من خلال كبح قوة جذب الأرض للجسم

ب-الإسهام بإنتاج قوة الدفع الأمامية للسباح. وتشابه ضربات الرجلين للأعلى والأسفل حركة ذيل السمكة، حيث تنتقل الى اجزاء الرجل المتتابعة على التوالي حتى تصل القدمان الى حركة سوطية سريعة.

### التنفس :

يعد ضبط وتنظيم التنفس في السباحة الحرة مهم جداً وبعبكسه لا يمكن الوصول بالمهارة لصورتها الصحيحة، إذا يتم التنفس من احد الجانبين عندما يلف الرأس من أحد الجوانب عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر احدي العينين ويكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويؤخذ شهيق بسرعة من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء وطرح الزفير ببطء تحت سطح الماء ، ويفضل ان يأخذ السباح الهواء من كلا الجانبين بفعالية ومرونة حتى تكون لديه امكانية الرؤية المناسبة وهذا يعود ايضاً لمهارته.

### الجواب الثاني:

الفرق في العمل بين الفنتين هو ان الاولى عمل تعليمي (apprentissage) والثاني عمل تدريبي واهم الطرق المستعملة في

العمل الاول : .....6

**1-الطريقة الكلية:** تعمل هذه الطريقة بعرض المعلومات والتمارين ككل دون تجزئة وتعاد عدة مرات لتكوين تصور أولي ومبدئي عن مهارات السباحة، ويقوم المبتدئ بمحاولة أداء الحركات كاملة بعد أن كون الفكرة الابتدائية من شرح المعلم أو المدرب من خلال صورة مبسطة لنموذج موحد وليس وحدات متقطعة.. وتجري محاولات كثيرة للتطبيق وبالتكرار يتحسن الأداء وتتلاشى الأخطاء بتصحيحها وفق ما تتطلبه الوحدة التعليمية. وهذه الطريقة تصلح لتعليم المهارات السهلة غير المعقدة والصعبة حيث أن العقل لا يدرك المواقف الحسية أو العقلية المركبة والمتعددة الأجزاء.

### 2-الطريقة الجزئية:

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المهارات الحركية للسباحة إلى عدة أجزاء ويكون دور المعلم أو المدرب بتعليم كل جزء على حده وبعد إتقان هذا الجزء ينتقل إلى الجزء الآخر وهكذا تتوالى هذه التمارين حتى يكتمل من تعلم المهارة ككل وينتهي من تعلم أجزاء السباحة ليتمكن من أدائها كوحدة واحدة.

### 3-الطريقة الكلية الجزئية:

من أوليات هذه الطريقة أن يبدأ المعلم بتعليم مهارة السباحة كوحدة واحدة في بداية الأمر ثم يقوم بعدها بتجزئة المهارات الأساسية مع التركيز على تعليم الأجزاء الصعبة التي تزداد فيها الأخطاء ثم تجرى عملية التكرار حتى تصل إلى مستوى الإتقان بعدها يرجع المعلم ثانية لأداء المهارة ككل.

### 4-الطريقة الجزئية – الكلية- الجزئية:

إن أسلوب تعلم هذه الطريقة يتشابه مع الطريقة السابقة من حيث استخدام الكل والأجزاء في تعلم المهارة فيما عدا ترتيب هذا الاستخدام يختلف بأن يقوم المتعلم أولاً بتعلم المهارات الأساسية بعدها يمارس الحركة ككل، ثم العودة ثانية إلى المهارات وتبنى فكرة هذه الطريقة على الاستفادة من مميزات الطريقة الجزئية ومن خلال ذلك تكون العناية والتركيز على إجادة المهارات الضعيفة وتحسينها. وبذلك تزداد الدافعية لدى المتعلم عندما يقوم الانتقال إلى الطريقة الكلية وبنفس

نتائج مواصفات الطريقة الجزئية نعود ونستخدمها في نهاية العملية التعليمية.

### 5- الطريقة الجزئية المتدرجة:

تعتمد هذه الطريقة على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة حيث تتميز بتعليم جزء محدد من المهارة ثم يجري بعدها تعليم آخر ثم ربطها معاً، بعدها يكون تعليم جزء ثالث من المهارة وربطه بالأجزاء ككل من الجزئيين السابقين ثم تعليم جزء رابع وربطه بالأجزاء الثلاثة السابقة وهكذا حتى تكتمل عملية تعلم المهارة بشكل تام ومثال على ذلك: عندما يقوم المعلم بتعليم السباحة الحرة (كرول) يبدأ بتعليم مهارة الطفو أولاً ثم تليها مهارة ضربات الرجلين ثم يعمل ربط بين مهارتي الطفو وضربات الرجلين بعدها ينتقل إلى تعلم حركات الذراعين ثم يجري عملية الربط بين حركات الرجلين والذراعين وتعليم التنفس وربطه مع الكل وهكذا. وفي العمل الثاني هي الطرق التدريجية:

### 1/ طريقة التدريب المتغير (اللعب بالسرعة):

يتم خلال هذه الطريقة السباحة لمسافة كبيرة لتطوير صفة التحمل ويكون التدريب بصورة مستمرة، ومعدل النبض يتراوح بين (140-160) نبضة / دقيقة كما يمكن ان تكون السباحة لمسافات قصيرة يصل معدل النبض في نهاية قطع المسافة ما بين (170-180) نبضة / دقيقة.

### 2/ طريقة التدريب المستمر :

إن من أهم مبادئ طرق التدريب هو البدء بالإحماء والانتهاء بالتهنئة أي تكون طريقة حمل التدريب تعمل على تحسين أجهزة الجسم المسؤولة عن نقل واستهلاك الأوكسجين، والارتقاء بالقدرة الهوائية كونها الوسيلة الأساسية في المهمة التدريبية من خلال استخدام حمل يزيد على 6 دقائق بدون راحة،

### 3/ طريقة التدريب فوق المسافة:

تستخدم هذه الطريقة في المراحل الأولى من الموسم الافتتاحي للتدريب إذ تجعل السباح يتمرن مسافات تزيد عن مسافات السباق الاعتيادية ولكن بسرعة أبطأ، يستخدم السباح سرعة أقل من سرعته في المنافسة لأن فاعلية التدريب تكون في المحور المركزي لإدامة المداومة الأوكسجينية العامة

### 4/ طريقة التدريب الفتري:

هي من الطرق الرئيسية في التدريب غايتها تحسين عناصر التحمل ومن خلالها تجري عملية تبادل منتظم ودائم بين الحمل والراحة الكاملة وتقنين زمن الراحة البيئية،

### 5 / طريقة التدريب التكراري:

يعتمد التدريب في هذه الطريقة على السباحة لمسافات قصيرة تبدأ من 15م إلى 100م كحد أقصى وتكون السرعة اعلي من السرعة المستخدمة في السباقات (سرعة قصوى) وزمن الراحة البيئية بين كل وحدة تدريبية وأخرى يكون طويلاً

### 6/ طريقة التدريب السريع:

يبدل السباح بهذه الطريقة أقصى ما عنده من إمكانية في الجهد والطاقة لأعلى سرعة ممكنة، وتكون المسافات عادة من (10-25-50-75م) على ان لا تزيد عن 100م كحد أقصى، ومدة التدريب تتراوح من 40-60دقيقة وفق نظام السلاسل.

### 7/ طريقة التدريب المركب:

يستطيع المدرب ذو الخبرة العالية في هذه الطريقة ان يستخدم ثلاثة أو أكثر من طرق التدريب أنفة الذكر ويجمعها بشكل توافقي متجانس لتصبح لدية طريقة مركبة تتناسب مع قدرات فريقه .

### الخطوات المتبعة عند الانتقال :.....4

يتم الانتقال السليم للسباح عبر أربعة خطوات وكل خطوة تتقدم على التي سبقتها أي تكون أكثر صعوبة، وكلما زاد عمر السباح سنا كانت المواصفات المطلوبة أصعب رغم امتلاكه المؤهلات أما الخطوات فهي:

**الخطوة الأولى:** تبدأ هذه الخطوة بالفئات العمرية من 8-10 سنوات بالنسبة للبنات ومن 9-10 سنوات للبنين ويكون التركيز على النواحي المورفولوجية التي لا تتأثر كثيراً بالتدريب.

**الخطوة الثانية:** تبدأ بعد 4-6 أشهر من بداية التعليم، وبعد تعلم المبتدئ السباحة، يتم التركيز على كيفية التعامل مع الماء مثل (الطفو – الاتزان في الماء – الانزلاق) .

**الخطوة الثالثة:** بعد انقضاء سنتين من التدريب والممارسة إضافة إلى المواصفات التي ذكرت سابقا يتم الاستنتاج والوقوف على الأمور الآتية:

\*مدى استيعاب السباح للأحمال التدريبية.  
\*قدرته على المنافسة.

\*مدى إمكانيةه تحمل البقاء في المكان.

\*النجاح والتوافق الدراسي مع التدريب.

\*الالتزام والتقيد في الحضور.

\*المستوى المطلوب من الصفات البدنية والفسولوجية.

\*النظر نسبيا إلى ديناميكية التقدم بالأرقام.

**الخطوة الرابعة:** بعد مضي أربع سنوات من بداية عملية الانتقال وعندما يصبح السباح في عمر من 13-15 سنة، عليه امتلاك كافة المواصفات المطلوبة والواجب أن تتوفر لدى الأبطال في هذا السن مع مراعاة أن تكون ديناميكية التقدم بالأرقام مشابهة للتي عند الأبطال.