



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الفرقة الرابعة

مادة طرق تدريب رياضات التخصص

تخطيط درس السباحة للمبتدئين والبراعم

د/ محمد جودة قنديل

002/ 0122 41 545 41

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

**يتعتبر بناء أو كتابة وتصميم درس السباحة
أو المقصود بها الوحدة التعليمية الخاصة
بالمبتدئين في السباحة**

**أحد أهم مميزات المدرب الناجح وقدرته تظهر جليا من خلال
شكل الوحدة وقدرته علي تنظيم وقته والتخطيط والتوزيع الجيد
لزمان الوحدة علي أجزاء الدرس**

Learn Today ... Achieve Tomorrow



العوامل المؤثرة على تعليم السباحة للأطفال :

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

- هنالك العديد من العوامل التي تؤثر على تعليم السباحة للأطفال ومنها:
- ١- عمر الطفل : يؤدي تقدّم عمر الطفل إلى تحسين مهاراته الحركية ؛ حيث يتمكّن طفل بعمر ثلاث سنوات من تعلّم السباحة لمسافة أربعة أمتار ونصف ووجهه في الماء من خلال ٢٥-٣٠ درساً ، وقد يتمكّن طفل بعمر ٦ سنوات من تعلّم ذات المهارة خلال ١٠-١٥ درساً.
 - ٢- الخبرة والتكرار : إنّ تجارب الطفل السابقة في المياه من شأنها أن تعزّز وتحسّن مهاراته في السباحة.
 - ٣- التركيب الجسدي : لكلّ طفل قدرة معيّنة تمكّنه من تعلّم السباحة خلال فترة زمنية تختلف من طفل لآخر.
 - ٤- المدرّب: إنّ امتلاك مدرّب السباحة لإستراتيجيّات وأساسيات التدريس يُمكن الطفل من تعلّم السباحة بشكلٍ سريع.

Learn Today ... Achieve Tomorrow



كيفية تعلم السباحة

جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

تعلم السباحة ليس بالأمر السهل ، ويحتاج إلى حذر شديد ؛ وذلك تفادياً للغرق ، أو حدوث إصابات داخل المسبح أو على أطرافه مثل الانزلاق ، كما أنها تحتاج إلى الممارسة من أجل إتقانها ، فحُب السباحة والرغبة بها هما من أهم أسباب تعلمها ، ولا يجدر بالشخص أن يخاف أو يتوتر أثناء تعلمه لها ؛ حيث إن الخوف أو القلق منها يجعل تعلمها أمراً في غاية الصعوبة .
ويمكن البدء في تعلم السباحة في ثلاث طرقٍ مختلفةٍ وهي :

الطريقة الأولى : أن يلقي الشخص نفسه في البحر أو في مسبح مباشرة ، مع وجود أحد المُتمرسين إلى جانبه ، يتولى إرشاده بشكلٍ مباشرٍ ببعض الحركات التي تساعد على الثبات في الماء دون غرق ، وهي تمثل فكرة وضع الشخص تحت الأمر الواقع ، ومساعدته قليلاً كي يكون دافع البقاء على قيد الحياة هو ما يدفعه إلى تعلم السباحة ، وتعدُّ هذه الطريقة أقصر الطرق وأسرعها .
الطريقة الثانية : هي أن يتعلم الشخص السباحة عن طريق أخذ دروسٍ عمليةٍ في مراكز أو مسابح مُعدّة خصيصاً لمثل هذا الغرض ، وتتضمن هذه الدروس العملية بعض الإرشادات والتعليمات التي يُقدّمها المدرّب ؛ ليلتزم بها الشخص ، ويتعلمها ، ويعمل بها .
الطريقة الثالثة : تكمن في تعلم السباحة بشكلٍ نظريٍّ ، ثم تطبيق ما تمّ تعلمه على أرض الواقع بشكلٍ شخصيٍّ منفردٍ، ولكن يُفضّل وجود أحد المُتمرسين على سبيل الاحتياط .

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

اليوم والتاريخ : الهدف العام : الزمن الإجمالي :

م	أجزاء الدرس	الشرح والتمارين	الهدف	الزمن	الأدوات المستخدمة	الإخراج
١	الإحماء					
٢	الإعداد البدني					
٣	الجزء الرئيسي					
٤	الختام					

Learn Today ... Achieve Tomorrow



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

م	أجزاء الدرس	الشرح والتمارين	الهدف	الزمن	الأدوات المستخدمة
١	الإحماء Warm up	اجراء بعض الأعمال الإدارية ثم البدء في الإحماء ===== غالبا ما تكون علي شكل لعبة صغيرة مثال (لعبة الكنز) وهي عبارة قيام السباحين بمحاولة جمع أكبر عدد من الأدوات من قاع الحمام	بها اكثر من هدف مثل : ١- زيادة الرغبة لدي الأطفال في النزول للماء ٢- إدخال روح المرح للأطفال في بداية التمرين ٣- ممارسة بعض مهارات التعود علي الماء	١٠ ق	١-كرات تنس طاولة ٢-قطع معدنية وعملات ٣-أشكال ترفيهية



الإخراج



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

م	أجزاء الدرس	الشرح والتمارين	الهدف	الزمن	الأدوات المستخدمة
٢	الإعداد البدني Pre set	اجراء بعض التدريبات البدنية ولا بد أن ترتبط بالإحماء والمهارة التالية ===== غالبا ما تكون علي شكل لعبة صغيرة أو منافسة في شكل تحدي ما أو مراجعة علي ما سبق من مهارات تم تعلمها مثال (سباق الصواريخ) وهي عبارة قيام السباحين بمحاولة تنفيذ مهارة ضربات الرجلين مع وضع الذراعين بشكل مستقيم أعلي الرأس مثل الصاروخ	بها اكثر من هدف مثل : ١- مراجعة فنية علي ما سبق ٢- تجهيز المهارات السابقه لربطها بالمهارة الجديدة	١٥ اق	كما سبق

الإخراج



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

م	أجزاء الدرس	الشرح والتمارين	الهدف	الزمن	الأدوات المستخدمة
٣	الجزء الرئيسي Main set	تعليم مهارة جديدة ===== غالبا ما تكون ربط فني وحركي جديد او اتقان مهارة جديدة مثال (حركات الذراعين) وهنا يقوم المدرب بشرح المهارة نظريا وعمل نموذج صحيح لها او اختيار احد الاطفال وعمل نموذج لها وتجربة الأداء مع كل السباحين خارج وداخل الماء	بها اكثر من هدف مثل : ١- تعلم جزء جديد من مهارة سبق تعلمها فيما سبق ٢- تعلم مهارة جديدة ٣- ربط حركي ما بين مهارة سابقة واخرى جديدة	١٥ اق	كما سبق

الإخراج



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

م	أجزاء الدرس	الشرح والتمارين	الهدف	الزمن	الأدوات المستخدمة
١	الجزء الختامي Cool down	اجراء بعض الأعمال الإدارية ثم البدء في الإحماء ===== غالبا ما تكون علي شكل لعبة صغيرة مثال (لعبة صياد السمك) بمحاولة الوصول ولمس الزميل ولكن من خلال سباحة كاملة بالرجلين والذراعين	بها اكثر من هدف مثل : ١- إدخال روح المرح للأطفال في نهاية التمرين ٢- ممارسة بعض مهارات التي تم تعلمها خلال الوحدة	١٠ ق	كما سبق
					الإخراج



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

www.bu.edu.eg

المادة العلمية تحت مسؤولية أستاذ المقرر
ودون ادني مسؤولية علي الكلية أو الجامعة

إنتهت المحاضرة وتمنياتي لكم بدوام التوفيق

د/ محمد جودة قنديل

Learn Today ... Achieve Tomorrow