



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٦٠

دور : مايو

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

إمتحان مادة السباحة إختياري أول الفرقة الرابعة (نظام قديم) الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول : (٢٠ درجة)
أ- تكلم بإختصار عن الترويح المائي من حيث المفهوم والأهداف والأهمية والعوامل المؤثرة في نجاح النشاط الترويحي.
ب- أذكر العناصر التي يقوم عليها البرنامج الترويحي المائي لتعلم سباحة الزحف علي البطن مع شرح واحده بالتفصيل .

السؤال الثاني : (٢٠ درجة)
تكلم عن الاصابات في السباحة من حيث الاستعداد للإصابة واسباب الإصابة مع شرح ثلاث اصابات بالتفصيل .

السؤال الثالث: (٢٠ درجة)
أ- تكلم عن سباحات الانقاذ وحالات الغرق واسباب الغرق ومواصفات المنقذ.
ب- تكلم عن التحليل الفني لسباحة الفراشة مع ذكر خطأ شائع واحد
ج - أذكر طرق تعلم مهارات السباحة مع شرح واحدة .

إنتهت الأسئلة

مع اطيب التمنيات بانجاح والتوفيق



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٦٠

دور : مايو

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

إجابة مادة السباحة إختياري أول الفرقة الرابعة (نظام قديم)

الفصل الدراسي الثاني

تاريخ الاختبار ٢٠١٣/٦/٢

أستاذ المادة

د. أحمد عيد عدلي

السؤال الأول :

(٢٠ درجة)

- أ- تكلم باختصار عن الترويح المائي من حيث المفهوم والأهداف والأهمية والعوامل المؤثرة في نجاح النشاط الترويحي.
- ت- أذكر العناصر التي يقوم عليها البرنامج الترويحي المائي لتعلم سباحة الزحف علي البطن مع شرح واحده بالتفصيل .

الإجابة

أ- مفهوم الترويح المائي :

هو مجموعة من الأنشطة المختارة التي تستخدم الوسط المائي لممارستها بما يتناسب مع قدرات وإستعدادات الممارسين يتوافر بها عوامل التشويق والإثارة والأمن والسلامة للممارسين وتسهم في تقليل التوتر الناتج عن مشكلات الحياة اليومية.

وهو عبارة عن أنشطة ترويحية تؤدي داخل الماء أو داخل الماء وخارجه بإستخدام أدوات تتناسب مع طبيعة الأفراد الممارسين وتسهم في إدخال السعادة إلي نفوس الممارسين بما يحقق التوازن النفسي.

فالسباحة الترويحية تمنح المشترك فرصة أخرى بالإضافة إلي المباحج العديدة الناجمة عن الحركة في الماء وفرصة الشعور بالإحساسات المبهجة نتيجة تنوع أوجه النشاط في الماء تزيد من الآثار الترويحية والإسترخائية.

أهداف الترويح المائي :

أصبحت حمامات السباحة والشواطئ من الأماكن الهامة التي يستخدمها الأفراد أو الجماعة لقضاء وقت ممتع يشعر من خلاله بالراحة والاسترخاء.

أهداف الترويح المائي تتمثل فيما يلي :-

- ١ إكتساب وتنمية المهارات الترويحية ذات القيم التربوية والصحية والإجتماعية.
- ٢ إكتساب الصحة البدنية والعضوية عن طريق الحياة في الهواء الطلق وفهم وممارسة القواعد الصحيحة والغذاء الصحي وتنظيم مواعيد الممارسة.
- ٣ إكتساب الصحة النفسية والعقلية بالبعد عن التوترات العصبية الناتجة عن العمل وملابساته وعن حياة المدينة وما يصاحبها من ضوضاء وشد وضغط عصبي.
- ٤ يسهم في تحقيق الترابط الأسري حيث أن توافر هوايات ترويحية مشتركة بين أفراد الأسرة تسهم في خلق جو من التفاهم والقضاء علي المشكلات التي قد تظهر داخل الأسرة.

- ٥ إكتساب صفات الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة.
- ٦ إكتساب حب الطبيعة وتقديرها وتربية الذوق الجمالي فالحياة علي الشاطئ تبعث في النفس الإحساس بالجمال وتقديره.
- ٧ شغل وقت الفراغ بطريقة إيجابية ببناءه تسهم في تحقيق التوازن النفسي للممارسين.
- ٨ تقوية عناصر الإيمان والقوي الروحية فالحياة في الأندية أو على الشواطئ وما تتمتع به من طبيعة الوسط المائي تدعو إلي التفكير في الكون بعمق يصل ما بين الإنسان والله ويقوي قوي الصفات الروحية.
- ٩ ممارسة الترويح المائي وسيلة لإكتساب النمو الإجتماعي والعقلي والبدني والروحي بطريقة لا يمكن توافرها إلا عن طريق الخبرات الحية التي توفرها حياة الطبيعة في الأندية أو في الشواطئ.
- ١٠ إشباع حب المغامرة الكامن في نفوس الشباب والأطفال والشيوخ.

العوامل المؤثرة في نجاح النشاط الترويحي المائي :

١- عوامل الأمن والسلامة:

- تلعب عوامل الأمن والسلامة دوراً كبيراً في زيادة إقبال الفرد على ممارسة الأنشطة الترويحية المائية.
- حيث أن إختلاف الوسط الذي يتعامل معه الفرد قد يحد من إقبال الفرد على الإشتراك بفاعلية في الممارسة.
- لذا فإن مراعاة عوامل الأمن والسلامة تجعل الفرد يقبل علي الممارسة دون الخوف من الغرق من خلال إستخدام بعض الوسائل المساعدة مثل :-
- إستخدام الجزء الضحل في الماء للممارسة.
 - إرتداء حزام الصدر داخل الماء.

٢- مستوي الدافعية:

- تعبر الدافعية عن القوي التي تحرك السلوك وتوجه لأداء عمل ما، لذا فإن توافر مستوي مناسب من الدافعية لدي الفرد يجعله يُقبل على الممارسة بفاعلية.
- ويتوقف مستوي الدافعية لدي الفرد الممارس علي :-
- قدرة الرائد الترويحي على إثارة إهتمامات الممارس.
 - إختيار أنشطة ترويحية مائية تتناسب مع إمكانيات وقدرات الممارسين.

- استخدام الأدوات والأجهزة التي تثير إهتمام الممارس وتجذب إنتباهه
- استخدام أنشطة تتميز بالتشويق والإثارة.
- إختيار أنشطة تتحدى قدرات الممارسين بدرجة مناسبة.
- إختيار أنشطة يتوافر بها عامل التنافس.

٣- طريق تقديم الأنشطة الترويحية المائية:

من حيث إختيار طريقة مناسبة لتقديم المعلومات والتعليمات الخاصة بممارسة النشاط الترويحي المائي بأسلوب سهل يتميز بالتشويق وإختيار لغة سهلة للتحاور مع الممارسين وفقاً لقدراتهم.

٤- الفروق الفردية:

- ينبغي علي الرائد الترويحي قبل البدء في إختيار الأنشطة الترويحية المائية التعرف على الخصائص المميزة للممارسين من حيث كون تلك الأنشطة تقدم :-
- للأطفال فقط أم للكبار أم للأطفال والكبار معاً .
 - مستوى الحالة الصحية للممارسين.
 - الجنس (ذكور - إناث).

حيث أن ذلك سوف يؤثر بالتالي على طبيعة الأنشطة الترويحية المائية المختارة.

٥- التخطيط والتنظيم وإدارة الأنشطة الترويحية:

إن عملية التخطيط لابد وأن تسبق بالضرورة أي عمل ناجح فلا بد وأن يخطط الرائد الترويحي جيداً قبل البدء في تنفيذ البرنامج الترويحي المائي بما يحويه من أنشطة ترويحية مختلفة من خلال :-

- دراسة الخصائص المميزة للمرحلة السنوية التي يتعامل معها.
- إختيار الأنشطة المناسبة لإمكانات وقدرات الممارسين.
- التعرف على الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة.
- التعرف على الخصائص المميزة لمكان الممارسة الترويحية.

يأتي بعد ذلك مرحلة تنظيم عملية الممارسة من خلال إختيار السبل المثلي لتنفيذ الأنشطة وكذلك الإمكانيات والأدوات اللازمة لتنفيذ الأنشطة والتوقيت الزمني المناسب لكل نشاط ترويحي مائي حتي تتحقق أغراضه.

وفي النهاية ينبغي أن يحسن الرائد الترويحي إدارة تلك الأنشطة من خلال حسن التعامل مع الممارسين وإختيار الأسلوب المناسب لتقديم الأنشطة ومواجهة أي عقبات قد تحول دون إستمرار الممارسة الفعالة.

ب- العناصر التي يقوم عليها البرنامج الترويحي المائي لتعلم سباحة الزحف علي البطن مع شرح واحده بالتفصيل .

١ خطوات بناء البرنامج:

٢ أهداف البرنامج:

٣ أهمية البرنامج :

٤ الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

٥ المعايير العامة لتصميم البرنامج :

٦ التخطيط الترويحي المناسب للنشاط الترويحي ويشتمل علي

- مكان عرض النشاط.

- مدة عرض النشاط (توقيته).

- مواصفات الأمن والسلامة في النشاط.

- الإثارة والتشويق في عرض النشاط للطفل.

- الإستخدام السليم للقياس والتقييم.

ويشتمل التخطيط على النقاط الآتية:

- الفئة التي وضع من أجلها البرنامج.

- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج.

- تحديد المدي الزمني لكل جزء من النشاط ومحتوي كل نشاط.

- الوسائل والأدوات المستخدمة.

(٢٠ درجة)

السؤال الثاني :

تكلم عن الاصابات في السباحة من حيث الاستعداد للإصابة واسباب الإصابة مع شرح ثلاث اصابات بالتفصيل .

الأجابة

يتعرض السباحين للإصابات سواء داخل حمامات السباحة او خارجها وتعتبر السباحة من اقل الرياضات التي يتعرض لاعبيها للإصابة وذلك لتوفر العديد من الأسباب منها:

١- توفر عوامل الامن والسلامة في معظم حمامات السباحة

٢- رياضة لا يوجد بها إحتكاك بين السباحين الا في التدريب وفي احوال قليلة ونادرة .

ويبدأ التدريب التخصصي المنتظم في السباحة في مراحل العمر المبكرة ويستمر خلال عهد كامل بهدف نمو السباح سواء بدنياً وفكرياً ومهارياً، ونتيجة لهذا فقد أدى زيادة الجهد والتوتر المزمن علي النظام العضلي والعظمي إلي حدوث العديد من الإصابات والأمراض أو الجروح المزمنة لدي صفوف السباحين الرياضيين مثل إصابة كتف السباح، وركبة سباح الصدر، مما أدى إلي إعاقتهم عن ممارسة نشاطهم ورياضتهم المفضلة وبعد أن كانوا من السباحين المميزين أصبحوا للأسف لا يقوون علي ممارسة هذه الرياضة. ولكن بالرغم من قلتها تحدث وفيما يلي سنتناول الإصابات والأمراض التي يمكن أن تحدث في السباحة.

أولاً الإصابات:

* الاستعداد للإصابة:

إن الأنماط الجسمانية ومدى ملائمة واستعداد نوع الجسم للنشاط المختار من العوامل الهامة التي تقى اللاعب من الإصابة، كما أن العيوب الخلقية من الأسباب الرئيسية التي تجعل اللاعب عرضة للإصابة في المجال الرياضي مثل

- إصابة عضلات الفخذ الأمامية

- إصابة العضلة التوأمية

فوجود قصر خلفي في تلك العضلات يعرضها للتمزق، وأيضاً ارتخاء الأربطة الخلقى حيث إن الإصابة: هرة تؤثر علي درجة ثبات المفصل وتحركة بعيداً عن المدى الطبيعي فتكون أكثر عرضة واستعداد للخلع مثل:

- خلع الكتف

أسباب الإصابة :

يعد هذا الموضوع هو أهم موضوع في حالات المرض أو الإصابة حيث أن معرفة السبب سيؤدي إلي معرفة طريقة العلاج وتنقسم الإصابات إلي:

١- إصابة ناتجة عن تكرار التدريب:

حيث تصل فيها الإصابة إلي درجة الإدمان ويكون ذلك من سوء التخطيط للتدريب، أو عدم ملائمة الأدوات، عدم اهتمام اللاعب بإصابة وبالتالي إهمالها في التدريب.

٢- إصابات ترتبط بنوع النشاط الرياضي:

حيث تختلف الإصابات من نشاط جماعي إلى نشاط فردي ومن أنشطة بها احتكاك بالمنافس أم لا.

٣- إصابات ترتبط بالرتم البيولوجي:

حيث انه من المعروف أن جميع الكائنات الحية تمر بدورات بيولوجية من حيث تناوب فترات الراحة، النوم، الغذاء، التأقلم الحراري، وأي إخلال لهذا الرتم يؤدي إلى الإرهاق ويساعد علي حدوث الإصابات.

١- التقلص العضلي:

وهذا النوع من التقلص العضلي: بما ما يصيب المبتدئين نتيجة تأدية حركاته بشدة وفجائية مما يسبب عنه عدم إعطاء فترة لارتخاء العضلات كما يمكن أن يصاب به أيضا سباحي المستويات العليا وسباحي المسافات الطويلة في بداية الموسم.

أسباب حدوث التقلص العضلي :

١- الإجهاد العضلي المفاجيء.

٢- التدريب الخاطيء

٣- البرودة

٤- بطء الأوعية الدموية في التخلص من نواتج احتراق العضلات.

٥- تراكم الأحماض (اللبنيك ، اللاكتيك) وغيرها من نواتج المجهود الرياضي

٦- الاضطراب العملي في الدورة الدموية.

كيفية علاج التقلص العضلي:

يقو بالإغماء: بالاستلقاء علي ظهرة مع محاولة مد ركبة الرجل المصابه مع محاولة ثني مشط القدم في اتجاه الركبة ويحسن استخدام مساعد أو زميل في القيام بهذه المحاولة وهذا للعمل علي استزالة العضلة، ويمكن القيام ببعض عمليات التدليك المناسبة للعضلة المصابة، مع إعطاء فترة راحة كافية للعضلة حيث أن سكون العضلة من أهم العوامل الأساسية التي تسرع من عودة العضلة إلى حالتها الطبيعية، مع التدفئة الجيدة وانتقاء المواد الغذائية الأساسية والاهتمام بها حيث تساعد علي توليد الطاقة.

٢- الإغماء :

وهي عدم وصول الدم بكمية كافية إلى المخ فيتسبب عن ذلك حدوث ما يسمى بالإغماء.

أعراضة: اصفرار الوجه وعرق غزير وفقد التوازن ويصاب السباح بهذه الحالة في حالة السباق أو في حالة الإرهاق أو الجوع أو تلاطم الأمواج.

العلاج:

خفض مستوي الرأس عن مستوي الرجلين لسهولة وصول الدم إلي المخ مع حقنة الكوارمين إن أمكن مع استعمال بعض النشادر عن طريق الشم.

٣-نزيف الأنف:

هو عبارة عن نزول دم من الأنف بطريقة مفاجئة وقد يكون سبب صدمة بسيطة في الأنف أو بعض الالتهابات بالجيوب الانفية أو غيرها.

العلاج:

الجلوس والرأس للخلف مع استعمال كمادات باردة للعمل علي سرعة انقباض الأوعية الدموية وإذا لم يتوقف النزيف يحشى الأنف بشاش ويستدعي الطبيب.

(٢٠ درجة)

السؤال الثالث:

ت-تكلم عن سباحات الانقاذ وحالات الغريق واسباب الغرق ومواصفات المنقذ.

ث- تكلم عن التحليل الفني لسباحة الفراشة مع ذكر خطأ شائع واحد

ج - أذكر طرق تعلم مهارات السباحة مع شرح واحدة .

الإجابة

أ- سباحات الانقاذ : سباحة كرة الماء والسباحة علي الجنب والسباحة علي الظهر واداء

رجلين الصدر

• اسباب الغرق : الجهل بالسباحة / السباحة في الجو البارد ، السباحة والمعدة

ممتلئة بالماء ، القفز في ماء عميق مع الجهل بالسباحة

• موافات المنقذ : الصحة الجيدة ، سرعة رد الفعل ، القفز في الماء لانقاذ

الغريق بدون تردد ، الثقة في النفس ، الدراية بطرق الانقاذ والاسعافات

الاولية.

ب- سباحة الفراشة:

أثبتت سباحة الفراشة بطريقة الضربات العمودية (الدوليفنية) سرعة وتوقها عن استخدام الرجلين الضفعية الخاصة بسباحة الصدر وقد احتلت المركز الثانيم حيث السرعة بعد بسباحة الزحف على البطن.

1-وضع الجسم:

يأخذ الجسمالوضع الأفقي كما في الزحف على البطن . ثم يتحول الوضع الأفقي التموج لأعلى وأسفلبمجرد بدء أداء حركات الرجلين وثقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم.

2-ضربات الرجلين:

تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضرباتالعمودية المتماثلة . كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقيبذفع السباح الفخدين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة لسحب الكعبين أسفلسطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط. يمد السباح الركبتين بقوة لأداءالحركة الأساسية للخلف واساسا يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم فيالاتجاه العكسي للأمام ولأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى وينخفض الوسطوالصدر قليلاً لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركةالجسم للأمام للمحافظة على استمرارية حركة الجسم للأمام ، تدفع الرجلين علناسنقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع انخفاض المقعدةلأسفل.

3-حركات الذراعين:

أ-المرحلة الأساسية:

1-الدخولإلى الماء :

تدخل الذراعين معاً في نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً لإبهامين أولاً يتجه اليدان لأسفل شبه مفرودين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

-2المسك:

تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء.

-3الشد والدفع:

يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخلف في حركة شبة دائرية خارج مستوى الجسم فيصلان لتقارب بين الكتفين على منطقة الوسط.

-4التخلص:

يتم بجوار الفخذ عندما يصلان للمرفقين إلى كامل امتدادهما.

ب-المرحلة الرجوعية:

يبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية.

-1التنفس:

في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيق من الفم ، مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع.

-2التوافق:

تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء.

ج-أذكر طرق تعلم مهارات السباحة مع شرح واحدة .

الطريقة الكلية

الطريقة الجزئية

الطريقة الكلية الجزئية

الطريقة الجزئية المتدرجة

الطريقة البرنامجية

١ - الطريقة الكلية:

ويطلق عليها تعلم المهارة الحركية ككل ، فأنصار مدرسة التعلم بالاستبصار يرون أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم المهارة الحركية ككل ، وتنظيمها وتعلمها والتدريب عليها كوحده واحده ، اي وحده وظيفية متكاملة ، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها الا ودات صغيرة اذ ان ذلك يساعد المتعلم علي ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وتقانها .

ان اساس الطريقة الكلية ان يكتسب المتعلم تفهما وادراكا عن الكل، والعلاقة بين الاجزاء بالنسبة للكل . فعند التعلم بالطريقة الكلية تتشكل الاجزاء المنفصلة وتتكامل في وحده ذات معني ومفهوم واضح ، وينبغي علي المعلم مراعاة ان نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها .

وهذه الطريقة غالبا ما تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها وبناءا علي ذلك نجد ان الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعليم المهارات الحركية المركبة من بعض الاجزاء المعقدة ، وبعض الأجزاء الاخرى السهلة وذلك لأن المتعلم غالبا ما يصعب عليه التركيز بصفة دائمة علي اجزاء المهارة الحركية المركبة.

وفي مجال تعليم السباحة اكدت نتائج كثير من البحوث علي امكانية استخدام الطريقة الكلية عند تعليم طرق السباحة. حيث تساعد في سرعة التعلم وتحقيق زمن أفضل .

فإذا فرضنا ان معلماً اراد ان يعلم مهارة سباحة الزحف علي البطن بالطريقة الكلية .
فعلية ان يقوم بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل بهدف اكساب المتعلم التصور الحركي
للمهارة ، ثم يقوم بشرح اجزاء المهارة شرحاً مبسطاً من حيث ضربات الذراعين والرجلين ،
والتنفس ثم يطلب من المتعلم الممارسة والاداء الكلي لطريقة السباحة مع اهتمام المعلم
بتصحيح الاخطاء لضربات الذراعين والرجلين خلال الممارسة الكلية لطريقة السباحة...
وقد يكون عرض المهارة كلياً علي المتعلم مفيداً في استثارة الميل والرغبة في تعلمها