

نموزج اجابة إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة) الفرقة الثانية
الفصل الدراسي الثاني (نظام قديم)

السؤال الاول :

تعتبر السباحة احدى انواع الرياضات المائية التى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك
تكلم عن :

١/ مجالات السباحة

٢/ فوائد السباحة

مجالات السباحة:

- السباحة التعليمية
- السباحة الايقاعية
- السباحة الترويحية
- سباحة الخواص
- سباحة المنافسات

١- فوائد السباحة

للسباحة فوائد متعددة فهي تعود الفرد الممارس بفوائد كثيرة ، فهي تفيد من الناحية الترويحية والاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسىولوجية.

أولاً : الفوائد الترويحية والاجتماعية :

السباحة رياضة ممتعة يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة فتكسب الفرد الممارس الشعور بالأمان ، والثقة بالنفس، والقدرة علي التحرك في الوسط المائي كما يمكن ممارستها في اي وقت بغرض الترفيه فهي تضيء المرح والسرور والسعادة للمارسينها اذا اتخذوا منها رياضة ترويحية.

وتظهر الفوائد الترويحية والإجتماعية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفية والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط علي ممارسية ، والسباحة كنشاط ترويحي لاتبلم الفرد الممارس اتباع قواعد او نظم محددة أو طريقة معينة للسباحة.

وتظهر الفوائد الإجتماعية للسباحة في تنمية التكيف الإجتماعي للأفراد نتيجة ممارستها مع الآخرين، وأستخدام السباحة في انقاذ الغرقى يؤدي إلي ايجاد علاقات إجتماعية بينهم.

ثانياً: الفوائد التربوية والنفسية:

وترجع الفوائد التربوية والنفسية للسباحة الي كونها تمارس في أحواض السباحة وعلي شواطئ البحار والأنهار خلال مراحل العمر المختلفة ، ولجميع الاعمار من الجنسين في مكان واحد يعمل علي تربيتهم جنسياً، كما أنها تساعد في تكوين العادات الصحية والغذائية المناسبة لدي ممارسيها من حيث ضرورة الإستحمام قبل وبعد السباحة وخلع لباس البحر بعد الممارسة مع ضرورة غسله وضرورة تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة ، وتجنب التهريج الصاخب في الماء ، مع تجنب نزول الماء والمعدة ممثلة مع التعود علي أهمية الذهاب لدورة المياه قبل نزول حمام السباحة.

ثالثاً: الفوائد العلاجية:

والسباحة كنشاط علاجي لا تلبم الفرد بإتقان الأداء المهاري لطرق السباحة ولكن تهدف السباحة العلاجية الي تطوير مهارة القدرة علي الإحتفاظ بالجسم في الماء مع تحريك بعض الأطراف والعضلات.

وتظهر فوائد السباحة العلاجية في استخدامها كجزء هام في برامج العلاج لكثير من الحالات ، فهي تساهم في علاج الكثير من الحالات النفسية مثل الإنطواء النفسي والتوتر العصبي. فممارسة السباحة كنشاط ترويحوي يقلل من حدة التوتر العصبي ، علاوة علي ممارسة السباحة مع الاخرين تنمي التكيف الاجتماعي مما يعمل علي التغلب علي الإنطواء النفسي.

كما تساهم السباحة في علاج بعض حالات مرضي القلب ، فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري وتعمل علي تدريب الأوعية الدموية وعضلة القلب كما أن ضيق وأتساع الأوعية نتيجة انخفاض درجة حرارة الماء يعتبر تنشيطا لل الدورة الدموية .

كما أن وجود الجسم في الوضع الأفقي علي سطح الماء دون تأثير الجاذبية الأرضية يساعد في الوصول بالدم إلي جميع أعضاء وأجهزة الجسم دون إجهاد زائد لعضلة القلب.

وتساهم السباحة العلاجية في علاج بعض المعاقين ، حيث أن إتاحة الفرصة للمعاق بالتحرك خلال الوسط المائي تحقق له المساعدة العلاجية لبعض الحالات النفسية فإتاحة الفرصة للتعرف علي الاخرين يساعد لي تكيفة الإجتماعي . كما أنها تزيد من ثقة المعوق بنفسه وتنمية لديه اتجاهات ايجابية نحو نفسه وذاته.

كما أنها تدخل ضمن البرامج العلاجية كعامل مساعد لمرضي الشلل وذلك لأن الجسم يطفو ويكون محمولاً بواسطة الماء ، ما يخفف من المجهود الملقى علي العضلات مقارنة في وضع الوقوف الرأسي مع قلة تأثير الجاذبية الأرضية . كما أن السباحة تعتبر كعملية تدليك لعضلات الجسم خلال التحرك في الوسط المائي حيث تتيح في زيادة سمك العضلات وزيادة قوتها مع زيادة قوة ومطاطية الأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل.

رابعاً: الفوائد البدنية:

تظهر أهمية السباحة من حيث تنمية الفرد الممارس بدنياً بصورة أوضح من تحليل أداء الفرد لطرق السباحة، فنجدها تشمل علي التحريك الشامل لجميع اجزاء الجسم

بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية حيث يتم العمل للعضلات والأعضاء المتحركة بالتبادل أو علي التوالي في توقيت منتظم ، ويظهر تبادل العمل العضلي واضحاً بين مجموعات العضلات المختلفة الأساسية منها والمساعدة في الحركة من انقباض وأرتخاء. مما يتيح زيادة في سمك العضلات وانسيابها وزيادة القوة العضلية بأنواعها . وزيادة قوة ومطاطية الأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل، كما أن السباحة تساعد في المحافظة علي اللياقة البدنية العامة لممارسيها ، فقد يرتفع مستوى التوافق العصبي و العضلي نتيجة الاداء الحركي المتنوع لأعضاء الجسم في طرق السباحة المختلفة الذي يتطلب مستوى رفيعاً من الربط في قالب توقيتي وتوافقي سليم بين ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس والتنفس المنتظم مع الاحتفاظ بوضع الجسم الإنسيابي ، وعلي أثر ذلك يظهر النمو المتكامل للجسم الذي يتوافر فيه التناسق والإتزان .

خامساً: الفوائد الفسيولوجية:

تعتبر السباحة من أهم انواع الرياضات التي تكسب الفرد قدرة فسيولوجية عالية لأجهزة الجسم المختلفة.

فيظهر أثرها واضح علي الجهاز التنفسي حيث تنفرد رياضة السباحة بضرورة تنظيم عملية التنفس في شكل ايقاعي منتظم فتزيد ممارسة السباحة من كفاءة عملية التنفس . كما أن ممارسة السباحة يتطلب طاقة عالية من الجسم ، وهذا يحتاج إلي كمية كبيرة من الأوكسوجين للعمل علي توليد الطاقة ، وهذا يتطلب أن تتم عملية التنفس بشكل ايقاعي منتظم، حسب طريقة السباحة بشرط أن يستخدم الوقت القصير المتاح في عملية الشهيق بأخذ أكبر كمية هواء داخل الرئتين.

وبناء علي ذلك نجد أن التأثير الفسيولوجي الناتج من ممارسة السباحة علي الجهاز التنفسي يعمل علي زيادة السعة الحيوية للرئتين عن طريق زيادة عدد الحويصلات الهوائية العاملة لأستيعاب كمية كبيرة من الهواء. وأرتفاع كمية الأوكسوجين التي يمكن للجسم الحصول عليها لتوليد الطاقة، وزيادة معدل انتشار الأوكسوجين من الرئتين الي الدم ، مع زيادة قدرة العضلات علي سحب كمية من الأوكسوجين لأنتاج الطاقة اللازمة لتحريك تالجسم في الماء.

ونتيجة لغط الماء علي الصدر وانقباض وانبساط العضلات المحيطة بالصدر مع تنظيم عملية التنفس يؤدي هذا الي زيادة قدرة ومرونة الرئتين ، وتقوية عضلات التنفس بشكل كبير ، وكبر السعة الحيوية بزيادة المساحة التي يتعرض فيها الدم خلال عملية تبادل الغازات بمعنى ان السباح يستنشق كمية كبيرة من الهواء ، ويمتص بالرئتين أكبر قدر من الاوكسوجين ، وبذلك ترتفع كمية الأوكسوجين التي يمكن للجسم الحصول عليها مما يزيد مقدرة الفرد علي الأداء . ويضاف الي ذلك ازدياد معدل انتشار الاكسوجين من الرئتين الي الدم وبالتالي تزداد مقدرة العضلات العاملة بالجسم علي سحب كمية كبيرة من الاوكسوجين .

وتظهر فوائد ممارسة السباحة في زيادة كفاءة الجهاز الدوري ، فهي تسبب تدريباً للأوعية الدموية وبالتالي لعضلة القلب . فعند بداية نزول الفرد للماء والتي تتراوح درجته من (٢٤ - ٢٦ درجة مئوية) وهي منخفضة عن درجة حرارة الجسم ، يتسبب ذلك الي ضيف في الأوعية الدموية ، وبعد فترة من التواجد في الماء مع زيادة الحركة يحدث وسعاً في الأوعية الدموية ، وهذا يعتبر تنشيطاً للدورة الدموية ، وبمثابة تدريباً للأوعية الدموية .

وممارسة السباحة تساعد علي زيادة دفع القلب ويظهر ذلك في زيادة حجم وقوة عضلة القلب لدي السباحين . فيستوعب القلب كمية كبيرة من الدم ، مما يؤدي الي زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدفعة الواحدة ، حيث يتم ذلك بواسطة تنبيه العصب المغذي للقلب حيث يزيد من عدد ضربات القلب في الدقيقة وبالتالي يزداد الدفع القلبي . كما ان هناك زيادة في جم وسعة القلب الداخلي عن السباحين .

١٣ درجة

السؤال الثاني :

تكلم عن التحليل الحركي لسباحة الزحف علي الظهر والاختاء الشائعة من حيث :

١/ وضع الجسم

٢/ ضربات الرجلين

سباحة الزحف علي البطن :

يهدف التحليل الفني إلى تقديم الاسلوب العلمى المفصل للاداء مع مراعاة الفروق بين الافراد .

١- وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الافقى المائل قليلا على البطن بحيث تكون الاكتاف اعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة ، ويكون النظر للامام واسفل ، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر فى عضلات الرقبة ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

٢- ضربات الرجلين :

تؤدى الضربات بشكل مستمر وتبادلى ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، ويعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين فى سباحه الزحف على

البطن بقدر اقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الامام علما بانها اقوى من الذراعين،

وتنشأ هذه القوى من حركة الرجلين لاسفل

١- وضع الجسم		
- التدريب على التنفس في الماء الضحل - الطفو مع تصحيح وضع الرأس	- يؤدي إلى سقوط الرجلين . - زيادة مقاومة الماء .	- المبالغة في رفع او خفض الرأس
- ممارسة السباحة ككل بدون تنفس .	- خلل في ايقاع ضربات الرجلين .	- المبالغة في تدوير الجسم .
٢- ضربات الرجلين		
- سرعة ضربات الرجلين واستخدام اداة الطفو .	- زيادة المقاومة .	- زيادة عمق الضربات .
- استخدام لوحات - ضربات الرجلين . - استرخاء الركبة .	- نقص القوة الدافعة وبالتالي ضعف حركة الجسم واتزانته .	- تصلب الرجلين اثناء الحركة .
- استخدام لوحة ضربات الرجلين .	- نقص قوة الدفع .	- ضربات الرجلين سريعة ومداهها قصير .
- تدريبات للرجلين باستخدام لوحات ضربات الرجلين .	- نقص قوة الدفع .	- الضربات من الركبة

