



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ٦٠

دور : يناير

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

اجابة مادة السباحة الفرقة الرابعة إختياري أول الفصل الدراسي الأول

تاريخ الامتحان ١٣ / ١ / ٢٠١٣

استاذ المادة

د. أحمد عيد عدلي

السؤال الأول: (١٥ درجة)

تكلم عن الإنتقاء في رياضة السباحة وأهميته في الوصول بالسباح إلي أعلى المستويات .

الإجابة

١- مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين :

يعرف مفتى إبراهيم حمادة بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة

وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة ، فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة ، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة ، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب ، ومن ذلك يتضح ان عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين . يقول جلاجر " GALLAGER" ان اللاعبين الموهوبين هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين و الذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تربية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي ويمكن القول بأن انتقاء الناشئين الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة بمجموعة عوامل التي تحدد الوصول الى مستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة

وانطلاقا من المفهوم السابق فان احد واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانيات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن ان يحققه خلال سنوات ممارسة نوع الرياضة وخاصة كرة اليد

فالانتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية و التدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة ، حيث يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية و التقنية والاجتماعية والنفسية و الفسيولوجية و التربوية.

٢- أهمية الانتقاء الرياضي:

يقول ريسان خريبط مجيد وإبراهيم رحمة محمد " ان عملية الانتقاء تساعد في استثمار الجهد البشرية في هذا الميدان ، كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية الفسيولوجية و النفسية والبدنية و الاجتماعية الي التدريب المكثف المتقن على أسس علمية مما يساعد في إحراز أفضل النتائج

اما فيصل العيش يقول " ان الانتقاء والتوجيه لا يقتصران على إعداد الأبطال ، وإنما يعنى أيضا اختيار نوع النشاط الذي يلاءم الفرد بغرض إشباع ميوله و رغباته عند ممارسة هذه الرياضة .

ان الانتقاء عملية مهمة و متشعبة الاتجاهات وحلها الصحيح يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والمدرس و علم النفس على مدى مراحلها ، ويقوم المدرب هنا بالدور الرئيسي عن طريق اتصاله الدائم مع اللاعبين ، ليكشف الموهوبين منهم من خلال الملاحظات المسجلة والمتابعة الدائمة و الاختبارات المنظمة المتعددة . لا ان ينتظر بروز الموهوبين وتقدمهم من تلقاء أنفسهم .

فان أهمية الحل الموفق لموضوع الانتقاء يتخذ طابعا توافقيا واقتصاديا واجتماعيا ، أما ما يتعلق بالأهمية الرياضية فأنا نه يمكن التأكيد ان وجود الخلل في نوعية الاختيار الرياضي يعد واحدا من الأسباب الأساسية التي تعيق تطور الرياضة ، والبحث على الرياضيين المناسبين عملية معقدة.

ويقول ريسان خريبط مجيد " ان مستوى الأرقام القياسية الحالي في غالبية الأنواع الرياضية يمكن ان يصل إليه فقط أولئك الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عال جدا في نمو الإغراض النفسية وستتعد عملية البحث عن الموهبة الرياضية التي تمزج تلك المواصفات و القابليات التي تحدد النجاح فى هذا النوع من الرياضة وتعتبر عملية الاختيار للناشئين للتدريب الرياضي الموضوع الاساسى الذي سيصادفه المدرب ، ولعل التقويم الفعال لصلاحية الفرد الجديد يتخذ أهمية كبيرة جدا ويعود سبب ذلك الى القيمة الكبيرة للأخطاء المتوقعة ولنتصور ان الفرد الناشئ وعلى مدى بضع السنوات يبذل جهودا غير قليلة ليحقق النجاح فى ذلك النوع من الرياضة ان عملية الانتقاء تأتي عندما نحصل على فكرة ذات احتمال حول كون هذا الناشئ يمتلك قابلية على مواصلة التدريب مع الناشئين بنجاح في نوع الرياضة ، اى انه سوف يواصل التدريب في المستقبل على المستويات العالية للحصول على المستوى العالي الجيد ، وهذا

يقصد به المستوى الرياضي العالي في مرحلة سن معينة على أساس تطور عقلي وفسيو لوجي معينين وعلى درجة متطورة لخصائص نوع اللعبة الرياضية كالقابلية الجسمية و الفنية والنفسية و التكتيكية والتربوية.

٣- انتقاء الناشئين الموهوبين بين:

يتم انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين

-المرحلة العامة : وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام

-المرحلة التخصصية : وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال القدرات التخصصية

وقد اشار " هارا " إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية انتقاء الناشئين الموهوبين

:يجب ان تتم عملية انتقاء الناشئين طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي . وهذه العناصر يجب عند اختيارها وضع عنصر الوراثة في الاعتبار

يجب تقييم خصائص الناشئ وقدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي له.

ان انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل ان القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم ، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور شخصيتهم.

٤- مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي:

ان لإتباع الأسلوب العلمي فى انتقاء الناشئين الموهوبين عدد من المزايا هى كما يلى :

أ - ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن ان يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء

. ب - ان الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين فى العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين

ج - ان انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن ان يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل

د - ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

هـ - ان درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون وا حدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء

و - ان انتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة اكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا فى التدريب والأداء.

السؤال الثاني : (١٥ درجة)

تكلم عن الخطة السنوية بالتفصيل

الإجابة

تخطيط التدريب لفرق السباحة

إن التطور السريع الذى يحدث خلال هذه الآونة فى مجال التفوق الرياضى وتحقيق المستويات المهارية والرقمية للأنشطة الرياضية عامة ورياضة السباحة خاصة يدعو إلى المزيد من إجراء البحوث والدراسات ويرجع هذا التطور فى المستوى الرياضى إلى عدة أسباب :

١- استخدام طرق وأساليب للتدريب الرياضى حديثة ومتطورة .

٢- تطبيق العلم فى مجال التدريب الرياضى .

٣- الارتقاء بالإعداد البدنى والفسولوجى للرياضيين .

٤- تطور كفاءة المدربين.

- ٥- الأسلوب العلمى المتبع فى انتقاء واختيار السباحين.
- ٦- زيادة القاعدة العريضة من الممارسين للرياضات المائية.
- ٧- زيادة أعداد الأندية والمنشآت المهمة بالرياضات المائية .
- ٨- تطور الأحجام التدريبية .
- ٩- تطور التدريبات الأرضية لتطوير عناصر اللياقة البدنية للسباحين وتنمية القدرات الهوائية واللاهوائية لديهم.
- ١٠- تطور واستخدام أدوات وأجهزة حديثة (تكنولوجيا التدريب) .

بناء عليه فان للمدرب دور حيوى للارتقاء بالمستوى الرياضى والرقمى للسباحين

- وهى

- ١- الاهتمام بزيادة القاعدة العريضة من الناشئين وطرق اختيار الموهوبين منهم.
- ٢- الإلمام بقواعد وأسس فسيولوجيا الرياضة والإلمام بالتغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم وكيفية الارتقاء بوظائف الأجهزة الحيوية للجسم من (قلب - جهاز تنفسى ... الخ) .
- ٣- التركيز على المرحلة السنوية من (١٢ : ١٤ سنة) للارتقاء بمواصفات الجسم بدنيا وفسيولوجيا لتكوين القلب الرياضى .
- ٤- إجراء الاختبارات البدنية والفسيولوجية للاعبين على مدار البرنامج التدريبى. تحديد الهدف وهو من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبى - حيث يحدد الهدف لكل سباح على حدة وكذلك للفريق ككل ، كما يجب أن تكون دائما أهداف قصيرة المدى وأخرى بعيدة المدى.

وعلى المدرب مراعاة ما يلى

- ١- الاحتفاظ بسجلات خاصة بأسماء اللاعبين وأرقامهم المسجلة .
- ٢- حصر الإمكانيات المتاحة لإنجاح العملية التدريبية .
- ٣- تصنيف السباحين إلى مجموعات سنوية .
- ٤- تقسيم السباحين تبعا لنوع السباحة التخصصية وهى :-
 - أ - سباح السرعة .

ب- سباح المسافات المتوسطة .

ج - سباح المسافة .

- ٥- إعداد خطة الموسم الكاملة موضحا بها المستويات وطرق التدريب المستخدمة وعدد مرات الجرعات التدريبية اليومية - وحجم التدريب الأرضى ونوعيته .
- ٦- تحديد كل مرحلة من مراحل الموسم التدريبى وتحديد هدف كل مرحلة - والحجم والشدة .

أهداف مرحلة الإعداد العام

- ١- تنمية التحمل العام لدى السباح أو تحمل الجهاز الدورى التنفسى .
- ٢- اكتساب الأداء الفنى الصحيح لطرق السباحة الأربعة بالإضافة إلى إتقان البدء والدوران .
- ٣- اكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى السباح (القوة - السرعة - المرونة - التحمل ... الخ) .

محتوى التدريب لمرحلة الإعداد العام :-

- ١- إعطاء التدريبات الأرضية لإكساب السباح التحمل الدورى التنفسى ويشمل ذلك تدريبات الجرى الطويل لمسافات تتراوح ما بين ٢٠٠٠ : ٤٠٠٠م يوميا بسرعات متوسطة مع إعطاء التمرينات للذراعين والرجلين والجذع ثم بعد فترة يعطى للسباح تدريبات الأثقال المتدرجة لتنمية القوة العضلية للمجموعات العاملة فى السباحة بالإضافة إلى تمرينات المرونة - التحمل - السرعة .
- ٢- إعطاء التدريبات المائية السهلة وذلك بتطبيق طرق التدريب المناسبة وهى تدريب فوق المسافة ، والفارنك ، الفترى ، وقليل من التدريب التكرارى والسرعة بحذر شديد .
- ٣- التدرج بالتقدم لحجم التدريب .
- ٤- التركيز على تمرينات الأثقال وتطوير المرونة والسرعة .
- ٥- تنمية وتطوير الأداء الفنى لطرق السباحة والبدء والدوران .
- ٦- عرض الأفلام السينمائية التعليمية والتدريبية ومناقشة الأداء الفنى للحركة فى الماء .
- ٧- التأكيد على فهم الأداء الخطى لسباحة المسافات المختلفة .

٨- عدم الإكثار من تدريبات السرعة وتحمل اللاكتيك خلال هذه الفترة نظرا لشدة تأثيرها البدني والعصبي مما يؤدي إلى حالة الحمل الزائد Over training فى بداية الموسم .

٩- التركيز على تنمية القدرة الهوائية باستخدام طريقة تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

أهداف مرحلة المنافسات

١- تنمية القدرة اللاهوائية للسباقات مثل (السرعة وتحمل السرعة وتحمل العضلى الخاص بطبيعة السباق المتخصص فيه السباح).

٢- تعليم السباح تنظيم سرعة السباحة وخطة قطع المسافة.

٣- تطوير قدرة السباح على الأداء بطرق السباحة والدوران بطريقة سليمة فنيا .

٤- المحافظة على مستوى القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين الذى تم تحقيقه خلال مرحلة الإعداد العام .

٥- استمرارية التدرج فى زيادة شدة التدريب اللازمة لتحقيق مبدأ زيادة حمل التدريب بالبرنامج التدريبى .

لتطبيق التدريب فى مرحلة التهيئة - توضع الإرشادات التالية :-

١- انخفاض حجم التدريب .

٢- أداء تدريبات السرعة ولكن بأقل من الفترة السابقة .

٣- تقليل عدد مرات التكرارات مع زيادة سرعة التكرار وإعطاء فترات راحة بينية كافية لاستعادة الشفاء بالكامل .

٤- تجنب سباحة المزيد من الأداء بأقصى سرعة ممكنة فيما يزيد عن ٥٠ م .

٥- الاهتمام بأداء التدريبات الخاصة بالبداية للحصول على أقصى مسافة مع التدريب على الدوران بأنواعه المختلفة مع التركيز على الأداء الفنى لطرق السباحة .

٦- التركيز على أن تلك الفترة ليس المقصود بها انخفاض الحجم وانخفاض مستوى السباح وسرعته - ولكن الاحتفاظ بلياقة ومستوى السباح والمساهمة فى سرعة التخلص من آثار التعب والإجهاد نتيجة لفترة المنافسات وبذلك يمكن إعداد السباح جيدا للمنافسة أو البطولة ، بالإضافة إلى مراعاة الإعداد النفسى والتربوى وتجنب التعرض للأمراض والاهتمام بنوعية الغذاء المناسبة .

كما يجب التركيز على أن برنامج التهيئة وفترته الزمنية يختلف من سباحى السرعة عن سباحى المسافات المتوسطة ، حيث يتراوح فترة تهيئة سباحى السرعة ثلاثة أيام تقريبا قابلة للزيادة تبعا لمستويات الحمل التى أخذها السباح ، وتتراوح بالنسبة لسباحى المسافات المتوسطة فترة أسبوع وتزداد.

٧- تخفيض حجم التدريب اليومى .

٨- المحافظة على مستوى سرعة الأداء باستخدام تدريبات السرعة .

٩- تؤدى جرعتان مرتفعتا الشدة خلال الأسبوع بهدف المحافظة على التكيف اللاهوائى للتدريب مع تقليل مسافات التدريب عنها خلال مرحلة المنافسة .

١٠- مراعاة عدم شعور السباح بالتعب الزائد فى نهاية كل جرعة تدريبية بالرغم من شعوره بالتعب .

١١- تقليل التدريبات الأرضية مع استمرار تمرينات المرونة .

تدريب السباح خلال نفس مواعيد إقامة البطولة حتى يتم ضبط إيقاعه الحيوى .

السؤال الثالث : (١٥ درجة)

تكلم بإيجاز عن الأتي

- مجالات السباحة مع شرح واحدة
- الاسس العلمية التي يجب مراعاتها عن البدء في التعلم الحركي مع شرح اثنين .

الإجابة

١- مجالات السباحة

- السباحة الترويحية : وفيها لا يلتزم الفرد باتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وإنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة
- السباحة التنافسية : وهو نوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة.
- سباحة المعوقين او الخواص : وهي تهدف الي اعادة اتصال الفرد بمجتمعة وتنمية ميولة وقدراته ويتم تنظيم بطولات لهم وفقا لنوع الاعاقة.

- السباحة الايقاعية او التوقيتية : وهي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقي تمارسها الفتيات دون الرجال ويشملها الاداء الجماعي
- السباحة التعليمية : تهدف الي اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة.
- ٢- الاسس العلمية التي يجب مراعاتها عن البدء في التعلم الحركي مع شرح اثنين

• السن ومدى امكانية التعلم

• النضج

وهي تعني وصول المتعلم الي مرحلة النضج او مستوي النمو اللازم للقيام باوجه النشاط التي يتطلبها تعلم موضوع معين أمر ضروري لانه يحدد امكانيات سلوك الفرد ويحدد بالتالي مدى ما يستطيع ان يقوم به من نشاط تعليمي .

• الحالة الجسمانية والصحية

• الخبرات السابقة

• الظروف المحيطة بالموقف التعليمي

وتعني ان تتوفر جميع الامكانيات والادوات الخاصة بالتعلم وعلي معلم السباحة تحضير كل ما يلزم الدرس

• درجة الميول والدوافع لدي المتعلم

• طريقة المهارة التعليمية (مدى صعوبة موضوع التعلم)

السؤال الرابع : (١٥ درجة)

- تكلم عن اسباب الغرق ، العوامل التي تقلل من حدوث الغرق ، مواصفات المنقذ ، طرق الإنقاذ .
- تكلم عن التحليل الفني والاختفاء الشائعة لسباحة الفراشة

الإجابة

اولا :

أسباب الغرق

- الجهل بالسباحة
- المرض المفاجيء في المعدة
- التيارات الجارفة والدومات الخطيرة
- الثقة الزائدة بالنفس
- الوقوع المفاجيء في الماء مع الجهل بالسباحة
- نوبات الصرع والاعماء
- العوامل التي تقلل من حدوث الغرق
- محو امية السباحة بين افراد الشعب عن طريق نشر مدارس السباحة
- تعليم الافراد الذين يجيدون السباحة كيفية انقاذ انفسهم اولا ثم كيفية انقاذ الغير
- الكشف الطبي الدقيق قبل ممارسة السباحة وفيير المشرفين والمنقذين علي حمامات السباحة
- الاحماء والتهيئة الجسمية للمتدربين قبل النزول الي الماء
- مواصفات المنقذ
- ان يتمتع بحالة صحية جيدة
- ان يجيد مهارات السباحة المختلفة واصة السباحة للانقاذ
- اجادة مهارات وطرق الانقاذ
- ان يتصف بالشجاعة والايمان بالله في النجا في انقاذ الغير
- يمكنة القفز من الاماكن المرتفعة نسبيا دون خوف
- طرق الإنقاذ
- اللحاق
- الرمي
- السباحة
- القارب
- ثانياً : التحليل الفني والاختاء الشائعة لسباحة الفراشة
- ١- وضع الجسم

يأخذ الجسم الوضع الافقي كما في سباحة الزحف علي البطن ثم يتحول الي الوضع الافقي المتموج لأعلي واسفل بمجرد بدء اداء حركات الرجلين وتقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم

٢- ضربات الرجلين

تاتي حركات الرجلين من الوسط حتي يمكن اداء الضربات العمودية المماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة . فمن الوضع الافقي يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة لسحب الكعبين اسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع فرد الامشاط

يمد السباح الركبتين بقوة لاداء الحركة الاساسية للخلف واسفل ويكون ظهر القدمين للخلف تماما وتدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للامام ولاعلي بصورة تموجية فترتفع المقعدة لاعلي وينخفض الوسط والصدر قليلا لاسفل ثم تنتقل الحركة الي الكتفين ولراس بصورة اقل لاعلي واسفل فتحدث حركة الجسم للامام .

وللمحافظة علي استمرارية حركة الجسم للامام تدفع الرجلين علي استقامتها الي اعلي حتي يظهر الكعبان خارج سطح الماء او تحته بقليل مع انخفاض المقعدة لأسفل .

٣- حركات الذراعين

** المرحلة الاساسية

أ- الدخول :

تدخل الذراعين معا في نقطة امام الكتفين وللداخل قليلا بالابهامين اولا ثم تتجه اليان لاسفل شبه مفرودين ثم للامام وللخارج قليلا تحت سطح الماء

ب- المسك :

تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للامام وللخارج قليلا تحت سطح الماء

ج - الشد والدفع:

يبدأ عند ثني المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخاف في حركة شبه دائرية خارج مستوي الجسم فيصل التقارب بين الكتفين قرب منطقة الوسط

هـ - التخلص :

يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين الي كامل امتدادهما

** المرحلة الرجوعية:

تبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للامام خارج الماء بطريقة دائرية

٤- التنفس:

في اثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء ياخذ الشهيق من الفم مع اقل قدر ممكن من حركة الراس لاعلي ويتم الزفير عند نهاية مرحلة الدفع

٥- التوافق

تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الدورة الاولي للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين ثم تصل الرجلين لاعلي عند نهاية الشد وتكون الضربة الثانية للرجلين لاسفل في مرحلة التخلص بالذراعين حتي تصل الي جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء

*** الاخطاء الشائعة

- انخفاض الرجلين في وضع الجسم
- المبالغة في الحركة التموجية في وضع الجسم
- المبالغة في انثناء القدمين في ضربات الرجلين
- اداء حركات الرجلين في مدي ضيق

إنتهت الإجابات

مع أطيب التمنيات بالتوفيق