الجامعة الهاشمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم الادارة والتدريب الرياضي

د. فالح سلطان ابو عيد

السباحة (1)

رقم المساق : 150603254

وصف المساق :

يهدف المساق الى تعريف الطلبة بالتطور التاريخي للسباحة والمهارات الاساسية فيها والتي تمكنهم من اتقان الطفو والوقوف في الماء بالاضافة الى اتقان طريقة السباحة بالزحف على البطن وطريقة السباحة على الظهر وطريقة قفزة البداية في سباحتي الزحف على البطن وسباحة الظهر, كما يطلب من الطلاب في هذا المساق التعرف علىى عوامل الامن والسلامة داخل حوض السباحة وخارجه سواء المتعلقة بالمكان او السلوك او الصحة, وفي نهاية المساق يتم التطرق الى بعض قوانين المسابقات الاولمبية في السباحة.

اهداف المساق:

اولا: الاهداف العامة:

- اكساب الطلاب المعارف والعلوم الخاصة بطرق السباحة التنافسية (سباحة الزحف على البطن – سباحة الظهر).
- اكساب الطلاب المعارف والعلوم الخاصة بمبادئ الامان والسلامة في المسابح.

ثانيا: الاهداف الخاصة:

- اكساب الطلبة المعلومات اللازمة حول الوسط المائي وكيفة التحرك والانتقال فيه.
- اكساب الطلاب المعلومات المتعلقة بانواع واقسام الرياضات المائية.
- اكساب الطلاب المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية لطرق السباحة المطلوبة في هذا المساق وهي
  - سباحة الزحف على البطن.
  - سباحة الظهر.
- ازالة عوامل الخوف من الطلاب.
- اكسابهم الجرأة والشجاعة.
- رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب.
- تعريف الطلاب بعوامل الامن والسلامة في المسطحات المائية.

المخرجات المتوقعة في نهاية المساق:

- اجادة الوقوف في الماء
- اجادة طريقتي السباحة (الزحف على البطن – سباحة الظهر).
- اجادة البدء في سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر.

محتوى المساق:

- يوزع المحتوى على خمسة وحدات تعليمية كالاتي:

الوحدة التعليمية الاولى (ثلاثة اسابيع):

- تمرينات خاصة بازالة عوامل الخوف من الطلبة.
- تمرينات التعود على الماء.

- التعرف على انواع الطفو (الافقي/ العمودي/ على البطن/ على الظهر/ القنديل/ النجمة/ التكور).
- الدفع والانزلاق من الحائط (على البطن / على الظهر)
- تدريبات توقيت التنفس.
- الانزلاق على البطن.
- الانزلاق على الظهر.
- ضربا الرجلين في سباحة الزحف على البطن.
- عوامل الامن والسلامة في الوسط المائي.
- الاصابات الرياضية الاكثر انتشارا بين السباحين.

الوحدة التعليمية الثانية (ثلاثة اسابيع):

- الطفو الافقي على الظهر.
- ضربات الرجلين في سباحة الظهر.
- حركات الذراعين الاولية في سباحة الظهر.
- ضربات الرجلين في سباحة الظهر الاولية.
- القياسات القانونية للمسابح.
- نشأة وتطور السباحة.

الوحدة التعليمية الثالثة (ثلاثة اسابيع):

- حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن التنافسية.
- القفز في الماء.
- الوقوف في الماء بمستوى عميق.
- القوانين الطبيعية وتطبيقها في السباحة

الوحدة التعليمية الرابعة (ثلاثة اسابيع):

- حركات الذراعين في سباحة الظهر التنافسية.
- التوافق الكلي في سباحة الظهر التنافسية.
- عناصر اللياقة البدنية في السباحة.

الوحدة التعليمية الخامسة (اربعة اسابيع):

- التوافق الكلي في سباحة الزحف على البطن.
- التوافق الكلي في سباحة الظهر.
- النواحي القانونية والتحكيمية في سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر.

متطلبات المساق:

- حضور النسبة المقررة من المحاضرات العملية والنظرية.
- التحضير المسبق للموضوعات النظرية المطروحة في المساق.
- اجتياز الاختبارات التالية:
- الاختبار الاول ويخصص له 20 علامة للجانب العملي.
- الاختبار الثاني ويخصص له 20 علامة للجانب العملي.
- اعمال الفصل ويخصص لها 20 علامة.
- الامتحان النهائي ويخصص له 40 علامة.

المراجع للمساق:

- عرابي, سميرة. 2017. السباحة: تنظيم تدريب وانقاذ
- ذياب, هديل. 2010. تعلم السباحة والتعرف على الرياضات المائية.
- ندا, زكي. 2002. السباحة: تكنيك, تعليم, تدريب.

- القانون الدولي في رياضة السباحة. الاتحاد الاردني للسباحة.
- Maglischo, 2003. swimming faster
- Colwin, 2002. Break throw swimming