الجامعة الهاشمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم الادارة والتدريب الرياضي

د. فالح سلطان ابو عيد

ادارة وتدريب السباحة

رقم المساق : 150603454

وصف المساق :

يهدف المساق الى تعزيز معارف الطلبة بالمهارات الاساسية في السباحة وتمكنهم من اتقان سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر بالاضافة الى اتقان طريقة سباحة الصدر وطريقة سباحة الفراشة وطريقة قفزة البداية في سباحتي الصدر والفراشة, كما يطلب من الطلاب في هذا المساق التعرف على عوامل الامن والسلامة داخل حوض السباحة وخارجه سواء المتعلقة بالمكان او السلوك او الصحة, وكذلك مهرات الانقاذ في السباحة بالاضافة الى التعرف على طرق تدريب الناشئين واختيارهم في رياضة السباحة وكذلك التعرف على وضع الخطط اليومية والسنوية والتدريب على تنظيم الفعاليات في السباحة. وفي نهاية المساق يتم التطرق الى بعض قوانين المسابقات الاولمبية في سباحة الصدر والفراشة.

اهداف المساق:

اولا: الاهداف العامة:

- اكساب الطلاب المعارف والعلوم الخاصة بطرق تعليم السباحة وتدريبها (سباحة الزحف على البطن – سباحة الظهر– سباحة الصدر– سباحة الفراشة).

- اكساب الطلاب المعارف والعلوم الخاصة بتنظيم وادارة المهرجانات والبطولات المائية في المسابح.

ثانيا: الاهداف الخاصة:

- تطوير المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية لطرق السباحة المطلوبة في هذا المساق وهي
  - سباحة الزحف على البطن.
  - سباحة الظهر.
  - سباحة الصدر.
  - سباحة الفراشة.
- اتقان البدء والدوران في السباحات المختلفة.
- اكسابهم القدرة على اكتشاف الاخطاء وتصحيحها.
- رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب.
- التعرف على القوانين الرسمية لمسابقات الاتحاد الدولي في السباحة.
- اكساب الطلبة وتدريبهم على تعليم السبحات المختلفة وتطويرها لدى السباحين.

المخرجات المتوقعة في نهاية المساق:

- اجادة طرق تعليم وتدريب السباحة
- اجادة تنظيم المهرجانات المائية وبطولات السباحة المختلفة.
- اجادة اداء السباحات التنافسية الاربعة (سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر وسباحة الصدر وسباحة الفراشة).
- اجادة البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر وسباحة الصدر وسباحة الفراشة.

- اداء جملة الانقاذ المائي.

محتوى المساق:

- يوزع المحتوى على خمسة وحدات تعليمية كالاتي:

الوحدة التعليمية الاولى (ثلاثة اسابيع):

- رفع مستوى اللياقة البدنية لدى السباحين
- تثبيت التكنيك الخاص بساحة الزحف على البطن
- تثبيت التكنيك الخاص بسباحة الظهر
- تمكين الطلبة من طرق البدء والدوران في سباحتي الزحف على البطن وسباحة الظهر.
- التعرف على عوامل الامن والسلامة في الوسط المائي.
- الاصابات الرياضية الاكثر انتشارا بين السباحين.

الوحدة التعليمية الثانية (ثلاثة اسابيع):

- تعليم ضربات الرجلين الخاصة بسباحة الصدر.
- تعليم سباحة الزحف على البطن والراس خارج الماء.
- تعليم حركات الذراعين في سباحة الصدر.
- امتحان عملي للمهارات التي تم اعطائها

الوحدة التعليمية الثالثة (ثلاثة اسابيع):

- تعليم التوافق العام في سباحة الصدر
- تعليم البدء والدوران في سباحة الصدر
- القوانين الطبيعية وتطبيقها في السباحة

الوحدة التعليمية الرابعة (ثلاثة اسابيع):

- تعليم ضربات الرجلين في سباحة الفراشة.
- تعليم حركات الذراعين في سباحة الفراشة.
- التوافق الكلي في سباحة الفراشة.
- تعليم البدء والدوران في سباحة الفراشة.
- امتحان عملي للمهارات التي تم اعطائها.

الوحدة التعليمية الخامسة (اربعة اسابيع):

- سباقات الفردي المتنوع.
- سباقات التتابع المتنوع.
- تعليم مهارات الانقاذ المائي.
- تعليم مهارات الانعاش القلبي الرئوي للغريق.
- الاسعافات الاولية لاصابات المسابح.
- النواحي القانونية والتحكيمية في سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهروسباحة الصدر وسباحة الفراشة.
- تنظيم وادارة المهرجانات المائية.

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
- Sweetenham. 2003. Champion swimming training