

مقاييس السباحة

المستوى : السنة ثلاثة ليسانس 2025/2026

تخصص : الإدارة والتسيير الرياضي + الإعلام الرياضي + النشاط البدني المكيف

الإجابة النموذجية

الجواب الأول : 4ن

- 1800: ظهور سباحة الصدر كأكثر الأساليب شيوعاً.
1828: افتتاح أول حمام سباحة داخلي عام في إنجلترا.
1837: تأسيس أول جمعية لسباحة (لندن).
1896: انضمت السباحة للألعاب الأولمبية الحديثة.
1952: تطور أنماط السباحة (الفراشة انفصلت عن الصدر)، وظهور سباحة الزحف(freestyle)، وتأسيس الاتحاد الدولي للسباحة .(FINA)

الجواب الثاني : 6ن

المهارات الأساسية في تعلم السباحة :

المراحل الأساسية لتعلم أي نوع من السباحة هي :.....3ن

التعود على الماء: البدء في المياه الضحلة لتعزيز الثقة ، وممارسة نفخ الفقاعات تحت الماء لتنظيم التنفس.

الطفو والانزلاق: تعلم الطفو على البطن والظهر، وهو الأساس لكل من السباحة الحرة وسباحة الظهر.

ضربات الرجلين: البدء بتعلم حركة الأرجل أولاً باستخدام لوح الطفو ("Kickboard") قبل دمج حركات الذراعين .

ثانياً: تفصيل طرق تعلم السباحة الحرة(Crawl / Freestyle) 3.....ن

هي الأسرع والأكثر شعبية. لتعلمها بشكل صحيح:

حركة الذراعين: تخيل أن يدك "مجده" يدخل الماء بزاوية 45 درجة، ثم اسحب الماء للخلف باتجاه الفخذ.

ضربات الرجلين: تكون من الحوض وليس من الركبة، مع الحفاظ على مرونة الكاحلين (مثل حركة الزعناف).

التنفس الجانبي: هو التحدي الأكبر؛ يجب عدم رفع الرأس للأعلى بللته للجانب بحيث تظل إحدى العينين داخل الماء أثناء الشهيق.

الجواب الثالث :.....10.....ن

- الطريقة الكلية:.....02.....ن

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح البسيط ، ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.

مميزات الطريقة الكلية:.....04.....ن

تحقيق وضوح المدف العام من التعلم، مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعلًا في عملية التعلم، ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

يرى الكثير من المتخصصين أن التعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل، والذي لا يحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة ، وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع .

عيوب الطريقة الكلية:.....04.....ن

تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرًا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية، لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب .