

٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة

لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح



دار الفكر العربي

صالح محمد

٤ × ١٢ = ٨ ٤ ساعة

لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مدرب المنتخب العربية للسباحة

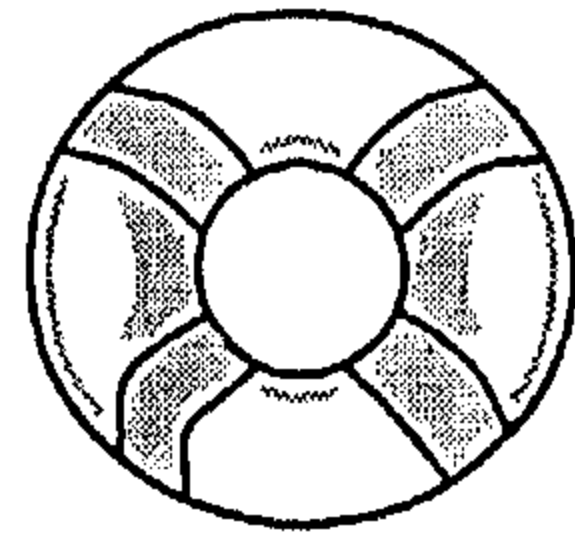
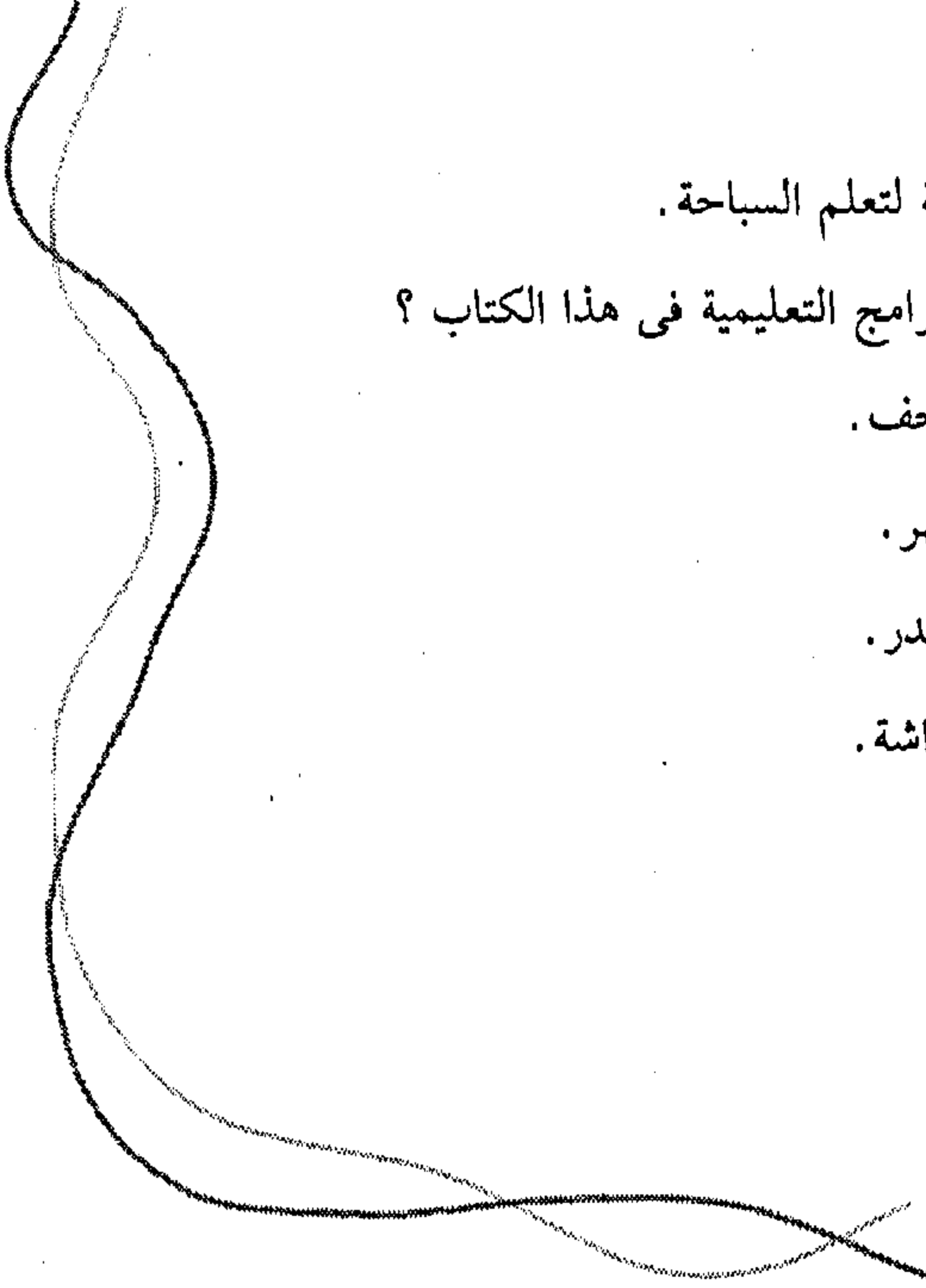
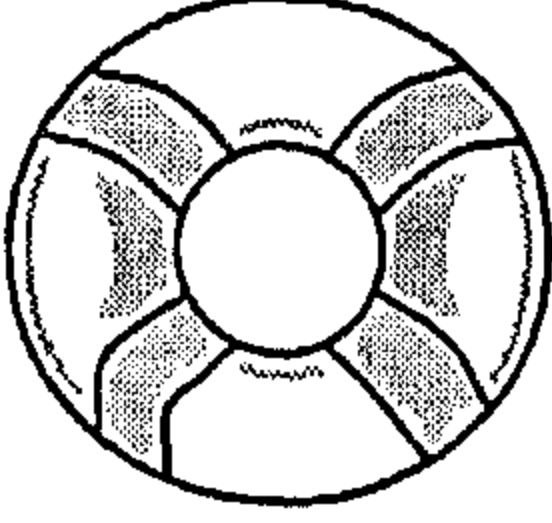
ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

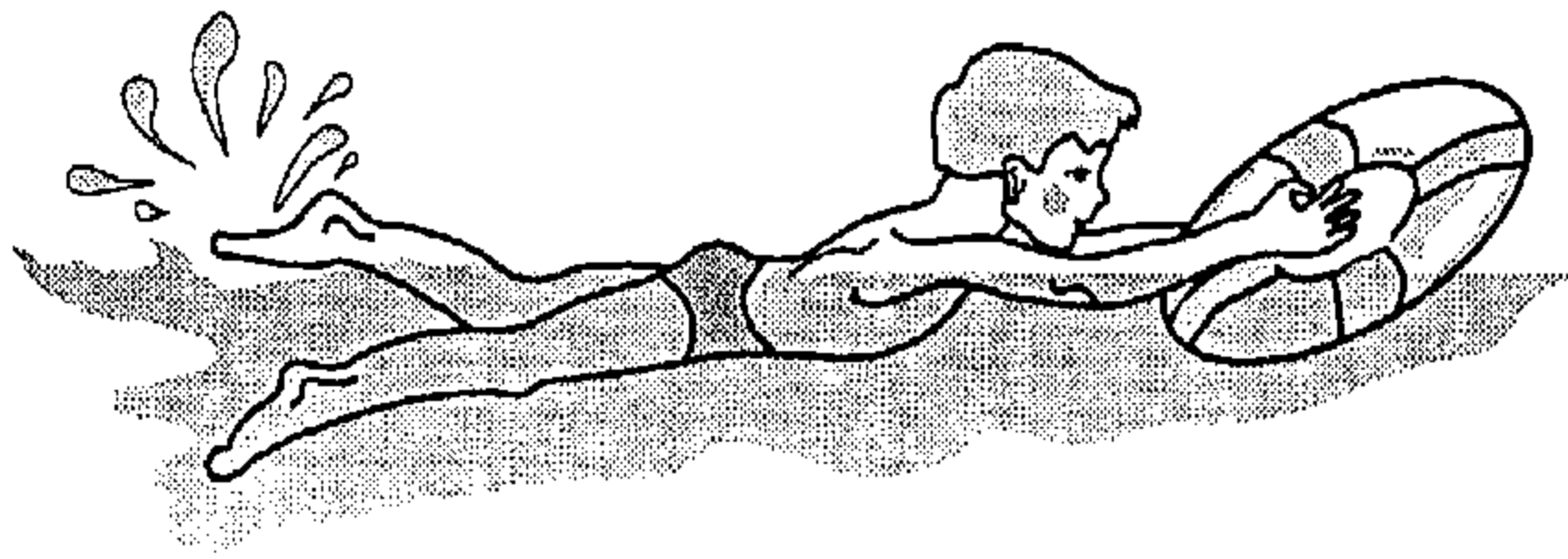
الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر

ت : ٢٦٣٨٦٨٤

المحتوى



المهارات الأساسية لتعلم السباحة .
كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟
تعليم سباحة الزحف .
تعليم سباحة الظهر .
تعليم سباحة الصدر .
تعليم سباحة الفراشة .



مقدمة

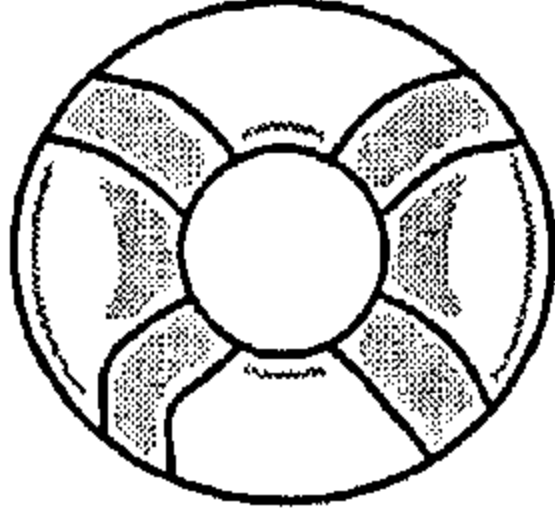
تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة من الجميع، وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها، فيكفى أنها مهارة مفيدة للحفاظ على حياة الفرد، كما يستطيع أيضا هذا الفرد أن ينقذ غيره من أخطار الغرق، من أجل هذا فإن عملية تعليم السباحة هي رسالة إنسانية وواجب إلزامى على كل فرد أن يتعلم السباحة ويعلمها لغيره فالوالدان عليهما رسالة وواجب أن يحققا لأبنائهما فرصة تعلم السباحة وإتقانها «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل»، غير أن المشكلة التي تواجه الكثير ممن يتقنون السباحة هي كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين، حيث إن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى اتباع خطوات سليمة ومتدرجة، وكثير من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة في عملية التعليم كأن يقذف بالمبتدئ في مياه عميقة ليخوض خبرة الغرق مما يجعله يهرب من مجرد الاقتراب من الماء، علما بأن هذه العملية تعتبر من أسهل عمليات التعلم الحركي التي يستطيع أى إنسان أن يتقنها بسهولة ويسر إذا ما اتبع الخطوات

السليمة، وهذا هو ما يهدف إليه هذا الكتاب. فهو رسالة ودعوة إلى كل فرد وإلى كل أب وكل أم وكل طفل أن يبدأ فى تعلم السباحة، ونحن نقدم هذه الخطوات السهلة والمتدرجة إلى الجميع : إلى المعلم لينقلها إلى تلاميذه، وإلى الأب والأم لكي يعلم أبنائه وإلى الفرد نفسه لكي يعلم نفسه بنفسه.

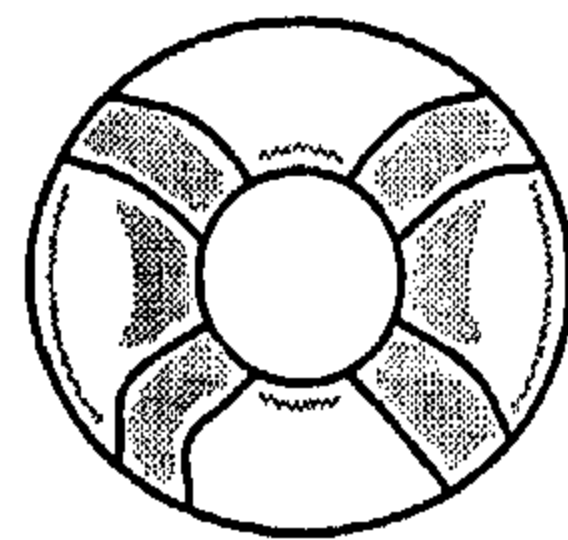
ونرجو الله أن يساعدنا فى أن يحقق هذا الكتاب الهدف الإنسانى الذى دفعنا إلى تقديمه إلى القارئ العربى فى كل مكان

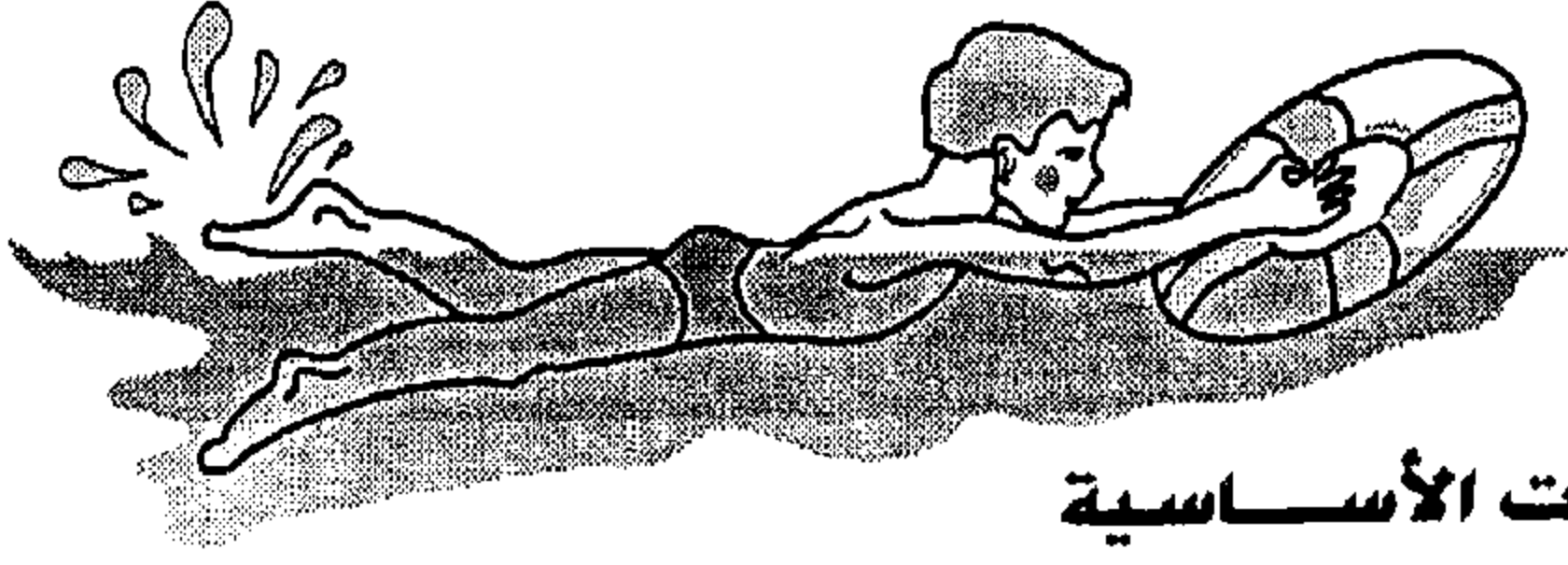
والله ولى التوفيق

أبو العلا أحمد عبد الفتاح



**المهارات الأساسية
لتعلم السباحة**





المهارات الأساسية

لتعلم السباحة

السباحة مثلها كأي مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان، تقوم على بعض المهارات الأساسية، التي في مجموعها معاً تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل الماء من خلال السباحة.

تعتبر السباحة نشاطاً بدنياً طبيعياً لا يتطلب درجة عالية من الكفاءة، كما أن متطلباتها سهلة يستطيع كل إنسان أن يحققها، والأمثلة كثيرة حيث تمكن كثير من الأفراد من تحقيق إنجازات في السباحة بالرغم من إصابتهم، ولم تكن الإصابة سبباً منع هذا الإنسان من تحقيق إعجاز كبير في السباحة. وتحقيق النجاح في عبور المائش مثلاً. ليس ضرورياً أن يكون الإنسان قوياً مفتول العضلات لكي يتعلم السباحة، وليس ضرورياً أن تكون أطرافه مكتملة لكي يستطيع أن يسبح، وهذا أكبر دليل على سهولة السباحة. وكأي مهارة تعتمد السباحة على بعض المهارات الأساسية وتشمل :

(أ) التخلص من الخوف

تعتبر عملية التخلص من الخوف هي العامل النفسي المعوق لعملية التعليم في السباحة، وإذا ما نجحنا في إزالة عامل الخوف من نفس المتعلم أصبحت عملية تعليم السباحة من أسهل العمليات التعليمية، ولذلك فالصداقة مع الماء هي الخطوة الأساسية الأولى، ولاتأتى الصداقة مع الماء إلا إذا ما أتقن لفرد بعض المهارات

البسيطة كالمشى فى الماء على الرجلين وفتح العينين داخل الماء وإخراج الزفير فى الماء بعد أخذ الشهيق خارج الماء كل هذه المهارات البسيطة إذا ما تعلمها الفرد وأتقنها أصبح باقى الخطوات سهلة التعلم.

(٢) الطفو

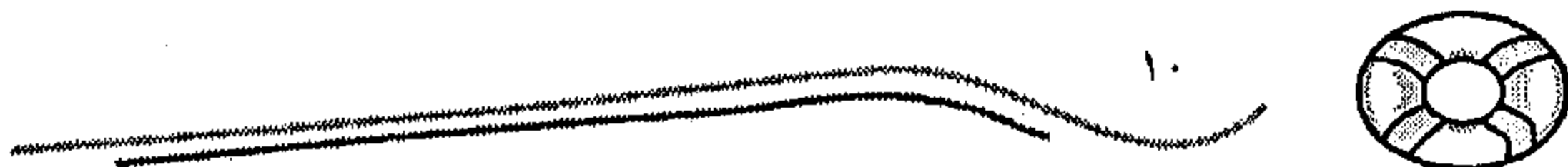
يعتبر الطفو هو الخطوة الحقيقية الأولى نحو تعلم السباحة، حيث يكتسب الفرد القدرة على التعلق فى الماء دون الاستناد على قاع الحوض بقدميه، ومن هذا الوضع يستطيع الفرد أن يبدأ فى تحركه خلال الماء من خلال حركات الرجلين والذراعين، ومستخدماً إحدى طرق السباحة الأساسية.

(٣) التحرك فى الماء

يتحرك الجسم فى الماء من خلال القوة الدافعة التى يقوم بها الذراعان والرجلان.

(٤) التنفس

يتطلب الاستمرار فى حركة الجسم خلال الماء إلى استهلاك الطاقة اللازمة للحركات المطلوبة، ولا يتم ذلك إلا باستخدام الأكسوجين، لذلك فإن عملية التنفس هى الضمان الوحيد لقدرة الفرد على قطع مسافة أطول والاستمرار فى السباحة لمدة أطول.



طرق السباحة الأربع وأيتها أسهل للبدء فى تعلمها ؟

توجد أربع طرق للسباحة وهى :

* سباحة الزحف .

* سباحة الظهر .

* سباحة الصدر .

* سباحة الفراشة .

وتختلف الآراء حول أى هذه الطرق أسهل للتعلم أن يبدأ بها، غير أن معظم الأفراد يميلون إلى البدء بتعلم سباحة الزحف وفى بعض الحالات الخاصة يمكن أن تكون سباحة الصدر أسهل لبعض الأفراد أو سباحة الظهر، غير أن سباحة الفراشة تأتى فى المراحل المتقدمة بعد إتقان الطرق الأخرى.



كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟

* يمكنك إذا كنت معلماً للسباحة .

أو أحد الوالدين .

أو أنت نفسك .

* أن تتبع الخطوات التعليمية فى هذا الكتاب لتعلم نفسك أو غيرك السباحة .

* يشتمل الكتاب على أربعة برامج تعليمية ، ويتكون كل برنامج تعليمى من ١٢ درساً من الدرس الواحد ساعة تقريباً ، ويختص كل برنامج تعليمى بتعليم إحدى طرق السباحة الأربع .

* يحتوى كل برنامج تعليمى على مجموعة من الرسومات التوضيحية وقد رادت كثافة هذه الرسومات فى البرنامج التعليمى الأول باعتباره الخطوة الأولى التى عندما يكتسب إتقانها يسهل تعليم باقى السباحات الأخرى دون الحاجة إلى مزيد من الشرح والتوضيح .

* لكى تحقق النجاح الذى نرجوه لك فى تنفيذ هذه البرامج التعليمية يجب مراعاة بعض الاعتبارات العامة نستعرضها فيما يلى :

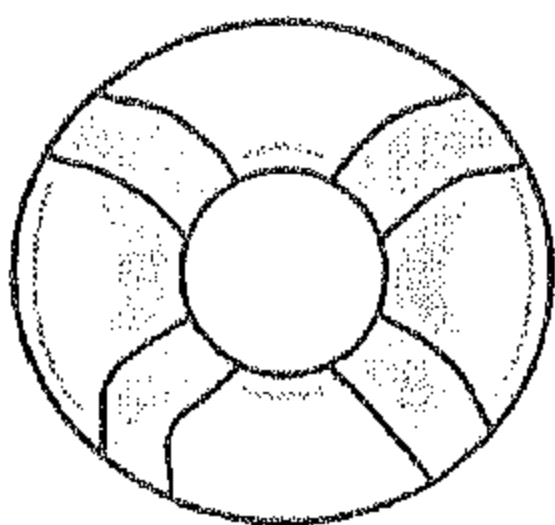
الاعتبارات العامة لتنفيذ البرامج التعليمية

١ - يتكون كل درس تعليمى من مقدمة تعتبر كنوع من التسخين والتمهيد للجزء الأساسى للدرس ثم الجزء الأساسى الذى لا بد أن يبدأ ببعض تمرينات المراجعة على ما سبق تدريسه أو تعلمه فى الدروس السابقة ثم المهارات الجديدة ويختم الدرس عادة بجزء ختامى ، ويمكن للمدرس أو المعلم أن يطمئن على سلامة تلاميذه فى نهاية كل درس .

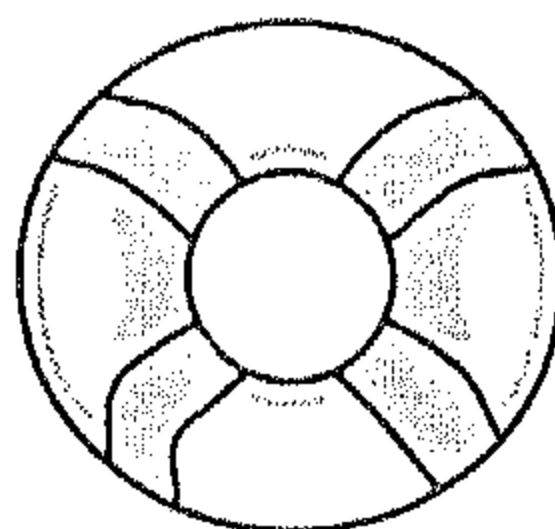


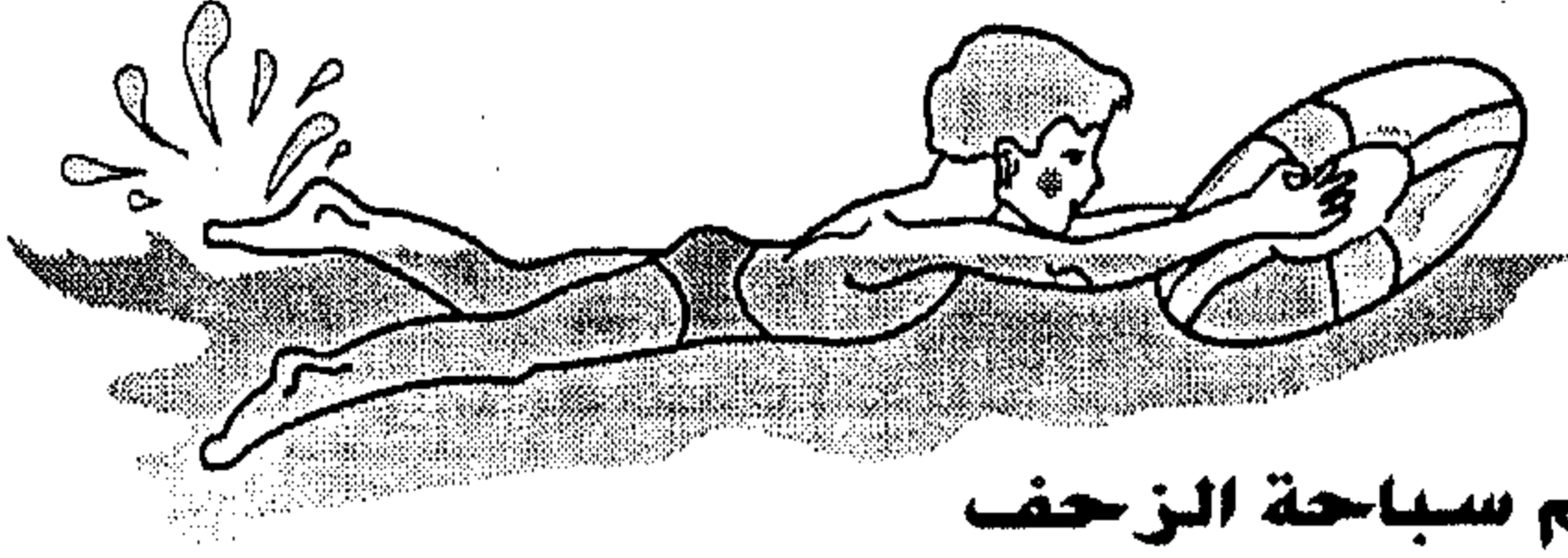
- ٢ - يراعى استخدام الألعاب بكثرة عند تعليم الأطفال بصفة خاصة وتفيد فى ذلك الألعاب والأدوات الملونة بألوان زاهية.
- ٣ - يمكن استخدام هذه البرامج مع كافة الأفراد من مختلف الأعمار.
- ٤ - يراعى عدم التسرع فى دفع المتعلم بسرعة لأداء خطوات صعبة دون إتقان الخطوات السابقة لها.
- ٥ - يجب أن يتميز المعلم بالهدوء والحكمة وروح المرح مع الثقة فى نفس الوقت.
- ٦ - التعليم يكون دائماً فى المنطقة الضحلة.
- ٧ - درجة حرارة الهواء والماء تكون مناسبة حتى لا يشعر المتعلم بالبرودة ويقترح لذلك ألا تقل درجة حرارة الماء عن ٢٦ درجة ولا تقل درجة حرارة الهواء عن ٢٨ درجة.
- ٨ - ليس بالضرورة أن يستمر زمن الدرس فترة ساعة كاملة فى حالة الشعور بالبرد أو الملل.
- ٩ - مشاركة المعلم لتلاميذه فى الماء تعطى مزيداً من الحماسة والدافعية.
- ١٠ - أهمية مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- ١١ - يمكن استخدام هذه البرامج لتعليم الأفراد والمجموعات وطلاب الكليات المختلفة ومدارس السباحة بالأندية الرياضية.





تعليم سباحة الزحف





برنامج تعليم سباحة الزحف

Crawlstroke

الأهداف

- (١) اكتساب مهارات الثقة مع الماء.
- (٢) اكتساب مهارة الطفو.
- (٣) اكتساب مهارة الانزلاق على البطن.
- (٤) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف.
- (٥) تعليم التنفس لسباحة الزحف.
- (٦) تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.
- (٧) تعليم التوافق لسباحة الزحف.

يُقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

- (١) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على البطن.
- (٢) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على الظهر.
- (٣) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب حوض السباحة.
- (٤) الوقوف على الماء.
- (٥) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، البدء، الدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

(٦) سباحة الزحف على البطن لمسافة ٢٠ مترا.

ملحوظة :

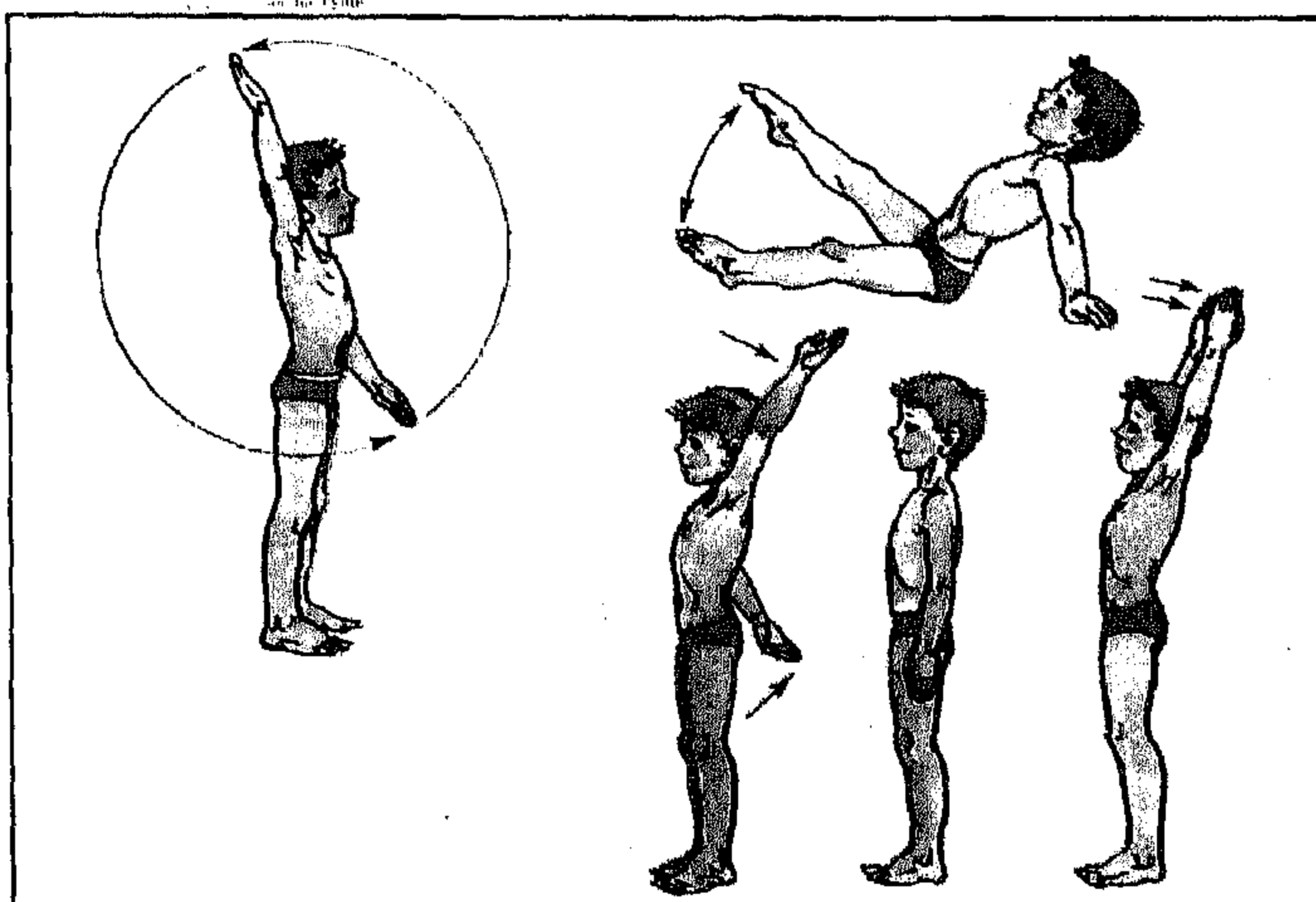
يتم التركيز على الاختبار رقم (٢ ، ٦).

* يطلق على سباحة الزحف الكرول Crawl أو السباحة الحرة Freestyle.



الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩ الهدف : إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - عكس الإشارة : جرى الأطفال عكس إشارة المدرس . ٢ - المس واهرب : يحاول كل طفل لمس زميله وتجنب أن يلمسه أحد . ٣ - الوقوف : حركات مرجحات بالذراعين شكل رقم (١) . ٤ - وقوف فتحة - ثبات الوسط : تبادل ثنى الجذع على الجانبين . ٥ - جلوس طولا : تبادل رفع الرجلين أماماً عالياً شكل رقم (٢) .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الجلوس على جانب الحوض وطرشة الماء بالقدمين شكل رقم (٢) . تمرين (٢) : الدخول الآمن للسماء (وذلك بالنزول ببطء من حافة المنطقة الضحلة) . تمرين (٣) : المشى للأمام وللخلف ممسكا بماسورة الحوض ثم بدون المسك ، شكل رقم (٣) . تمرين (٤) : الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحوض ثم بدون المسك ، شكل رقم (٤) . تمرين (٥) : غسل الوجه بالماء . تمرين (٦) : تنفس مثل كلب البحر (سبع) .	الجزء الأساسي ٤٥ ق
* ألعاب مائية : ١ - التعود على مسك أداة الطفو (الأسفنج) . ٢ - يتحرك الأطفال في اتجاهات مختلفة تبعا لإشارة المدرس . ٣ - (الملاكمة التخيلية) ، تمرين جيد للإحماء والتعود على الماء . ٤ - يحاول نصف مجموعة التلاميذ الهروب من الدائرة التي يشكلها النصف الآخر . ٥ - لعبة البحث عن الكنز تحت الماء . * جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامي ٥ ق



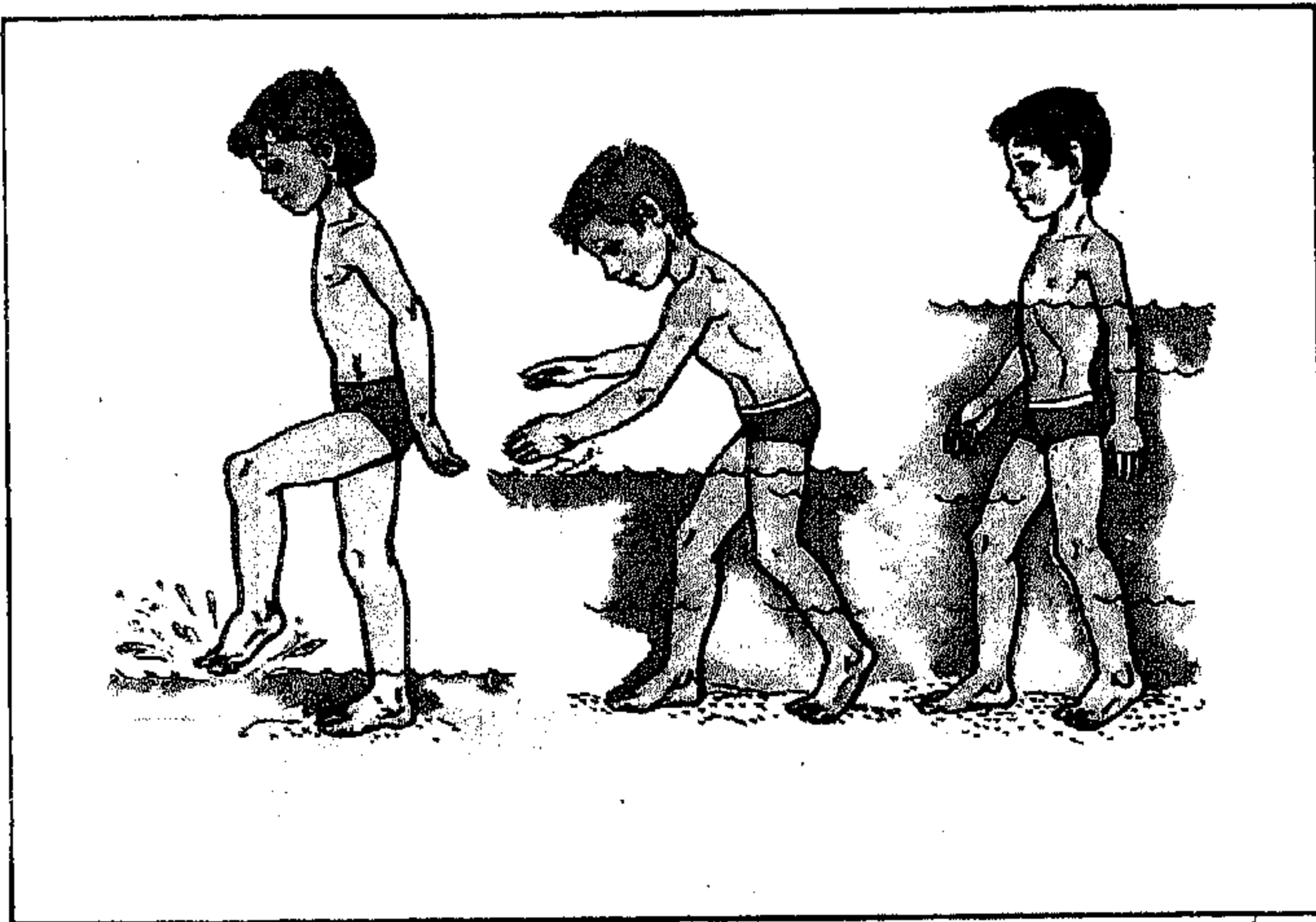


شكل رقم (١)
تمارين أرضية للتدفئة والتعلم الحركي لمركات السباحة

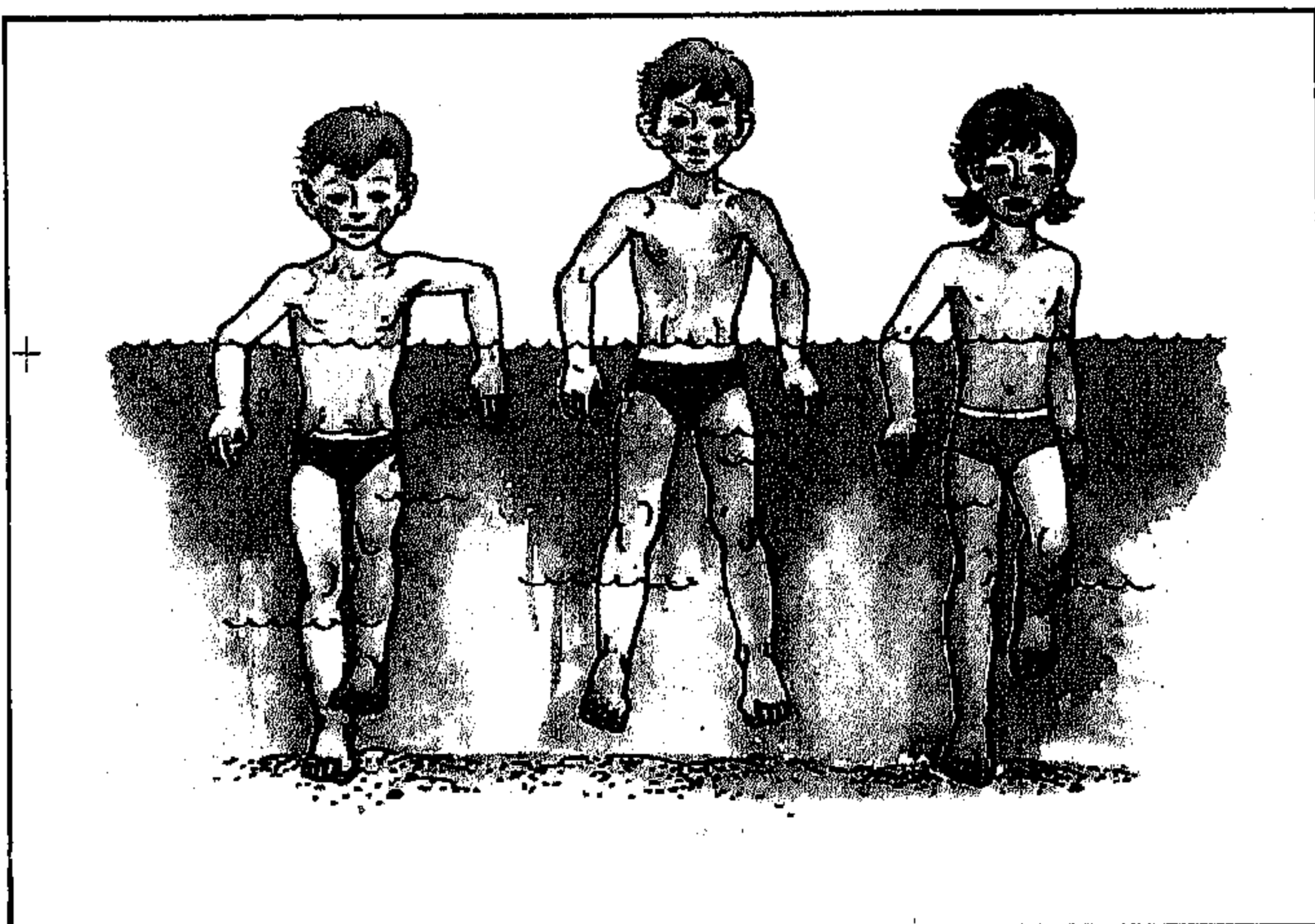


شكل رقم (٢)
الجلوس على الحافة وطرشة الماء بالقدمين





شكل رقم (٣)
المشي للأمام والخلف



شكل رقم (٤)
الوثب لأعلى ولأسفل

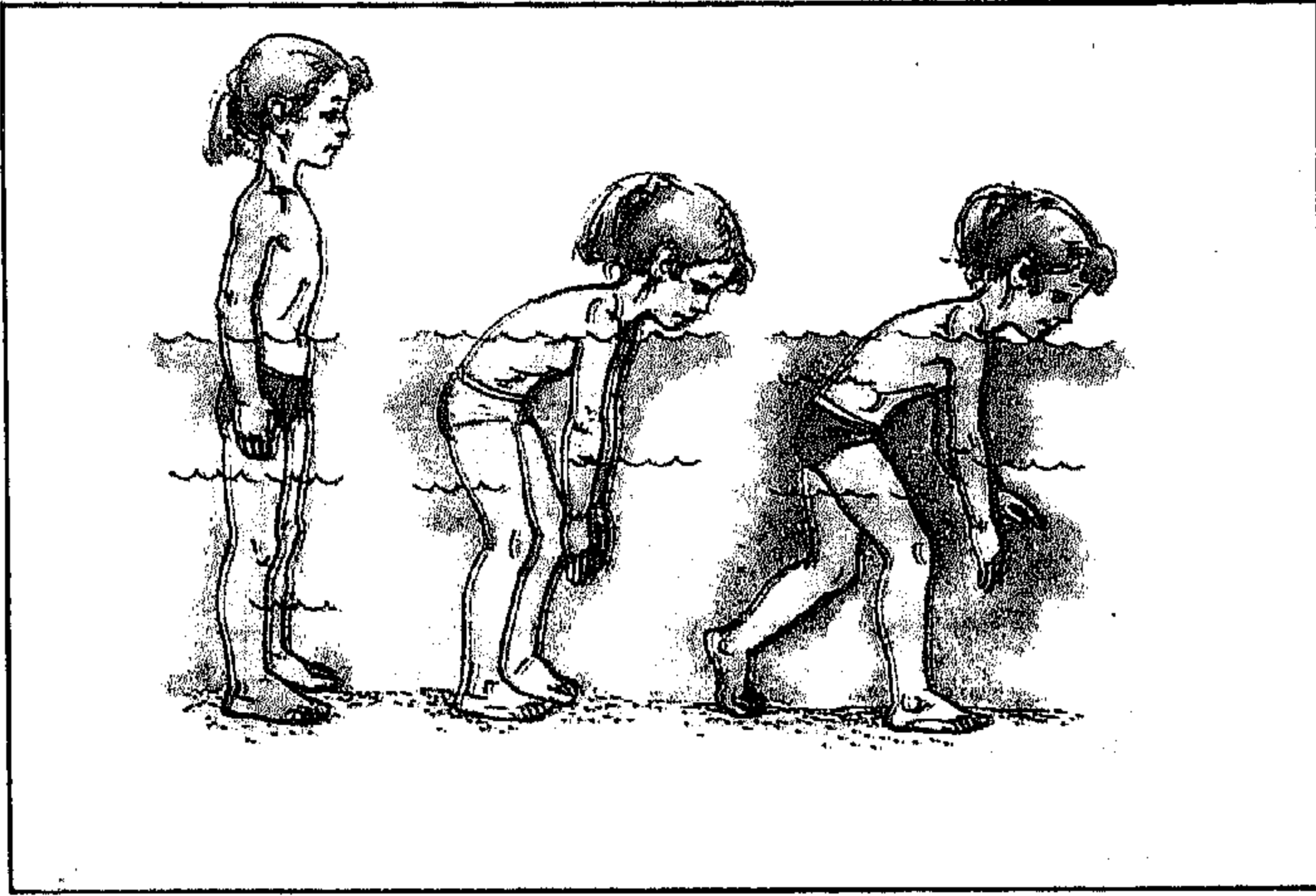


الدرس : الثانى الهدف : تابع إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - لمس خيال الزميل : كل تلميذين متواجهان . ويحاول كل تلميذ لمس خيال زميله بالقدم ويحاول الآخر الهروب . ٢ - دفع الزميل : (الجلوس إلقاء مواجهه - الذراعان أماما) ، محاولة دفع الزميل للخلف لإخلال توازنه وإيقاعه على الأرض . ٣ - (الوقوف) : رفع الذراعين جانبا عالياً . ٤ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الرأس) : ثنى الجذع أمام أسفل والضغط . ٥ - (رقود على الظهر - الذراعان عالياً) : ثنى الجذع أماما أسفل .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة: تتم المراجعة على التمرينات التى تم أداؤها فى الجزء الأساسى من الدرس الأول من ١ - ٦ ، وعلى وجه الخصوص تمرين ٢ ، ٤ ، ٦ . ١ - شكل رقم (٥) . ٢ - شكل رقم (٦) . * ألعاب مائية : ١ - دخول الوجه فى الماء وعد أصابع الزميل ، شكل رقم (٧) . ٢ - الوثب فى الماء مع رفع الذراعين جانبا عالياً ، شكل رقم (٨) . ٣ - وثب الأرنب فى الجزء الضحل بعرض الحوض ، شكل رقم (٩) . ٤ - رفع الرجل والركبة أماماً عالياً ، شكل رقم (١٠) . ٥ - يعطى المدرس أرقاما مختلفة لتمرينات معينة ثم يطلب منهم أداء التمرين وفقا للرقم الذى طلب منه . * المهارات الجديدة : تمرين (٧) : المشى فى قطار ممسكا الزميل من الوسط (مشية التمساح) .	الجزء الأساسى ٤٥ ق

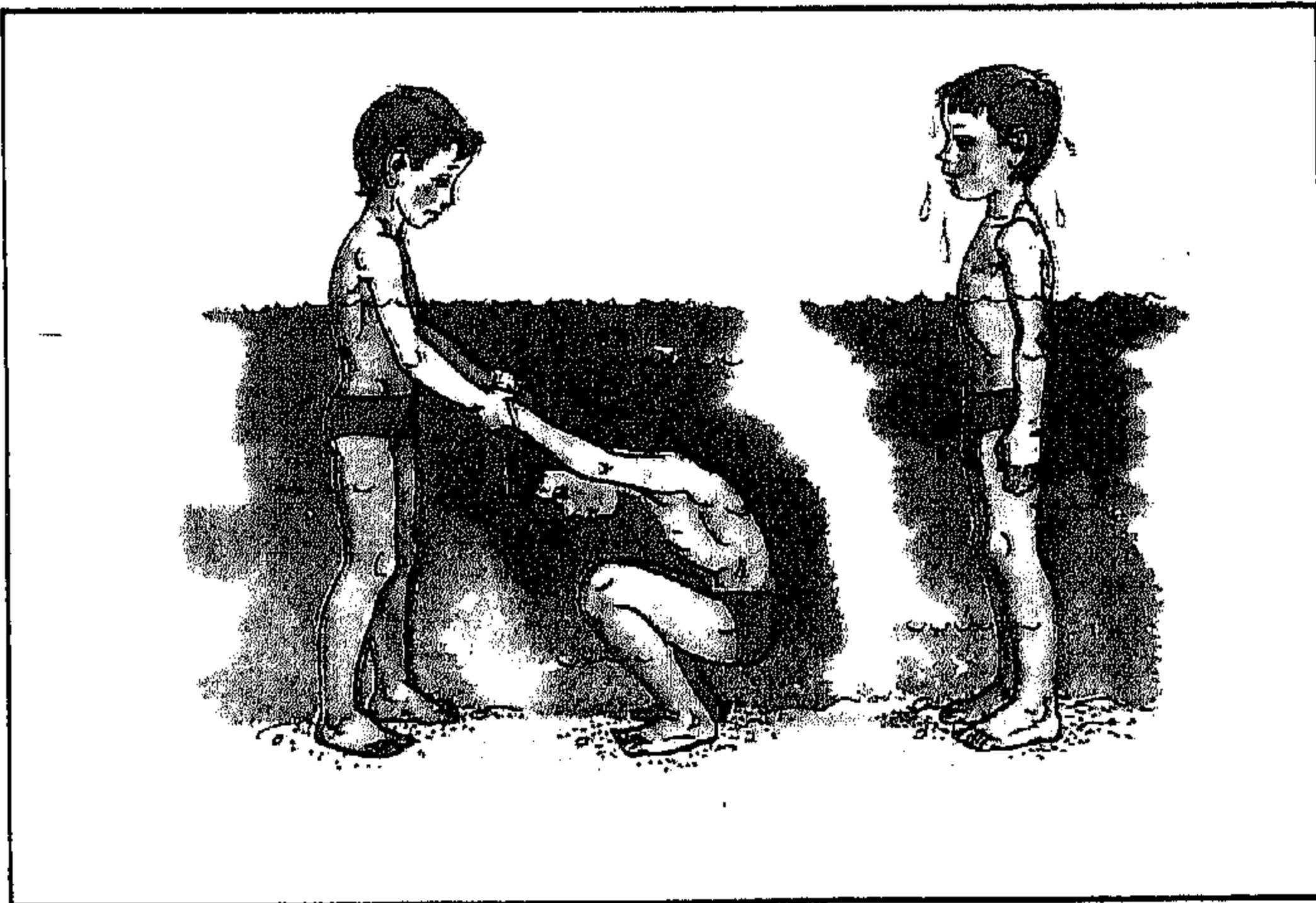


تدريب (٨) : مسك أداة الطفو (الأسفنج). تدريب (٩) : الوثب داخل الماء. تدريب (١٠) : التعلق على لماسورة والمشي. تدريب (١١) : ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة.	تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق
* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق



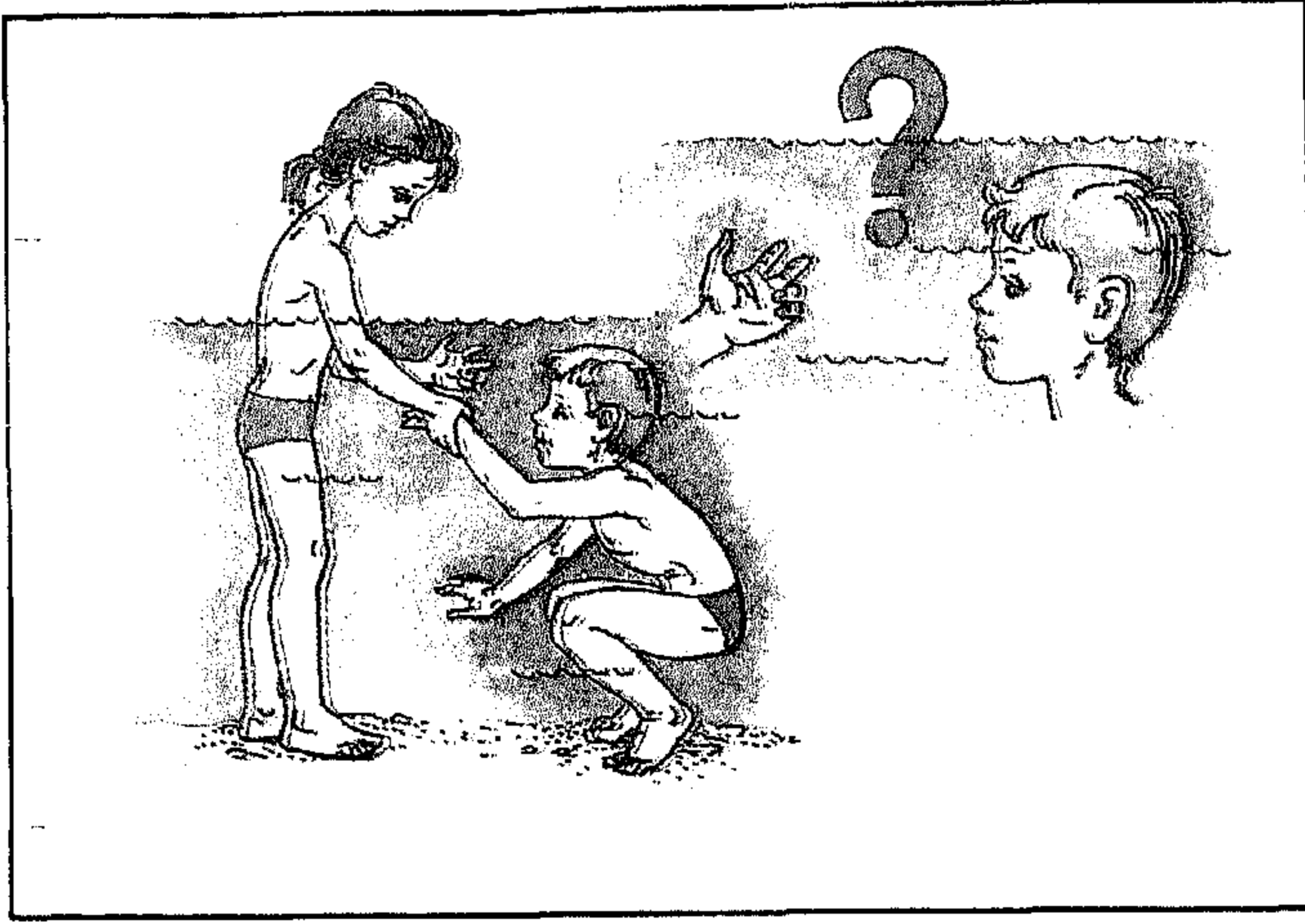


شكل رقم (٥)
الميل بالجذع للأمام للمس الماء بالصدر ثم المشي للإمام

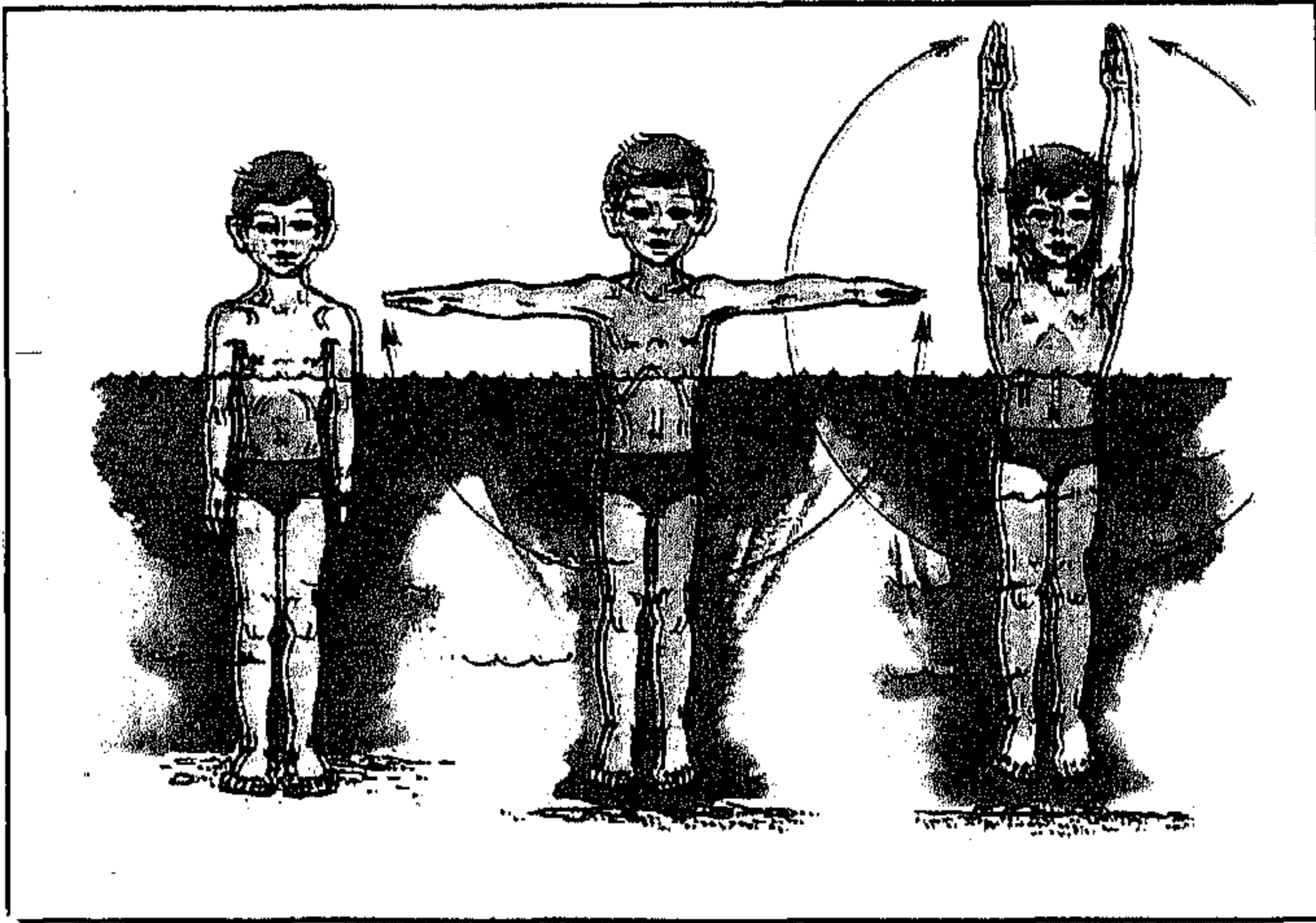


شكل رقم (٦)
الغطس تحت الماء مع مسك يد الزميل



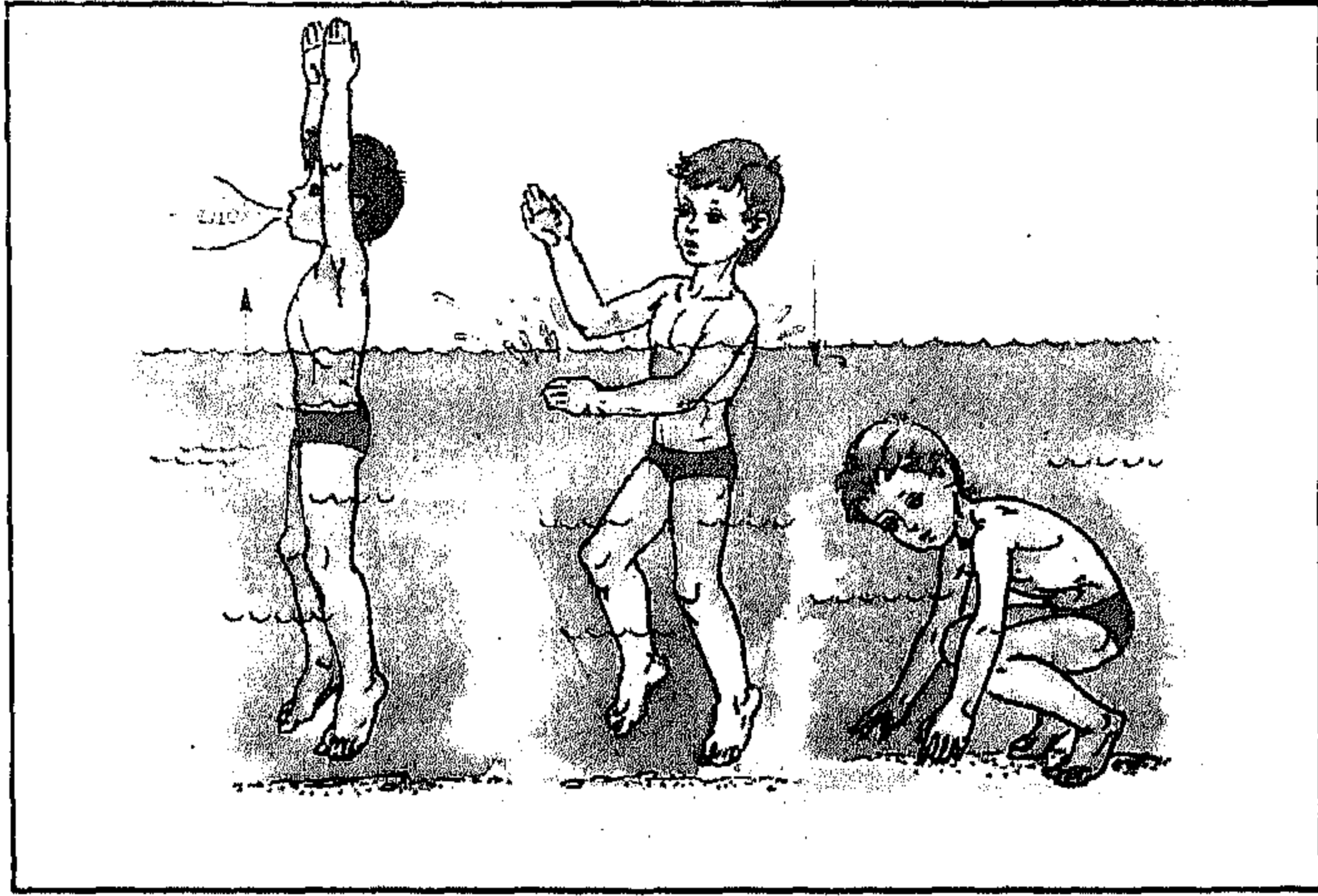


شكل رقم (٧)
دخول الوجه في الماء وعد أصابع الزميل

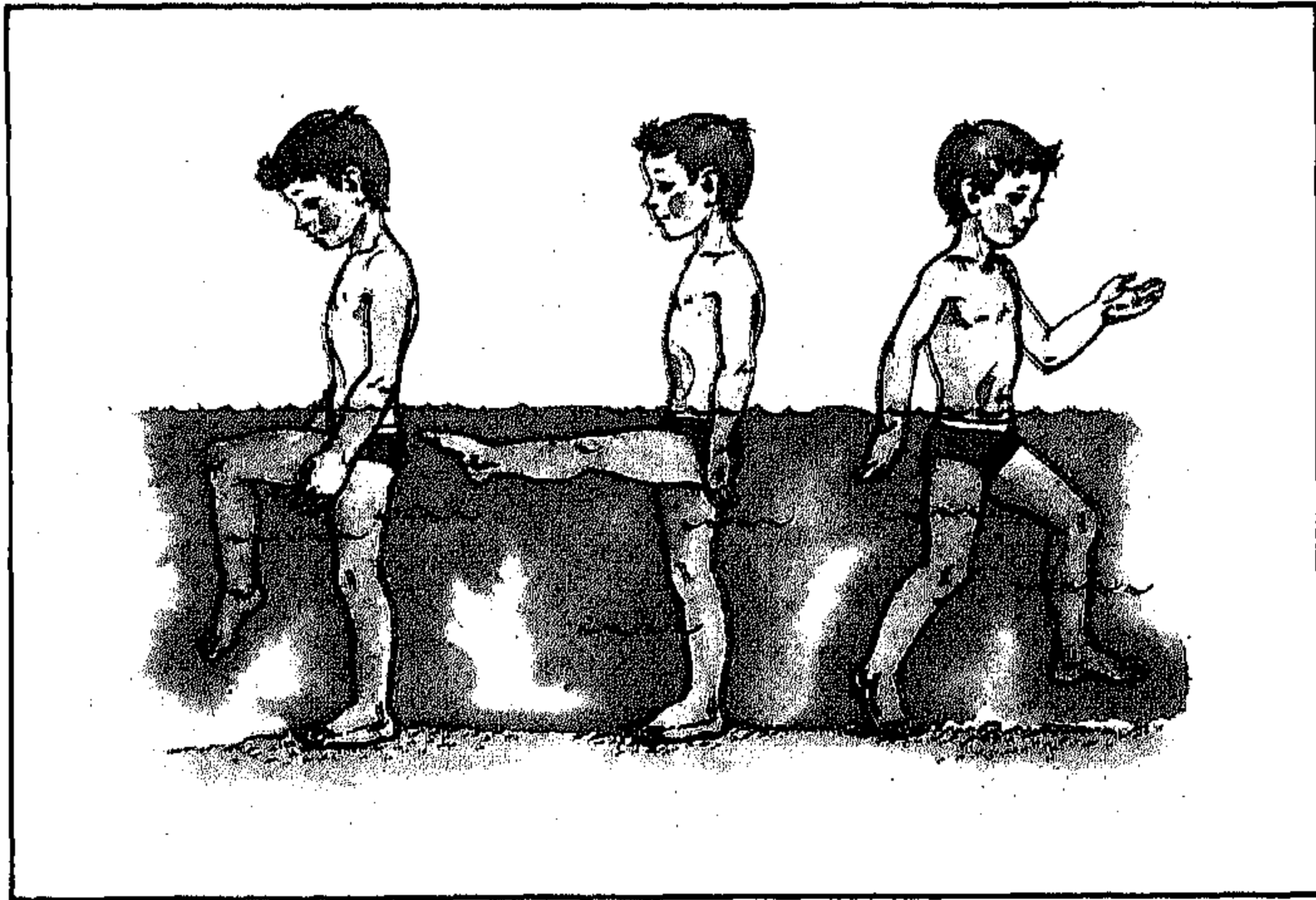


شكل رقم (٨)
الوثب في الماء مع رفع الذراعين جانباً عالياً





شكل رقم (٩)
وضبة الأرنب بعرض الحوض



شكل رقم (١٠)
رفع الرجل والركبة أماماً عالياً

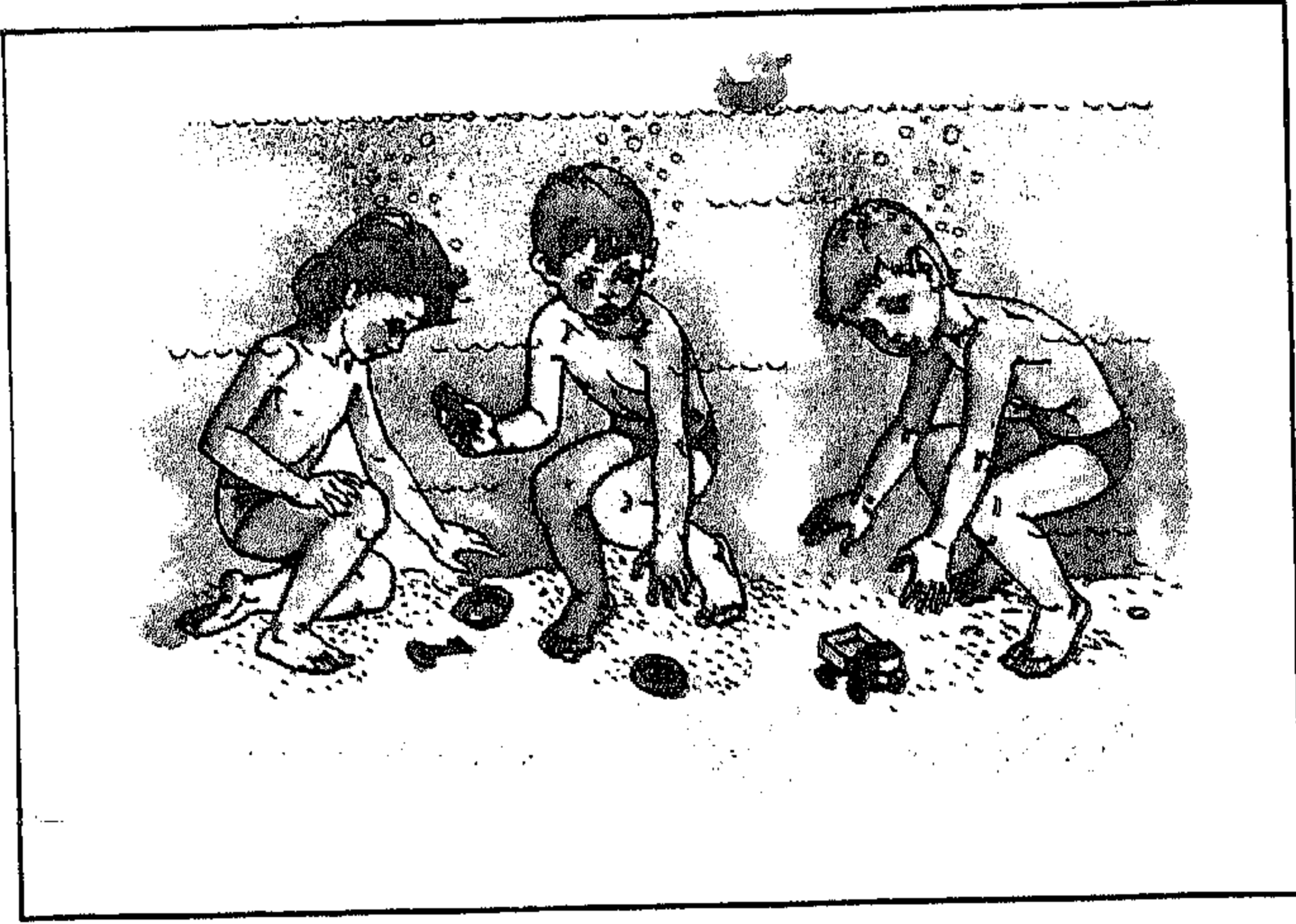


الدرس : الثالث الهدف : إكساب الأطفال مهارة الطفو. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - لمس ركبة الزميل : (وقوف مواجه) محاولة لمس ركبة الزميل بكف اليد. ٢ - ذيل الثعبان : يقف الأطفال في قاطرتين متواجهتين ويحاول كل فرد في مقدمة القطار لمس آخر زميل في مؤخرة القطار المواجه ويراعى تشبيك أيدي الأطفال في القاطرات حول وسط بعضهم البعض. ٣ - (وقوف - انثناء عرضاً) : من الذراعين جانباً مع الضغط خلفاً. ٤ - (وقوف - الذراعان عالياً) : ثني الجذع أمام أسفل والضغط. ٥ - (انبطاح - الذراعان عالياً) : دفع الصدر عن الأرض عالياً.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : ١ - المشي للأمام في قطار ممسكا الزميل باليدين. ٢ - الوثب داخل الماء. ٣ - ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة. * ألعاب مائية : ١ - الجلوس على جانب الحوض وطرشة الماء بالقدمين. ٢ - الدخول إلى الماء بالقفز فيه. ٣ - دخول الوجه في الماء وعد أصابع الزميل. ٤ - وثب الأرنب في الجزء الضحل بعرض الحوض، أو التعلق على الماسورة والمشي.	الجزء الأساسي ٤٥ ق

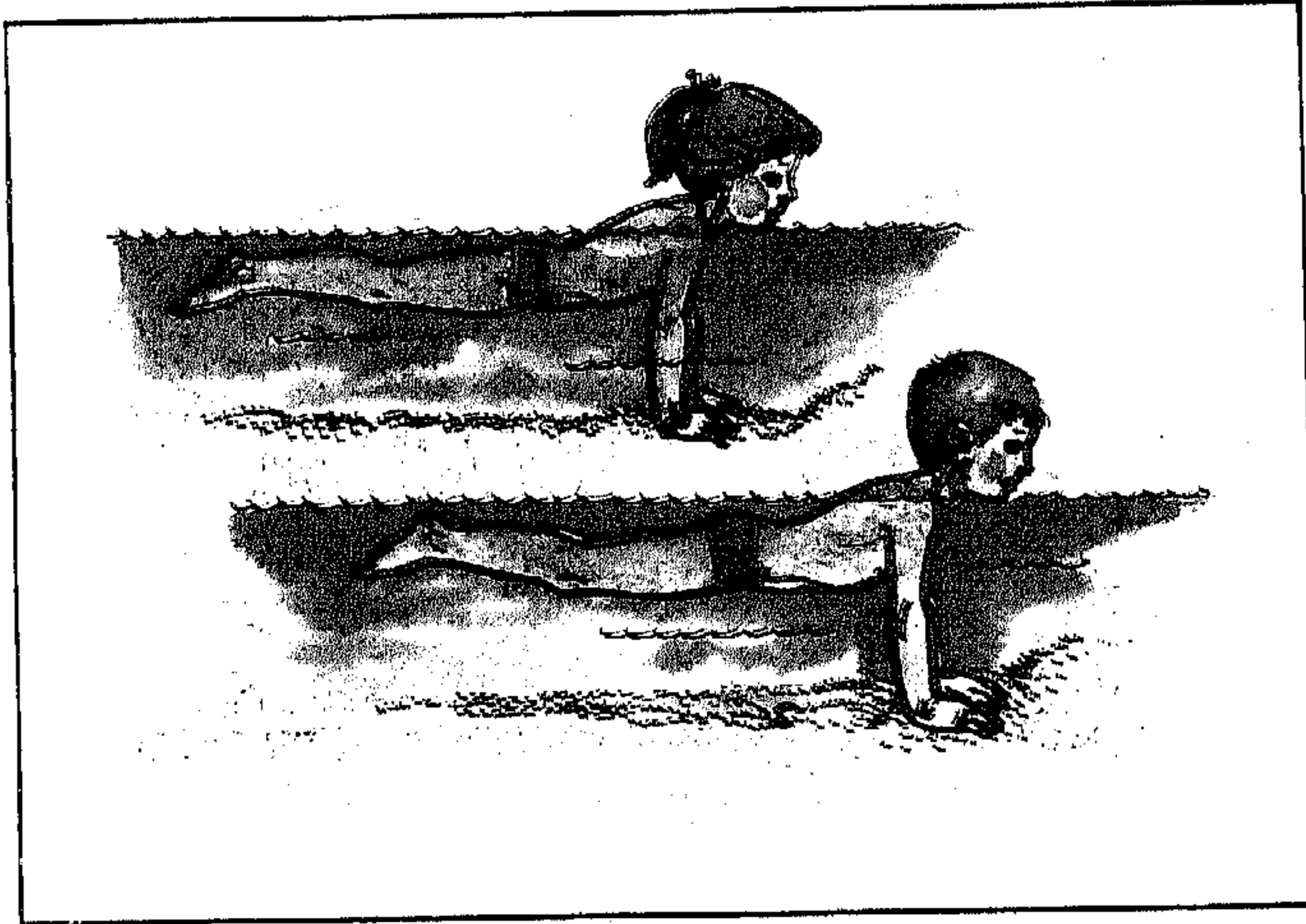


١ - شكل رقم (١١). ٢ - شكل رقم (١٢). ٣ - شكل رقم (١٣). ٤ - شكل رقم (١٤). ٥ - شكل رقم (١٥). ٦ - شكل رقم (١٦).	تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق
- إجراء منافسة بين الأطفال في الطفو على البطن. * جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق



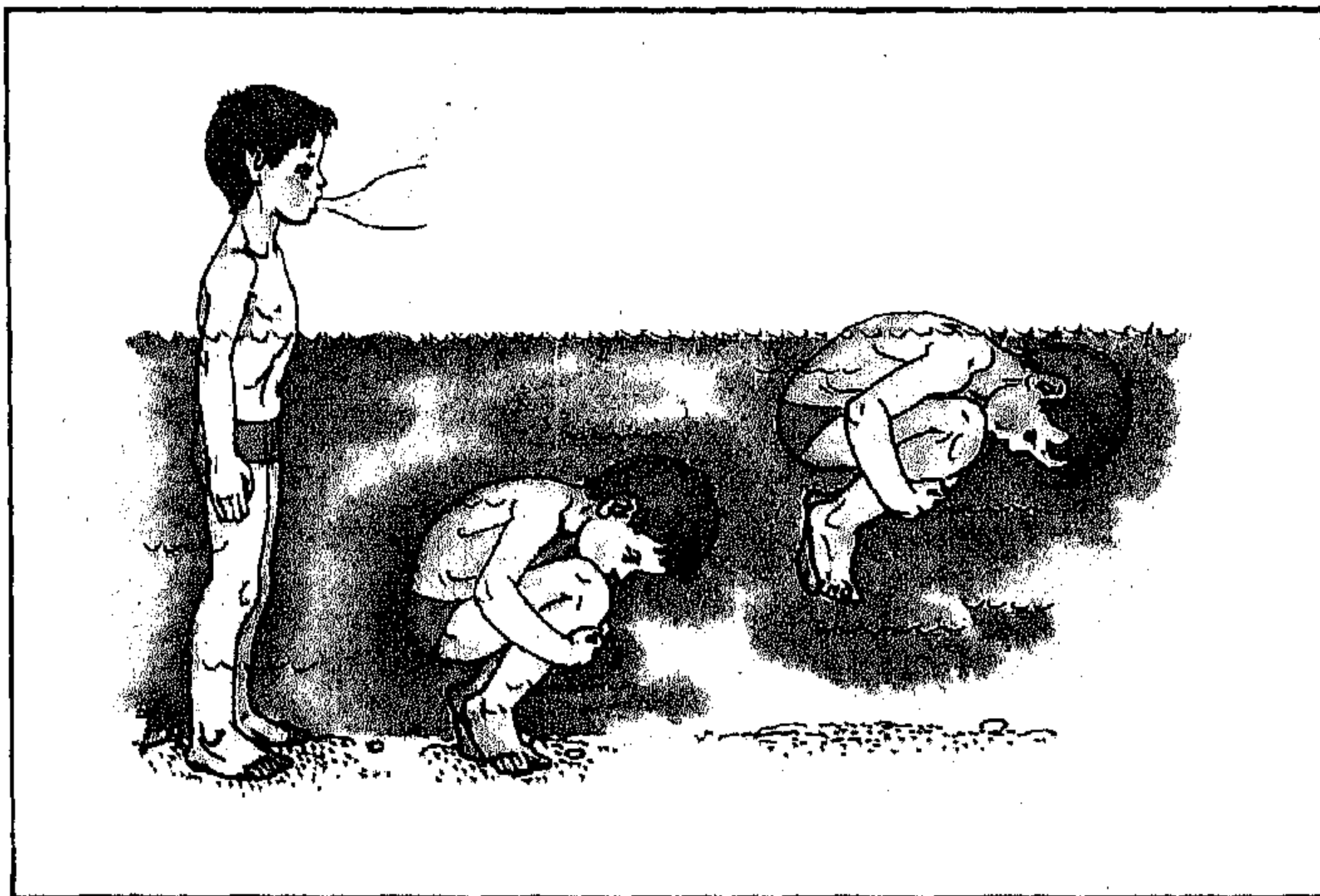


شكل رقم (١١)
إحضار بعض الألعاب من قاع الحوض

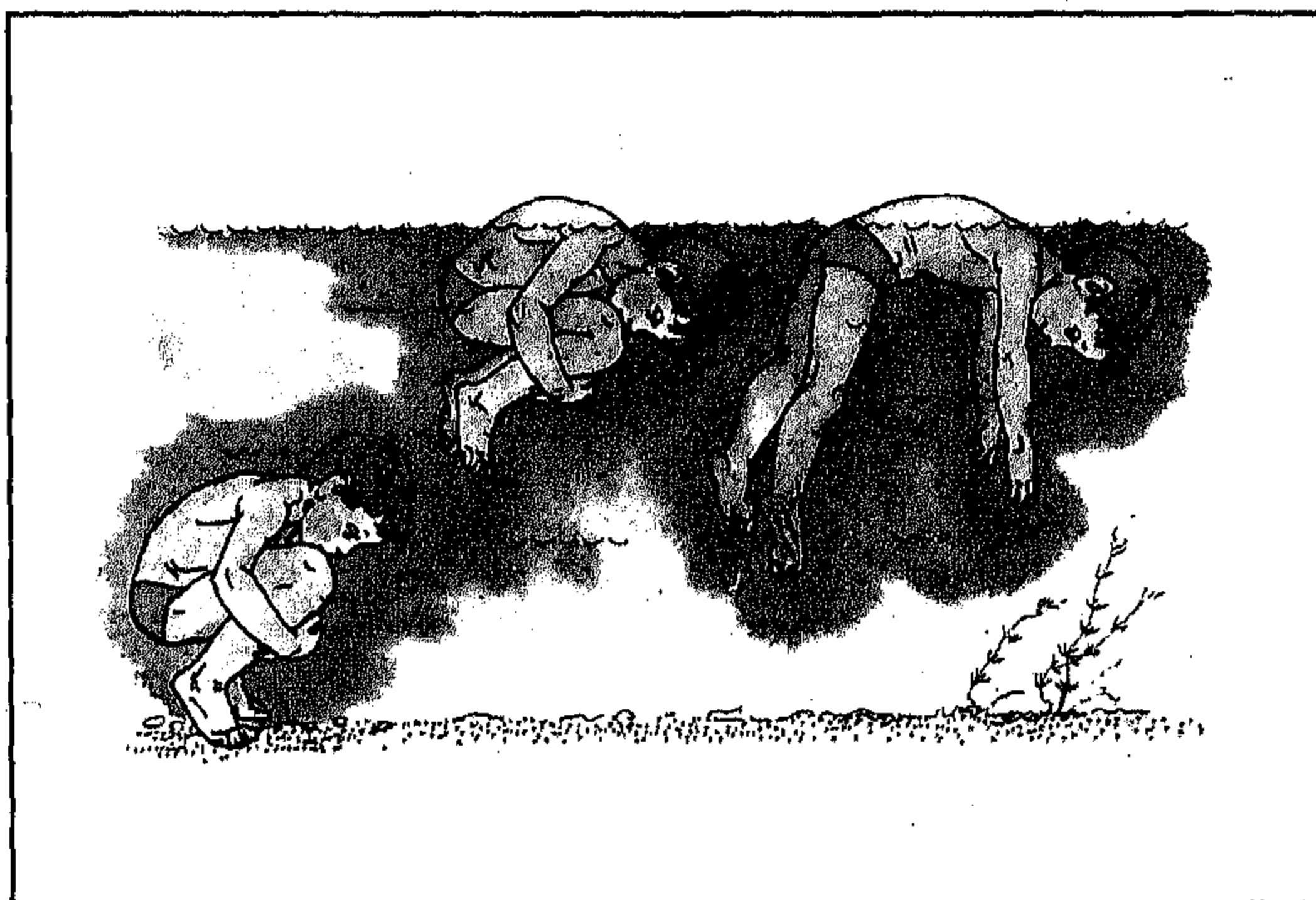


شكل رقم (١٢)
الطفو الأفقى على البطن مع الاستناد



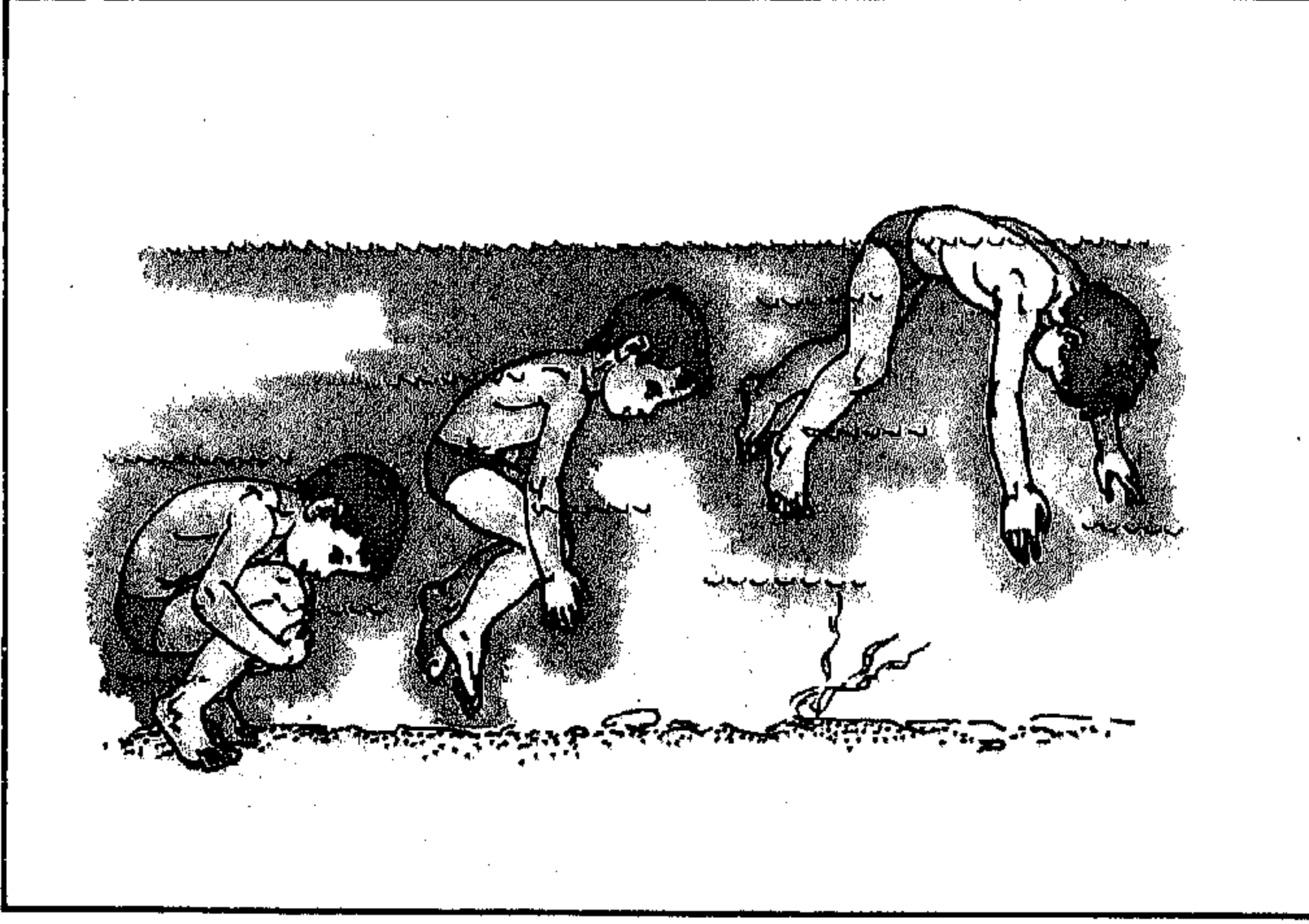


شكل رقم (١٣)
تهيق نم التکور وترک الجسم لیطفو علی سطح الماء

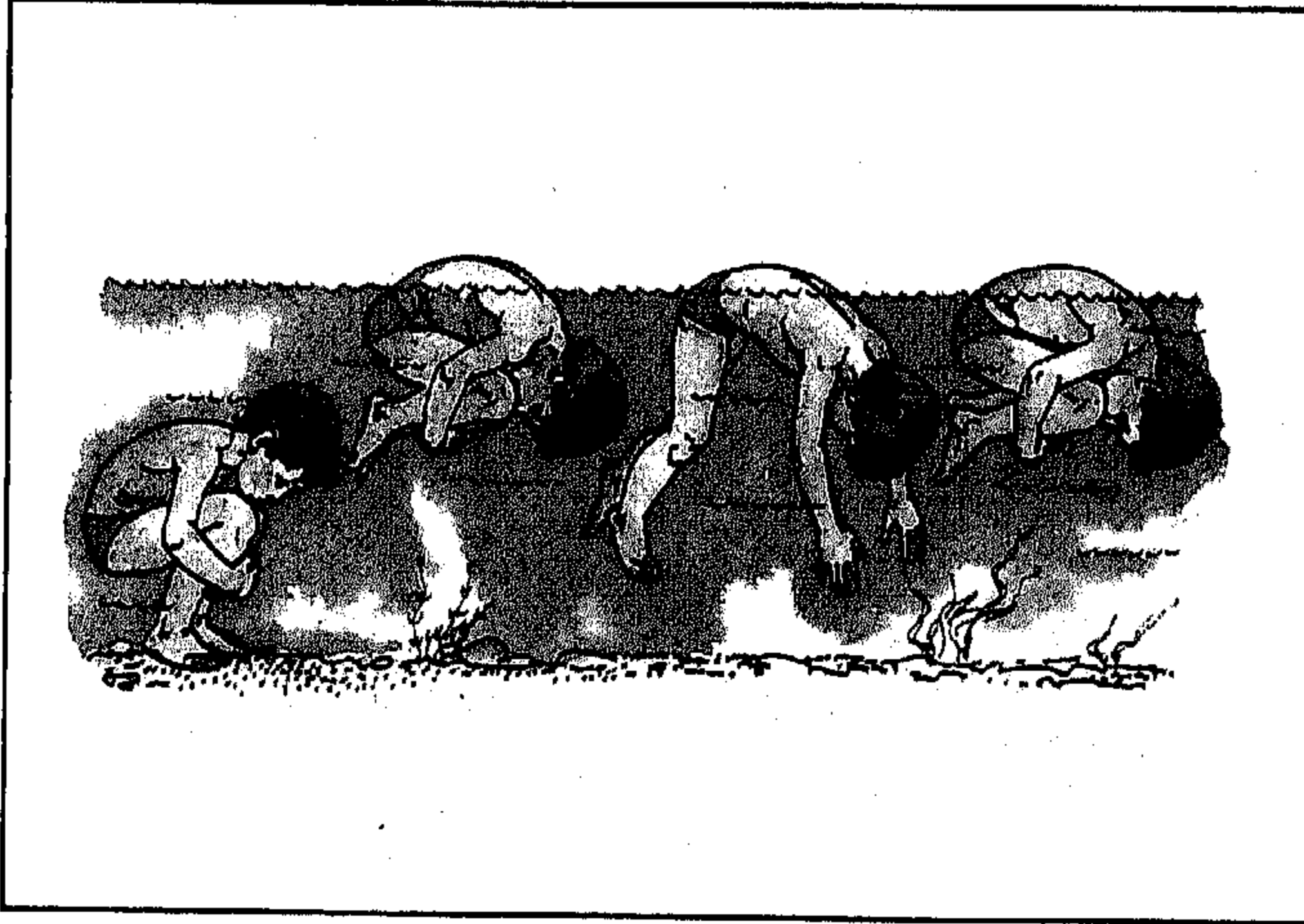


شكل رقم (١٤)
تکور نم ترک الرکبتین بعد الطفو علی سطح الماء





شكل رقم (١٥)
تكور ثم دفع أرضية الحوض للطفو على سطح الماء مع ترك اليدين للركبتين



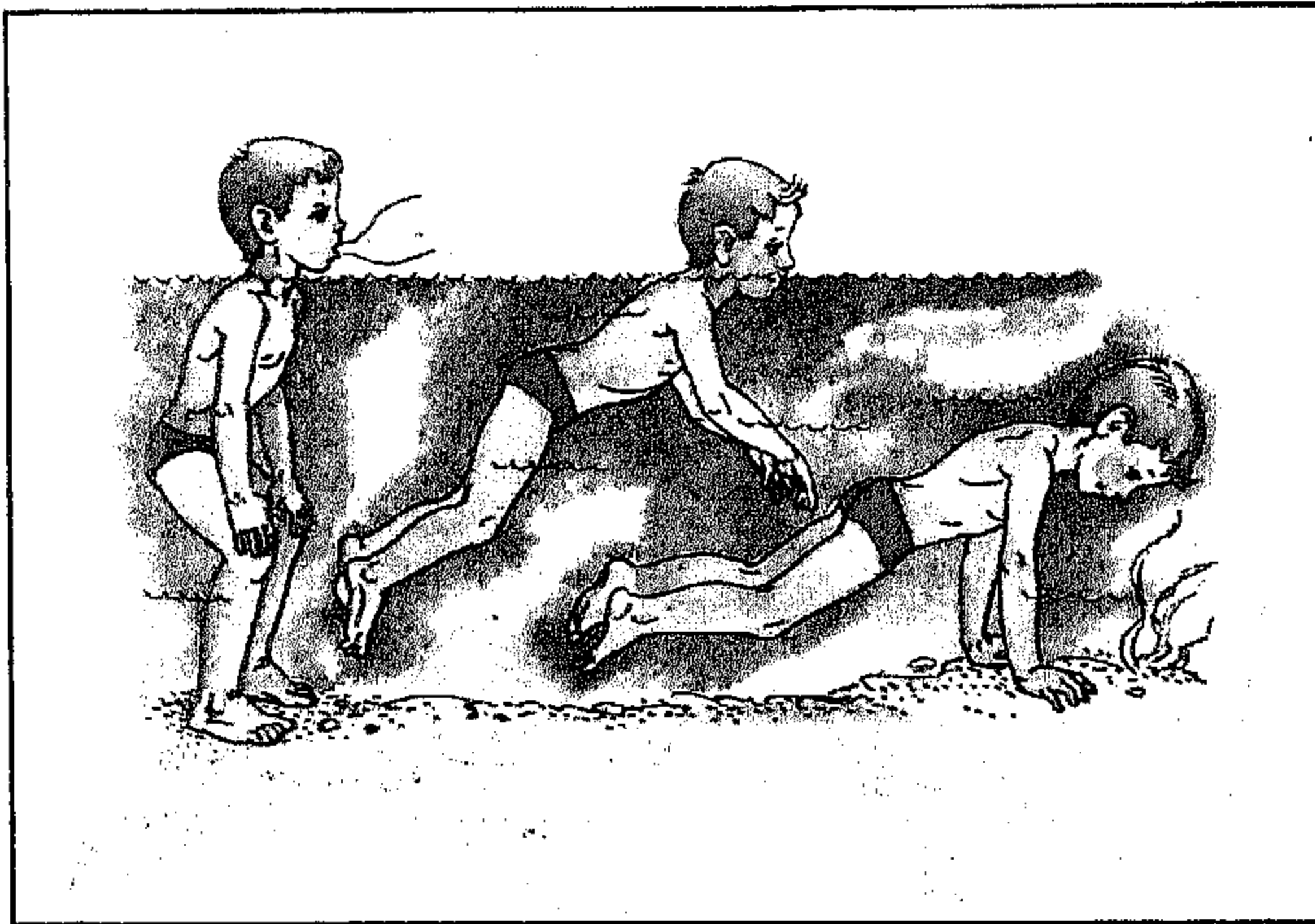
شكل رقم (١٦)
تكور ثم الطفو إلى سطح الماء ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى وببطء



الدرس : الرابع التاريخ : / / ١٩ الهدف : إكساب الأطفال مهارة الانزلاق على البطن.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (الجثو الأفقى - مواجه) : محاولة لمس كف يد الزميل بالكف (:). ٢ - (وقوف مواجه - الذراعان مائلا أماما عاليا) : مسك معصم الزميل ومحاولة لمس كل زميل لرأس زميله والآخر يحاول منعه. ٣ - (وقوف) : رفع الذراعين أماما عاليا. ٤ - (وقوف - ثبات الوسط) : الوثب فى المكان ثم الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا. ٥ - (الانبطاح) : أخذ شكل الطفو على البطن بالنسبة للذراعين والرجلين والرأس والجسم بوجه عام كما هو فى الماء.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : ١ - ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة. ٢ - شكل رقم (١٧). ٣ - شكل رقم (١٨). ٤ - شكل رقم (١٩). * ألعاب مائية : ١ - الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين. ٢ - الوثب داخل الماء. ٣ - المشى للأمام فى قطار ممسكا بالزميل باليدين. ٤ - يتحرك التلاميذ فى اتجاهات مختلفة تبعا لإشارة المدرس داخل الماء الضحل (للأمام - للخلف - لليمين - لليسار). * المهارات الجديدة : ١ - شكل رقم (٢٠).	الجزء الأساسى ٤٥ ق



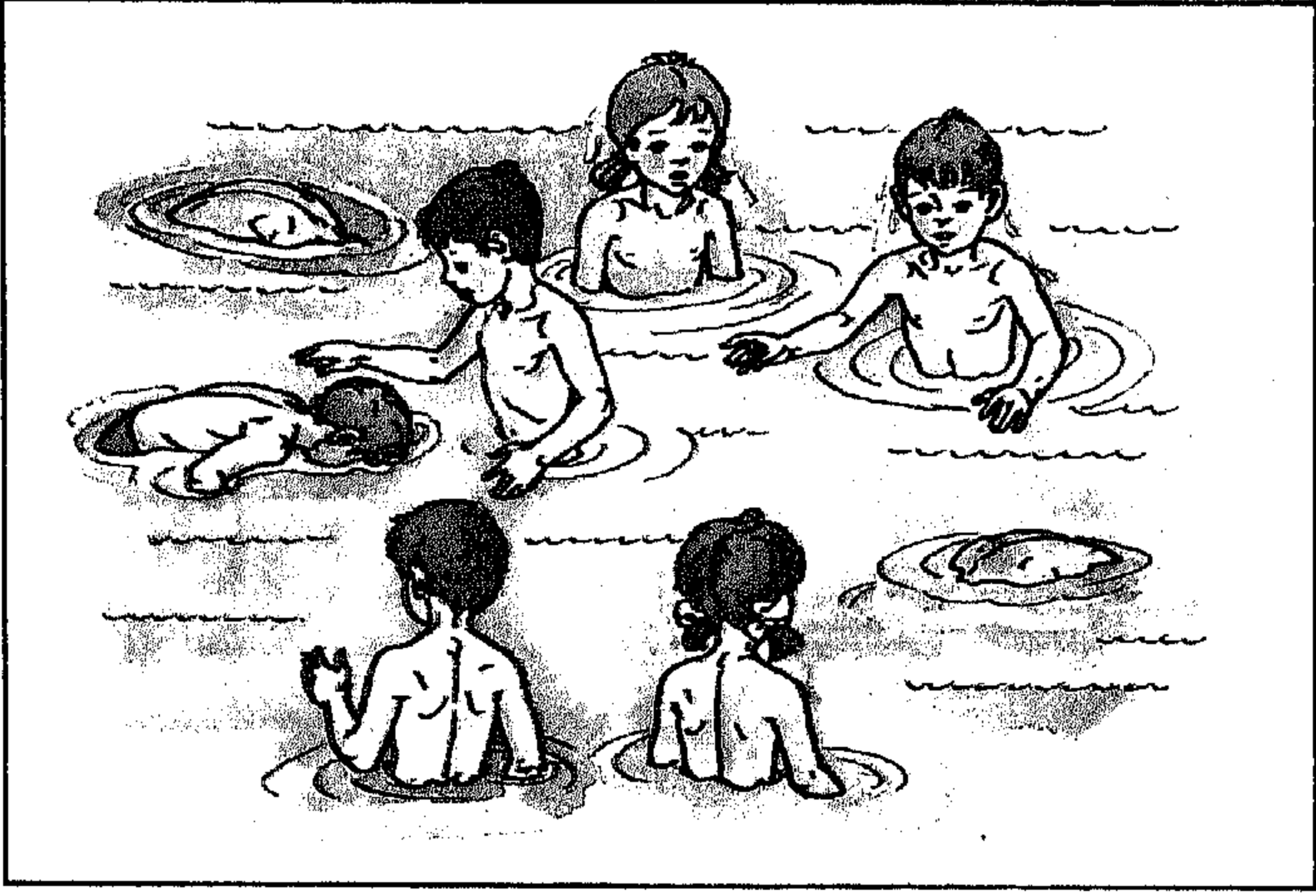
٢ - شكل رقم (٢١). ٣ - مسك اليدين لماسورة الخوض والانزلاق على سطح الماء. ٤ - البدء على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق. ٥ - الدفع والانزلاق تحت سطح الماء.	تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق
* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق



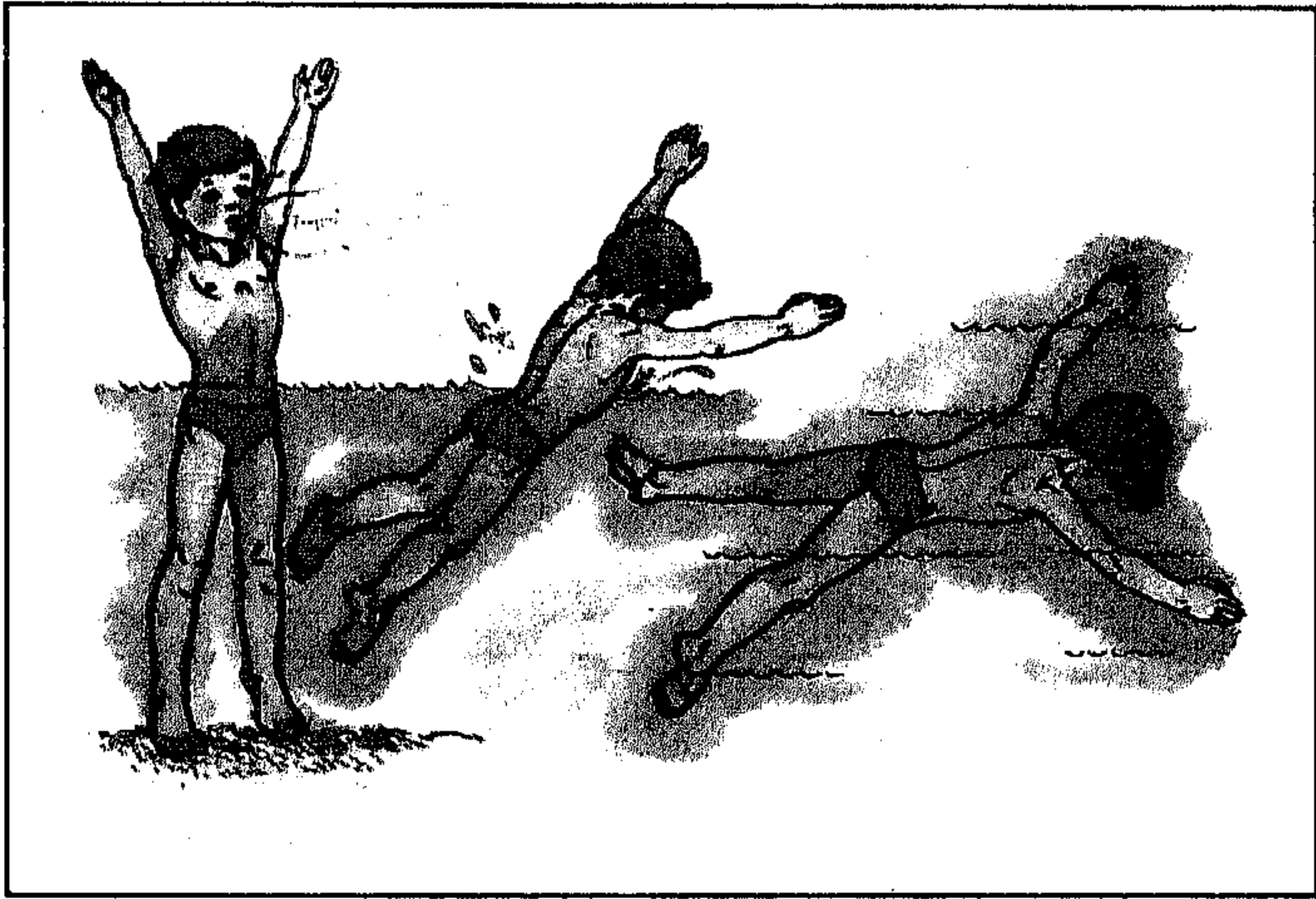
شكل رقم (١٧)

ترك القدمين قاع الخوض للانبطاح في الماء مع الاستناد باليدين على قاع الخوض



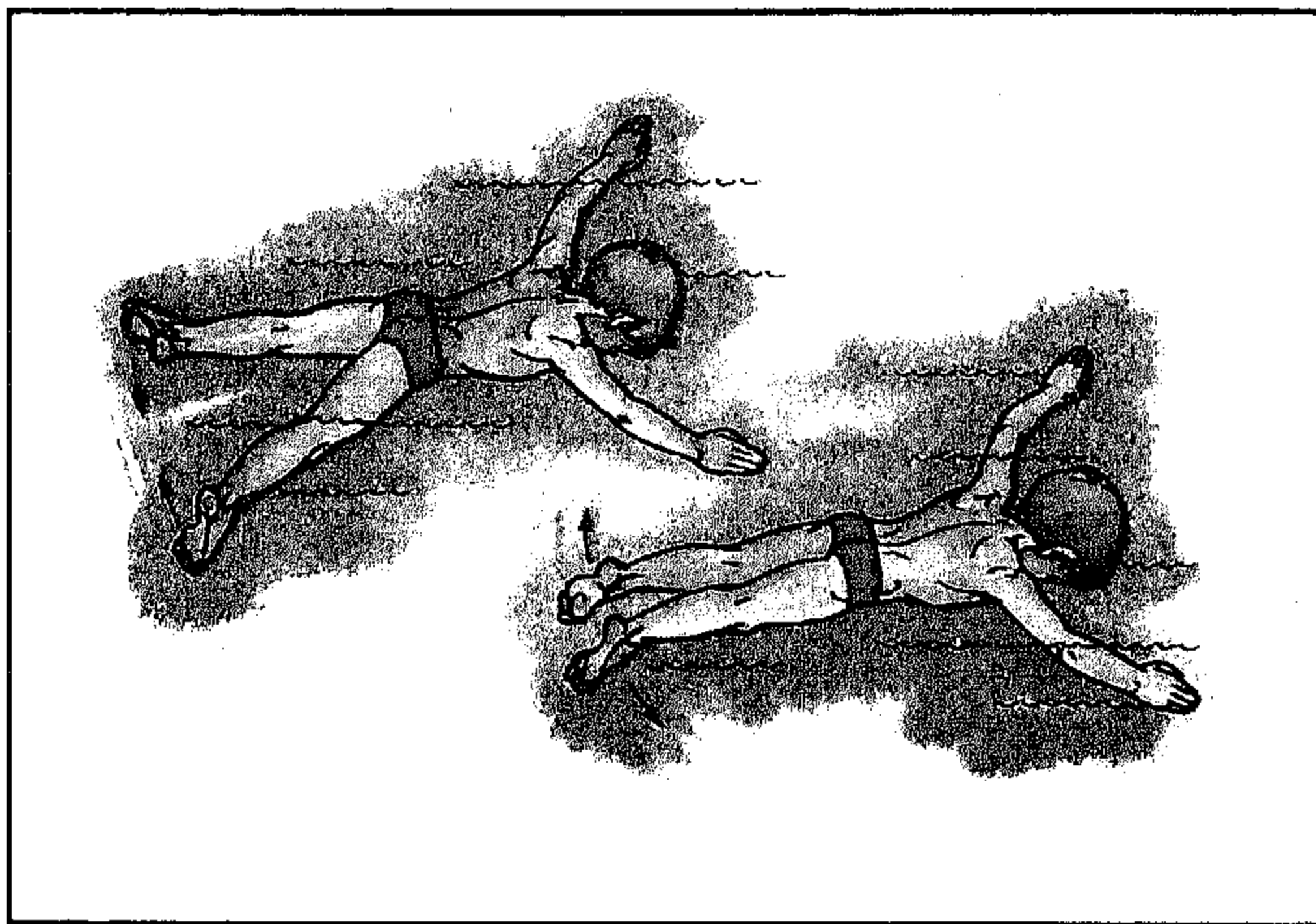


شكل رقم (١٨)
مسابقة لأطول فترة في طفو التكور

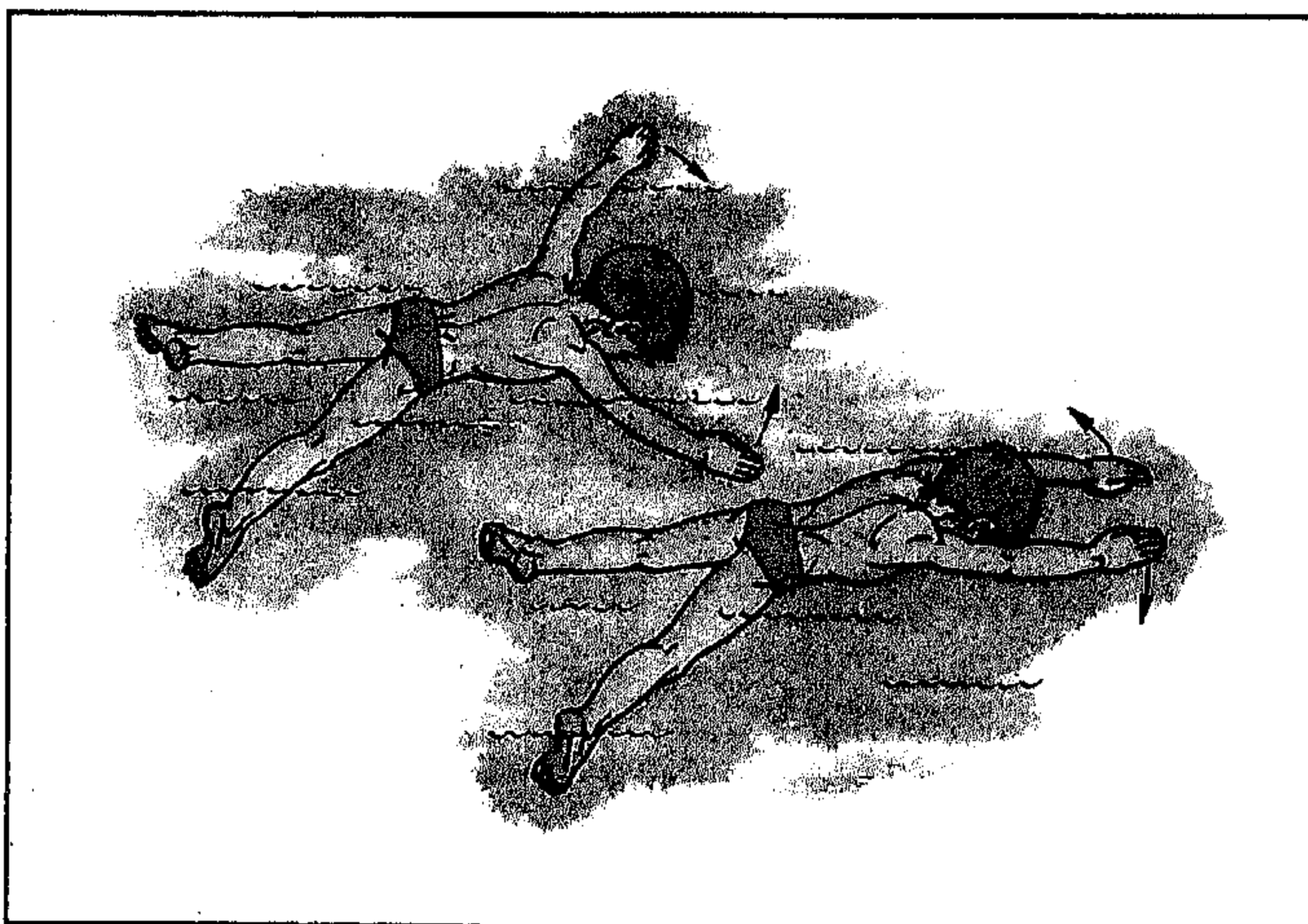


شكل رقم (١٩)
طفو أنتقى على البطن لعمل نجمة





شكل رقم (٢٠)
طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين

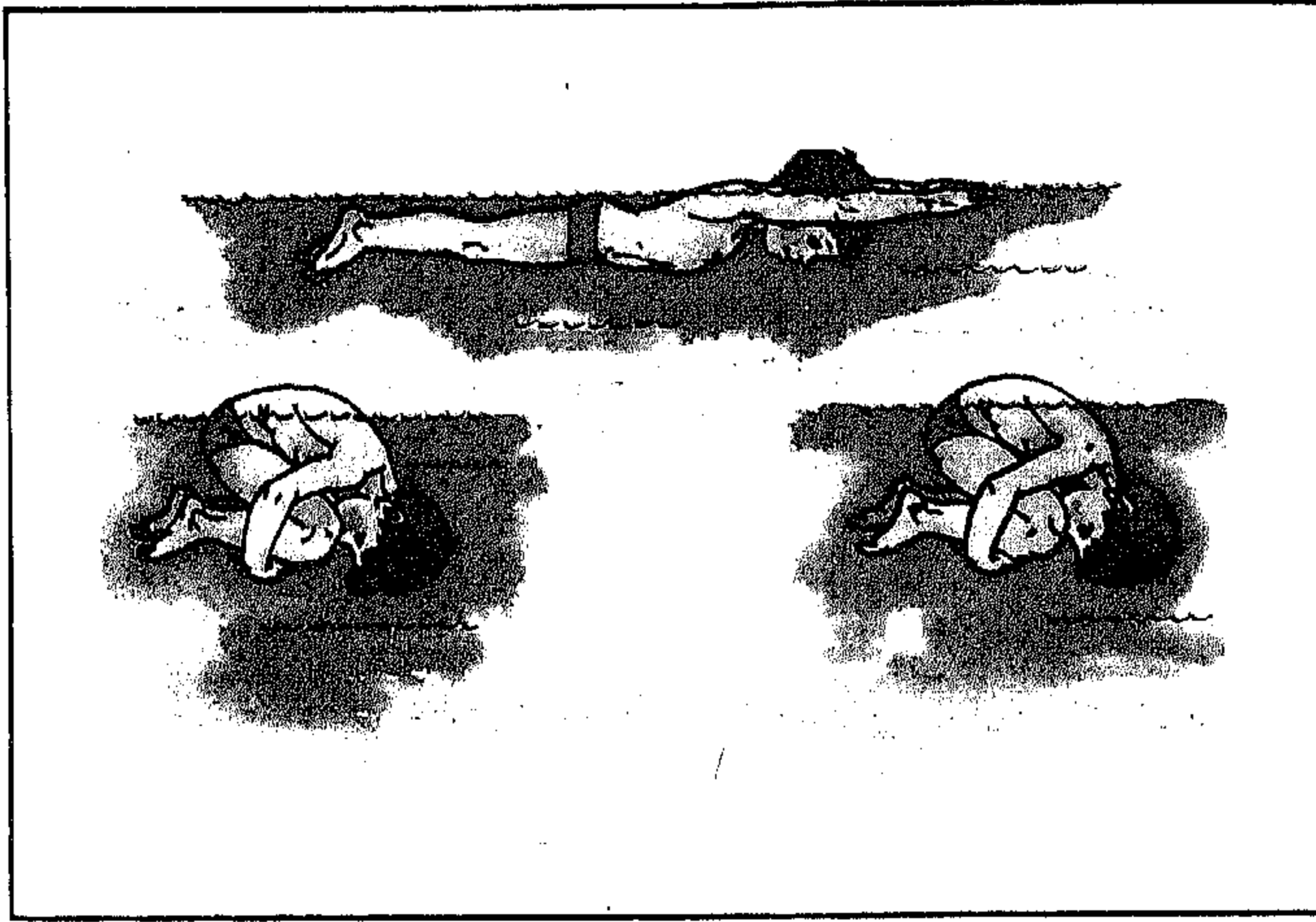


شكل رقم (٢١)
طفو نجمة ثم ضم وفتح الذراعين

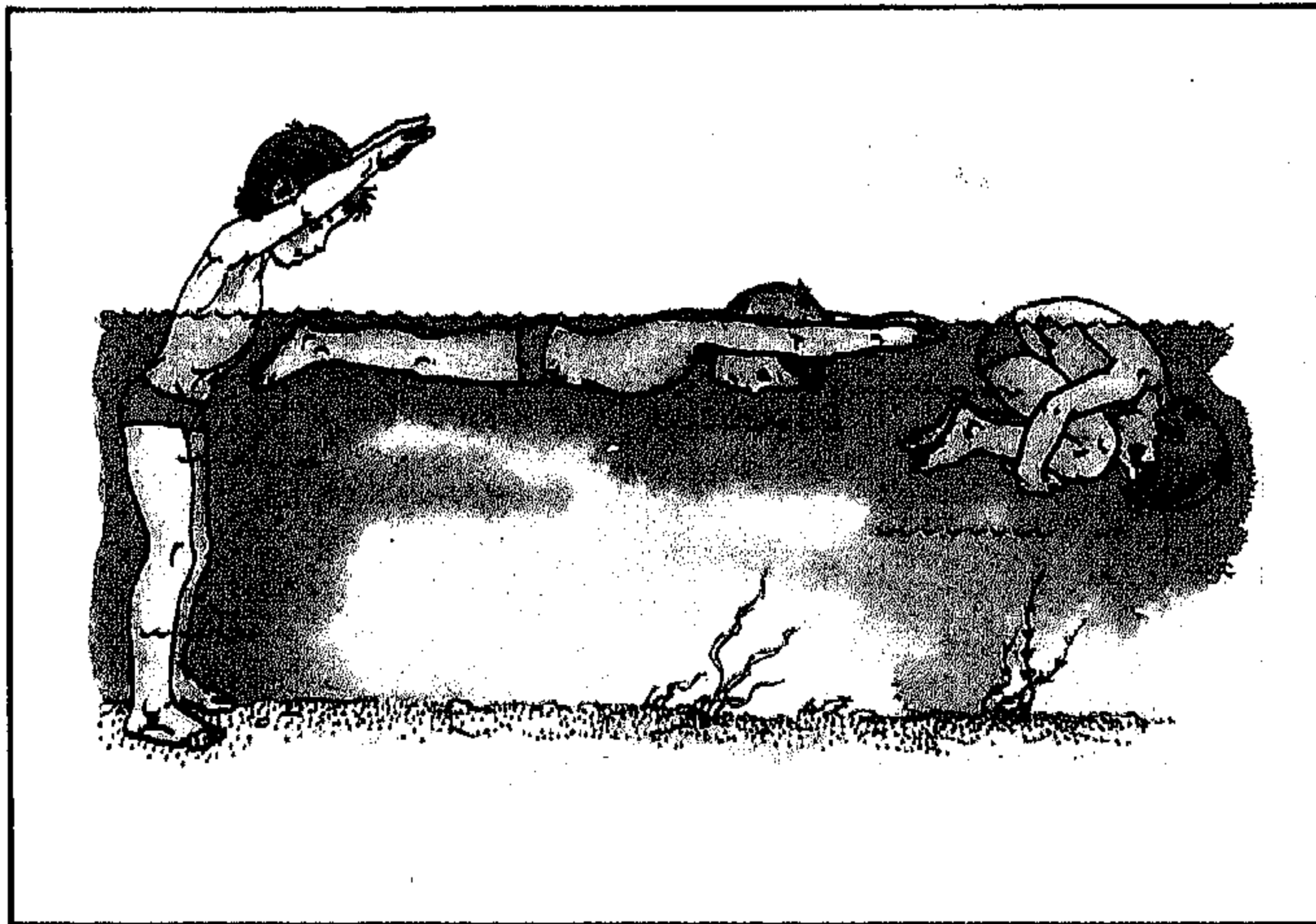


الدرس : الخامس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسياحة الزحف على البطن.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - لعبة المس واهرب بالحجل . ٢ - سباق عربة الحديدية . ٣ - (وقوف - ذراع عاليًا والآخرى خلفًا) : تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفًا . ٤ - (انبطاح - الذراعان عاليًا) : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة . ٥ - (انبطاح - الذراعان عاليًا) : الشعور بانقباض العضلة وانبساطها من هذا الوضع .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين . تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض . (ويتم مراعاة أن تؤدي حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط) . تمرين (٣) : شكل رقم (٢٢) . تمرين (٤) : شكل رقم (٢٣) . تمرين (٥) : شكل رقم (٢٤) . تمرين (٦) : شكل رقم (٢٥) . تمرين (٧) : شكل رقم (٢٦) . تمرين (٨) : شكل رقم (٢٧) .	الجزء الأساسي ٤٥ ق
* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامي ٥ ق



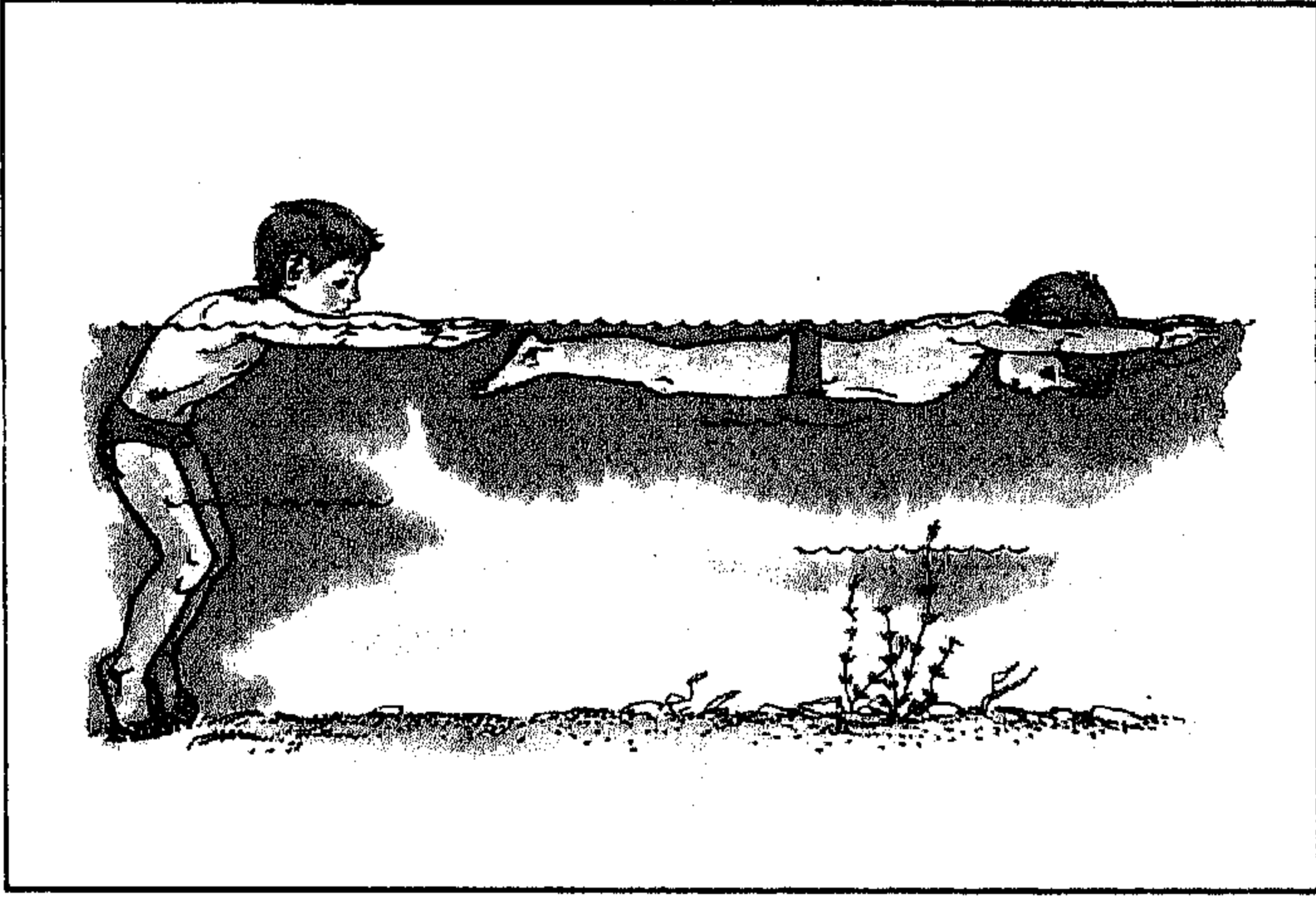


شكل رقم (٢٢)
تكور دم طفو أنقى دم تكور مرة أخرى

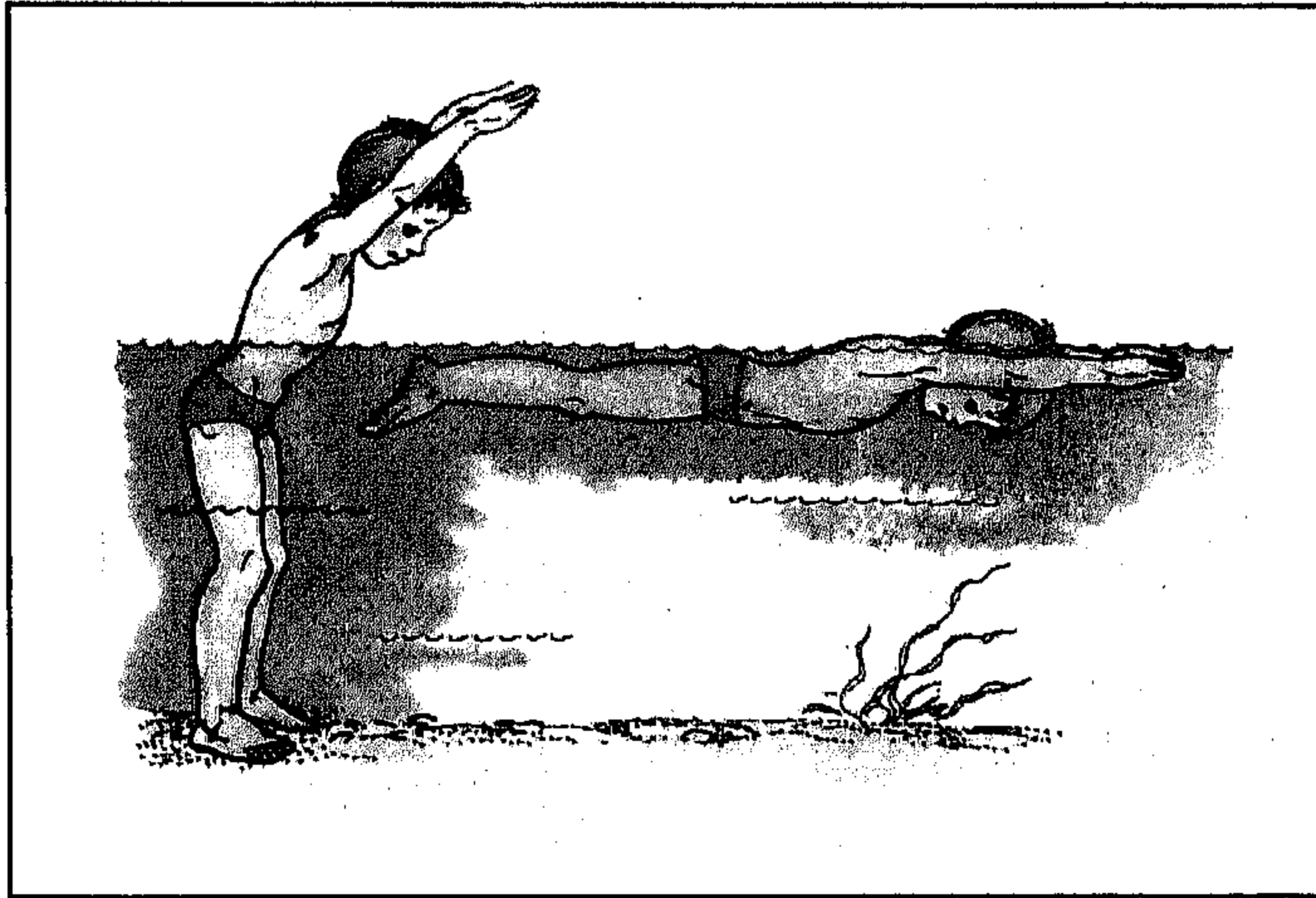


شكل رقم (٢٣)
دفع القاع للطفو الأنقى دم التكور



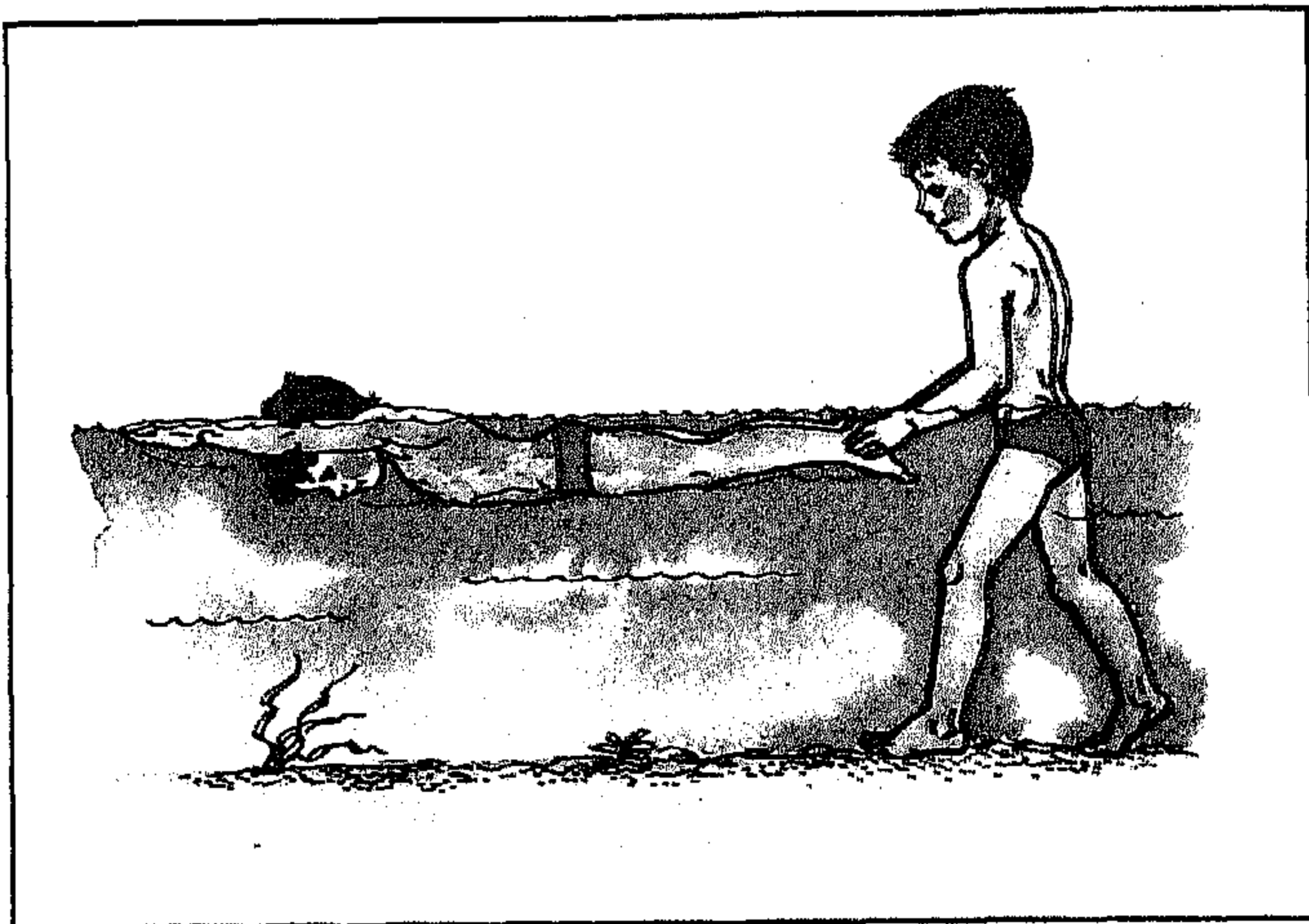


شكل رقم (٢٤)
دفع قاع الموض للطفو الأتقى والانزلاق والذراعان داخل الماء

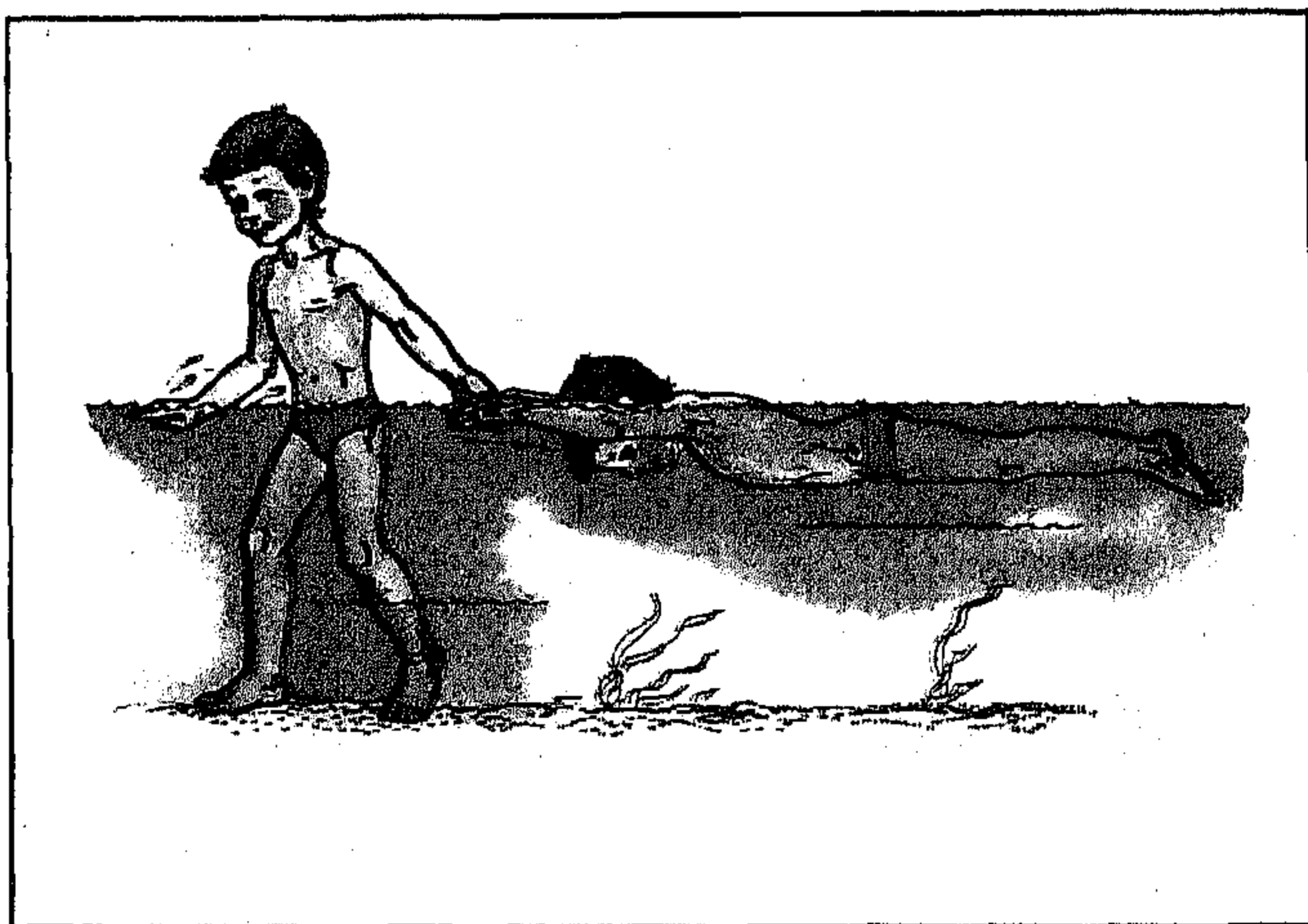


شكل رقم (٢٥)
دفع قاع الموض من الوتوف والذراعان عاليا والانزلاق





شكل رقم (٢٦)
طفو أنقى على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامي

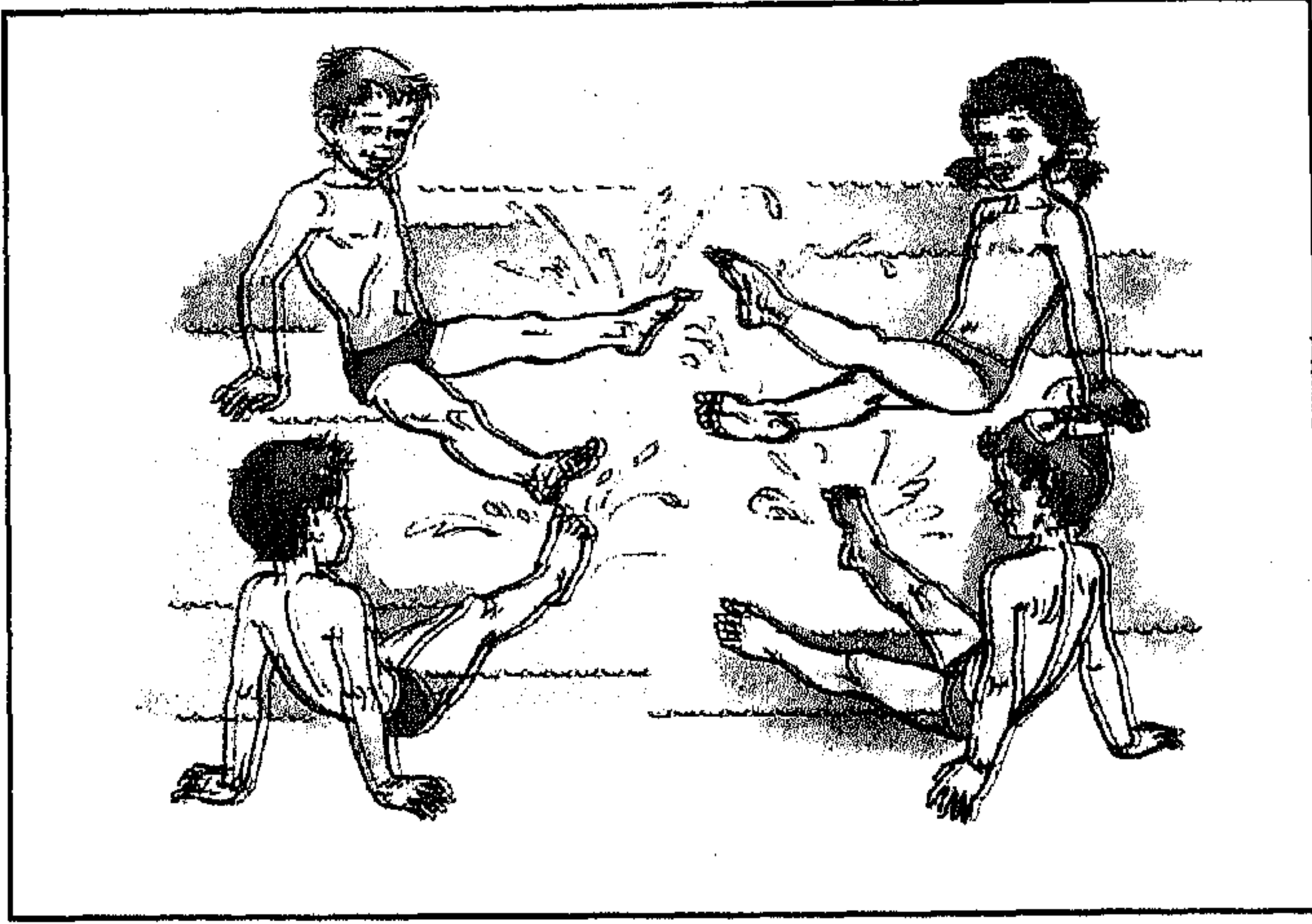


شكل رقم (٢٧)
طفو أنقى على البطن والزميل سحب من الدراعين للأمام

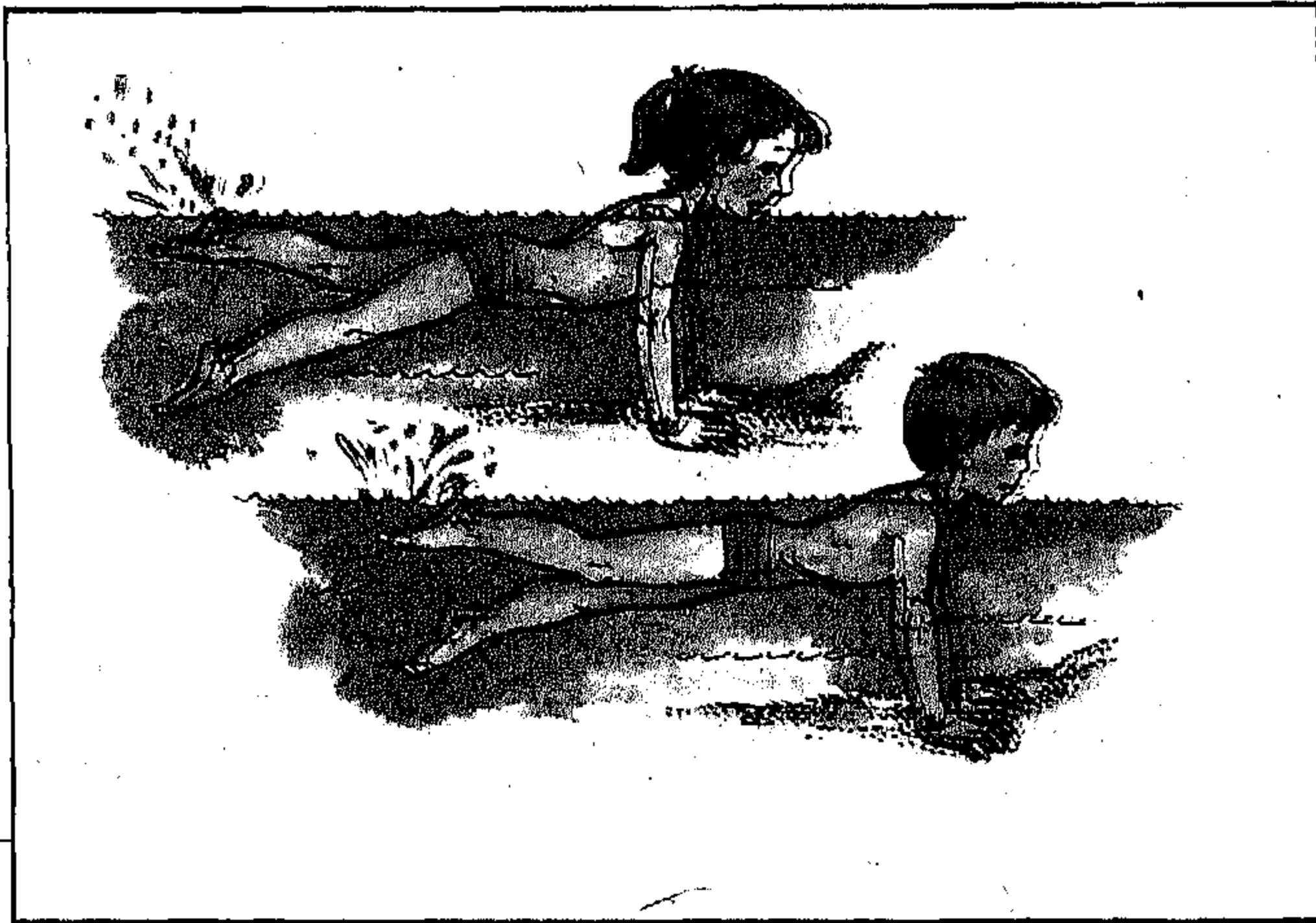


الدرس : السادس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - لعبة الدوائر العددية . ٢ - الثعلب فات . ٣ - (وقوف) : الوثب أماما بالقدمين معاً . ٤ - (وقوف - لمس الكفين خلف الرأس) : ثنى الجذع أماماً أسفل . ٥ - (الرقود - الدراعان عاليا) : أداء ضربات الرجلين فى الهواء أو على حافة الحوض .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : ١ - ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض . * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : شكل رقم (٢٨) . تمرين (٤) : ضربات الرجلين والجسم مفرد ، . - يجب مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية : أ - الجسم أفقياً على كامل امتداده ، الوجه فى الماء عند مستوى مفرق الشعر . ب - أداء التمرين لمسافات قصيرة بدون تنفس (نظراً لعدم تعلم التنفس) . ج - التركيز على استقامة الجسم والشكل الانسيابى ، بالإضافة إلى قوة وفاعلية ضربات الرجلين ، شكل رقم (٢٩) . تمرين (٥) : شكل رقم (٣٠) . تمرين (٦) : شكل رقم (٣١) .	الجزء الأساسى ٤٥ ق
تمرين (٧) شكل رقم (٣٢) . تمرين (٨) : شكل رقم (٣٣) . * جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامى ٥ ق



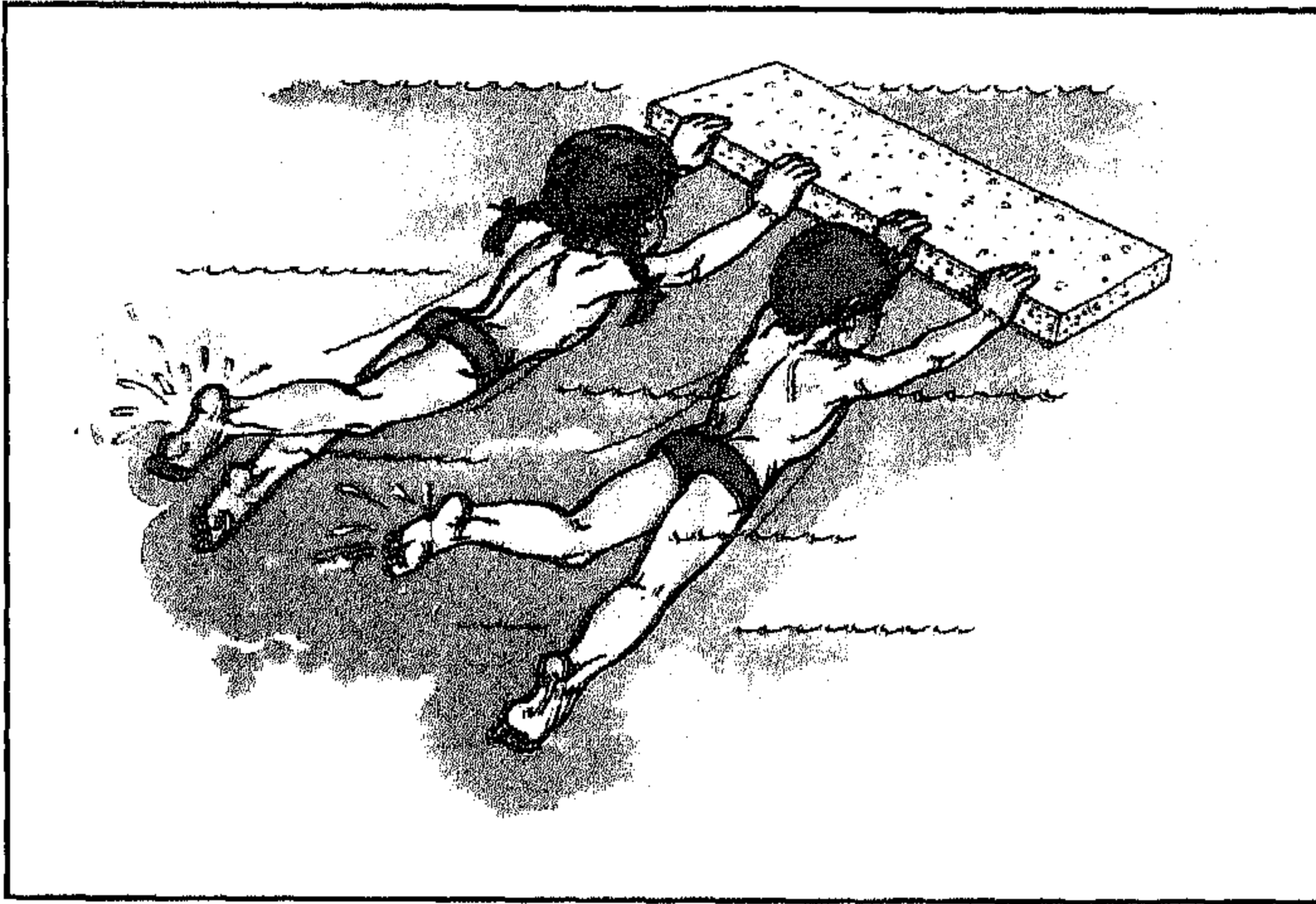


شكل رقم (٢٨)
ضربات رجلين تبادلية من الجلوس طويلاً

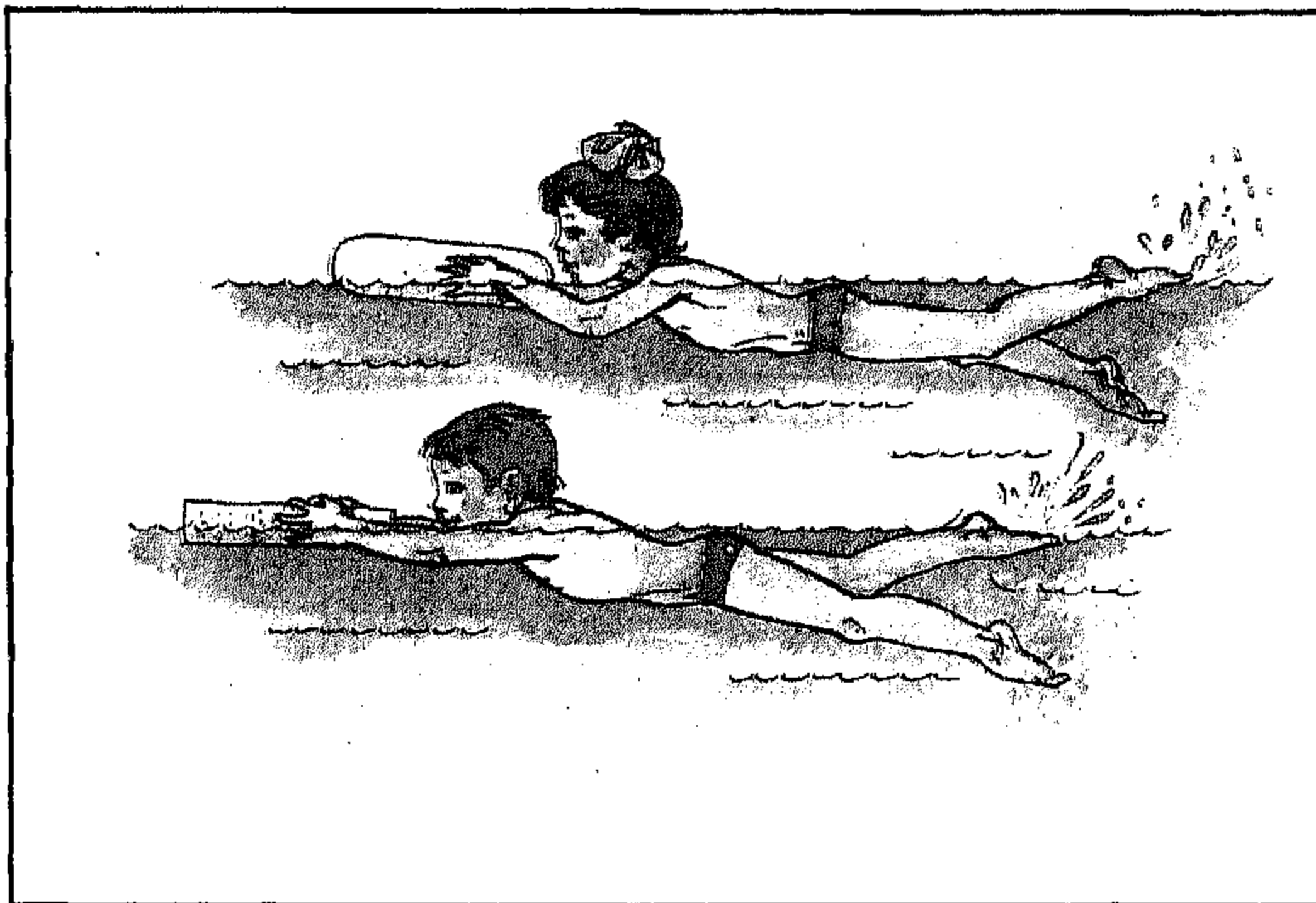


شكل رقم (٢٩)
ضربات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاعتماد باليدين على قاع الحوض في الماء الضحل أو على ماسورة الحوض الجانبية



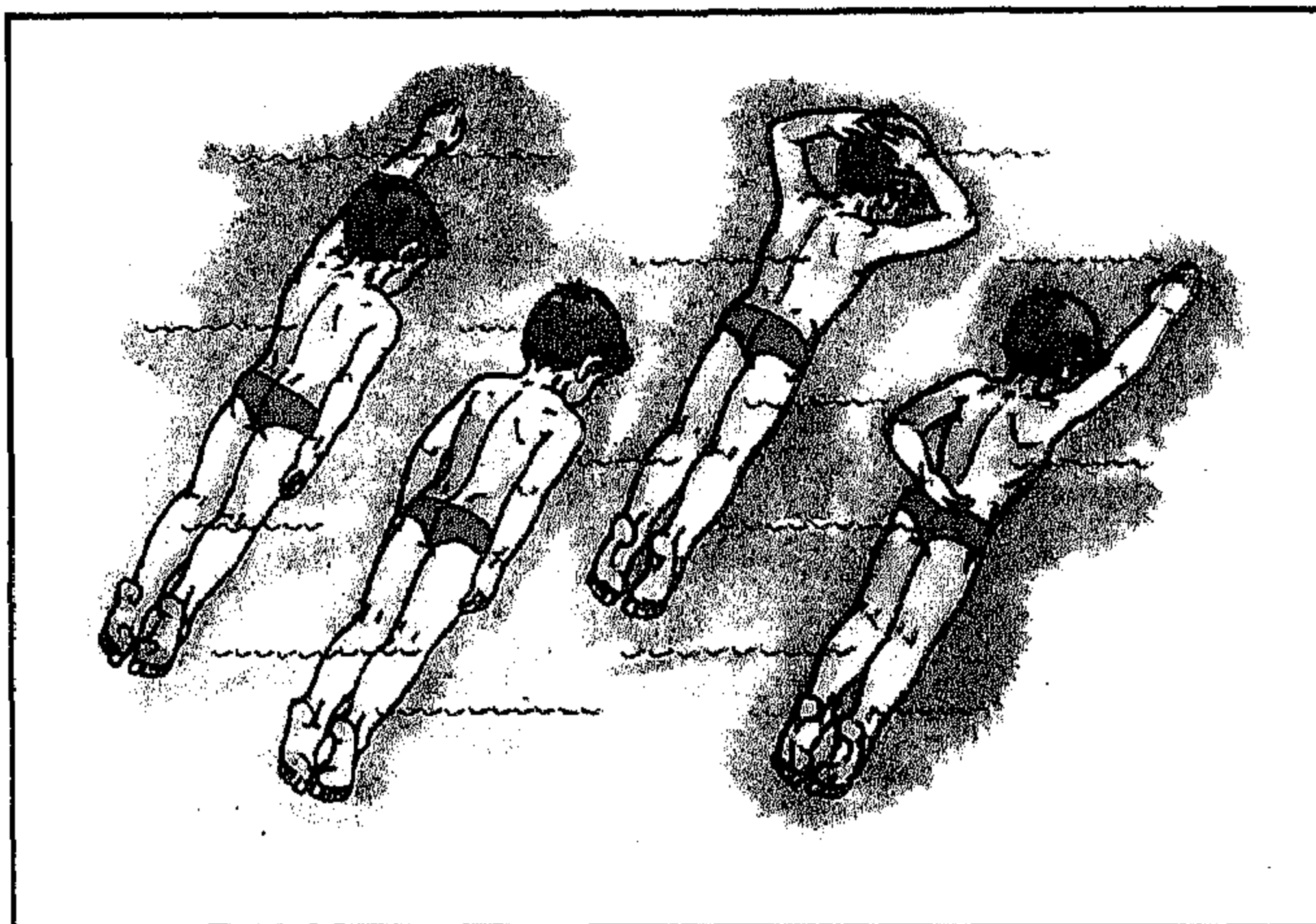


شكل رقم (٣٠)
ضربات رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل مزدوج

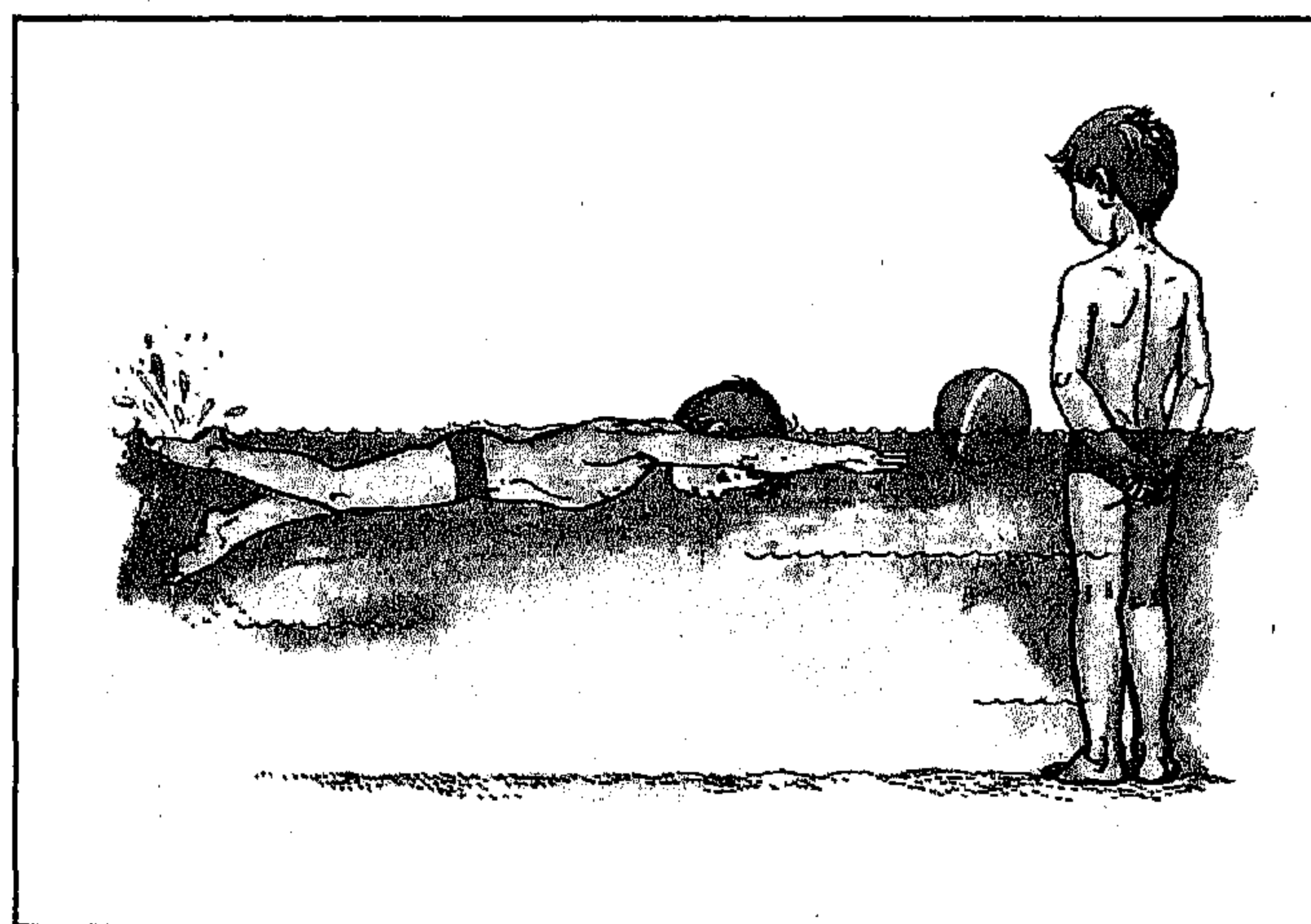


شكل رقم (٣١)
ضربات رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل فردي





شكل رقم (٣٢)
الطفو الأنفى مع وضع الذراعين فى أوضاع مختلفة



شكل رقم (٣٣)
ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً



التاريخ : / / ١٩

الدرس : السابع

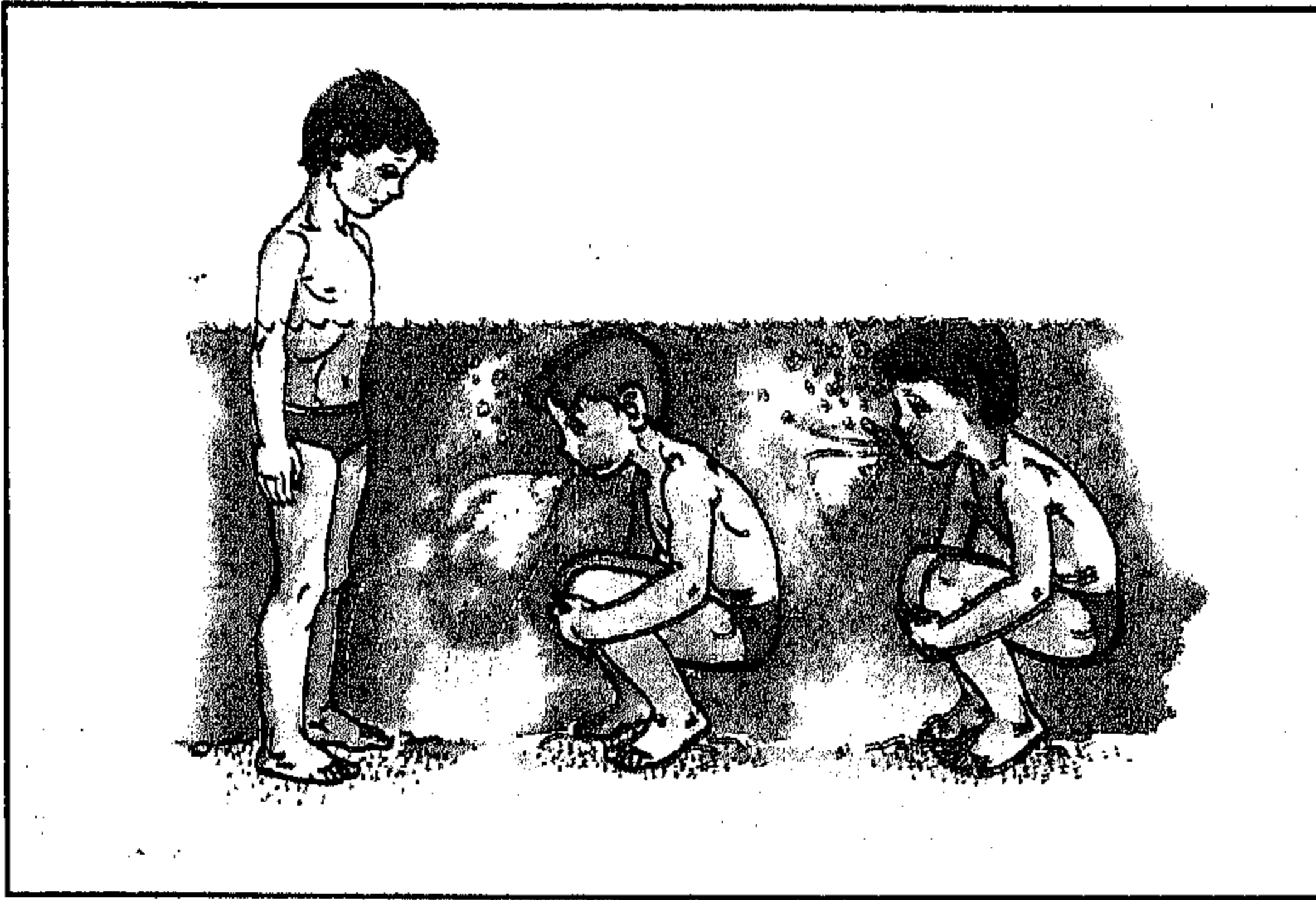
الهدف : تعليم التنفس لسباحة الزحف على البطن.

النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - (الجنو الأفقى - مواجهه) : يحاول لمس كف يد الزميل بالكف . ٢ - (وقوف مواجهه - رفع الذراعين عاليا مائلا أماما مع تشبيك اليدين مع رسغ الزميل) : محاولة لمس رأس الزميل ومنع الآخرين من تنفيذ ذلك . ٣ - (وقوف - ذراع أماما وأخرى خلفا) : تبادل وضع الذراعين مع مرجحتهما وارتدادة خفيفة فى الركبتين «سوستة» . ٤ - (وقوف على أربع - رجل خلفا) : تبادل قذف الرجلين . ٥ - (وقوف) : دوران الرأس للجانب الأيمن والأيسر .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : شكل رقم (٣٤) . تمرين (٢) : شكل رقم (٣٥) . تمرين (٣) : شكل رقم (٣٦) . تمرين (٤) : شكل رقم (٣٧) . تمرين (٥) : شكل رقم (٣٨) . تمرين (٦) : شكل رقم (٣٩) . تمرين (٧) : شكل رقم (٤٠) . تمرين (٨) : الوقوف فى الماء الضحل ممسكا بماسورة الخوض مع ثنى الجذع أماما، شكل رقم (٤١) . - ويتم مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية : أ - يجب أخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الفم أو من الفم والأنف . ب - يجب أن يكون الماء عند مستوى مفرق الشعر أثناء إخراج الزفير . ج - يجب تدوير الرأس وليس رفعها .	الجزء الأساسى ٤٥ ق

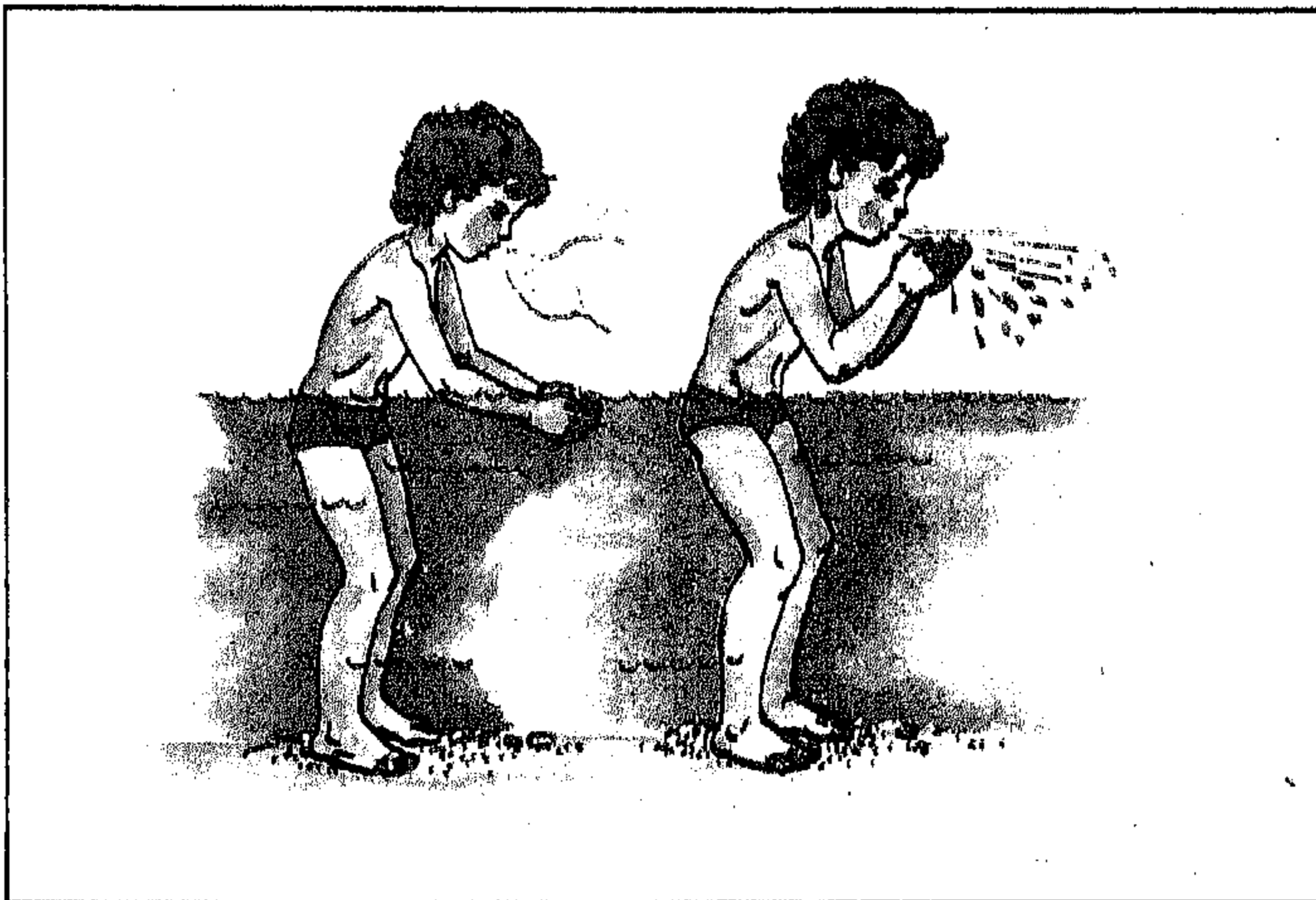


تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	د - تجنب احتكاك العينين باليدين بغرض إزالة الماء من الوجه بعد خروج الرأس من الماء . هـ - التنوع فى أداء التنفس كأن يطلب إخراج الزفير من الأنف والفم معا ثم من الفم وحده . و - التقدم بسرعة توقيت الأداء بما يناسب توقيت السباحة الفعلى لتدوير حركة الرأس . ز - مسك الماسورة والطفو على البطن والربط بين حركة التنفس مع ضربات الرجلين . ح - الاستناد على اليدين فى الماء الضحل والشهيق خارج الماء والزفير داخل الماء ، شكل (٤٢) . تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو شكل رقم (٤٣) . (إرشادات تعليمية) أ - المحافظة على وضع الجسم الأفقى ، مع توضيح المدرس للتلميذ الفرق بين رفع الرأس وتدويرها أثناء الشهيق ، وأثر ارتفاع الرأس على سقوط الجزء السفلى من الجسم . ب - الزيادة التدريجية لمسافة السباحة ، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقى على البطن مع أداء التنفس .
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .



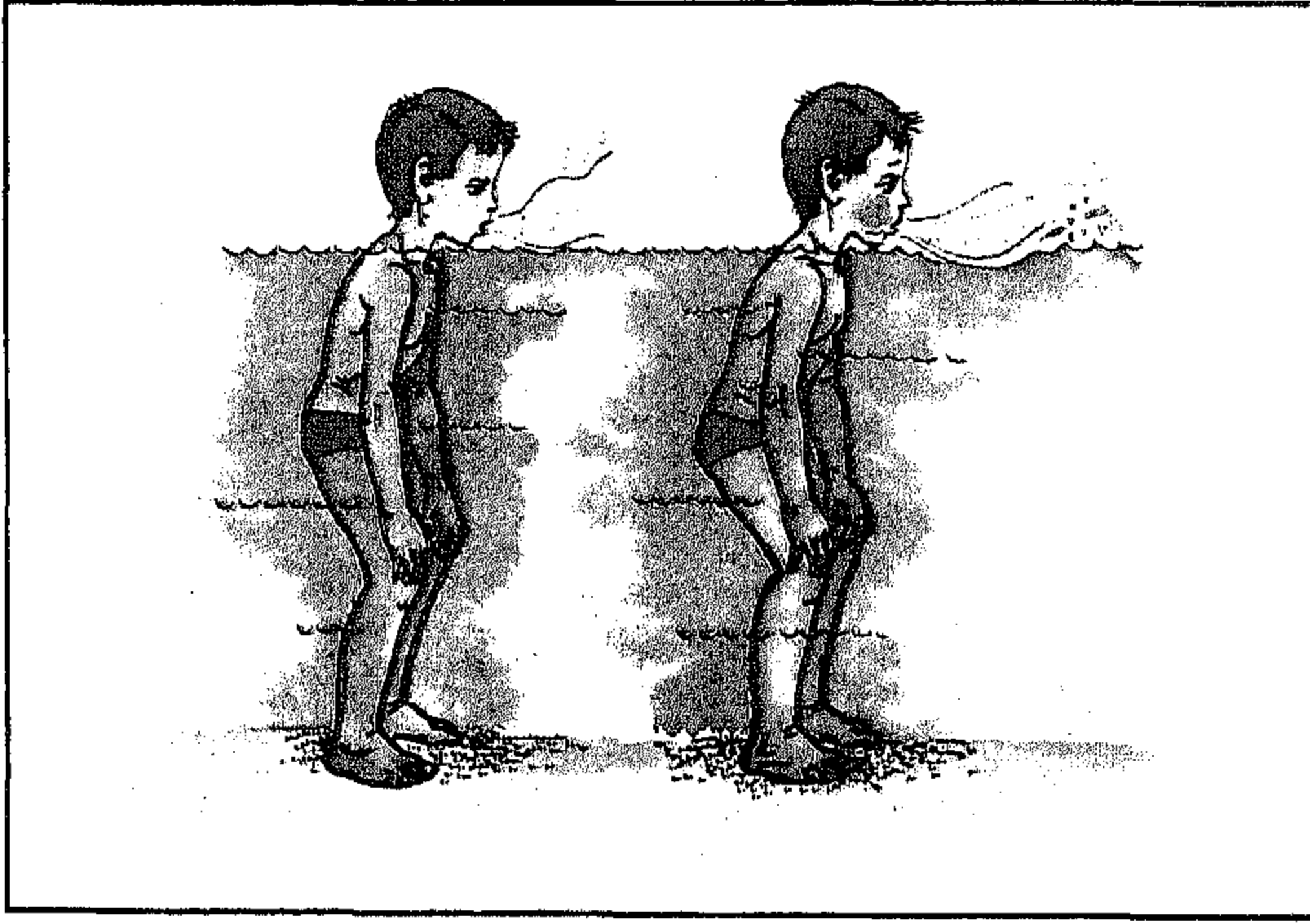


شكل رقم (٣٤)
إخراج الزفير أسفل الماء

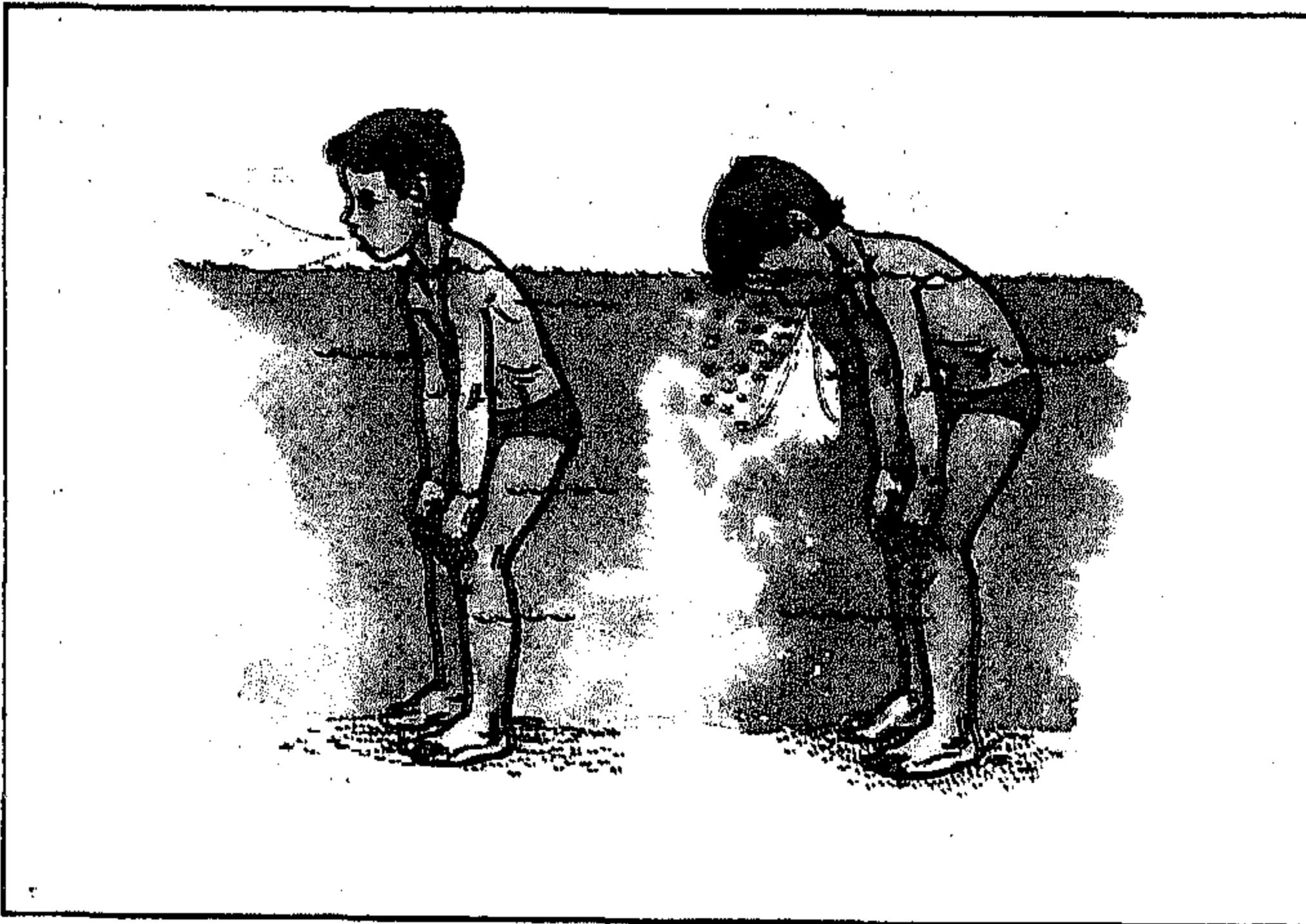


شكل رقم (٣٥)
إخراج الزفير في ماء بين الكفين



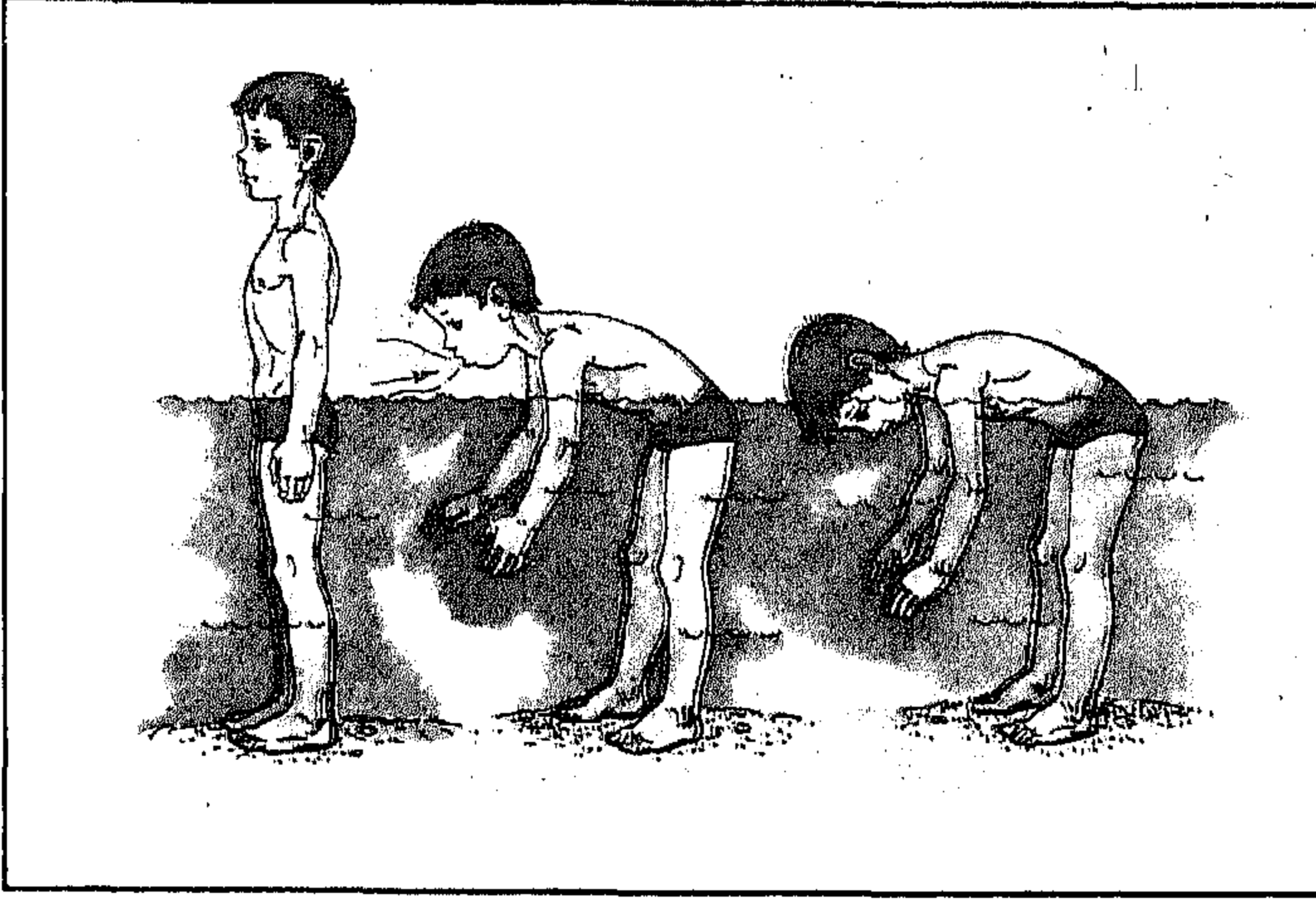


شكل رقم (٣٦)
إخراج الزفير على سطح الماء

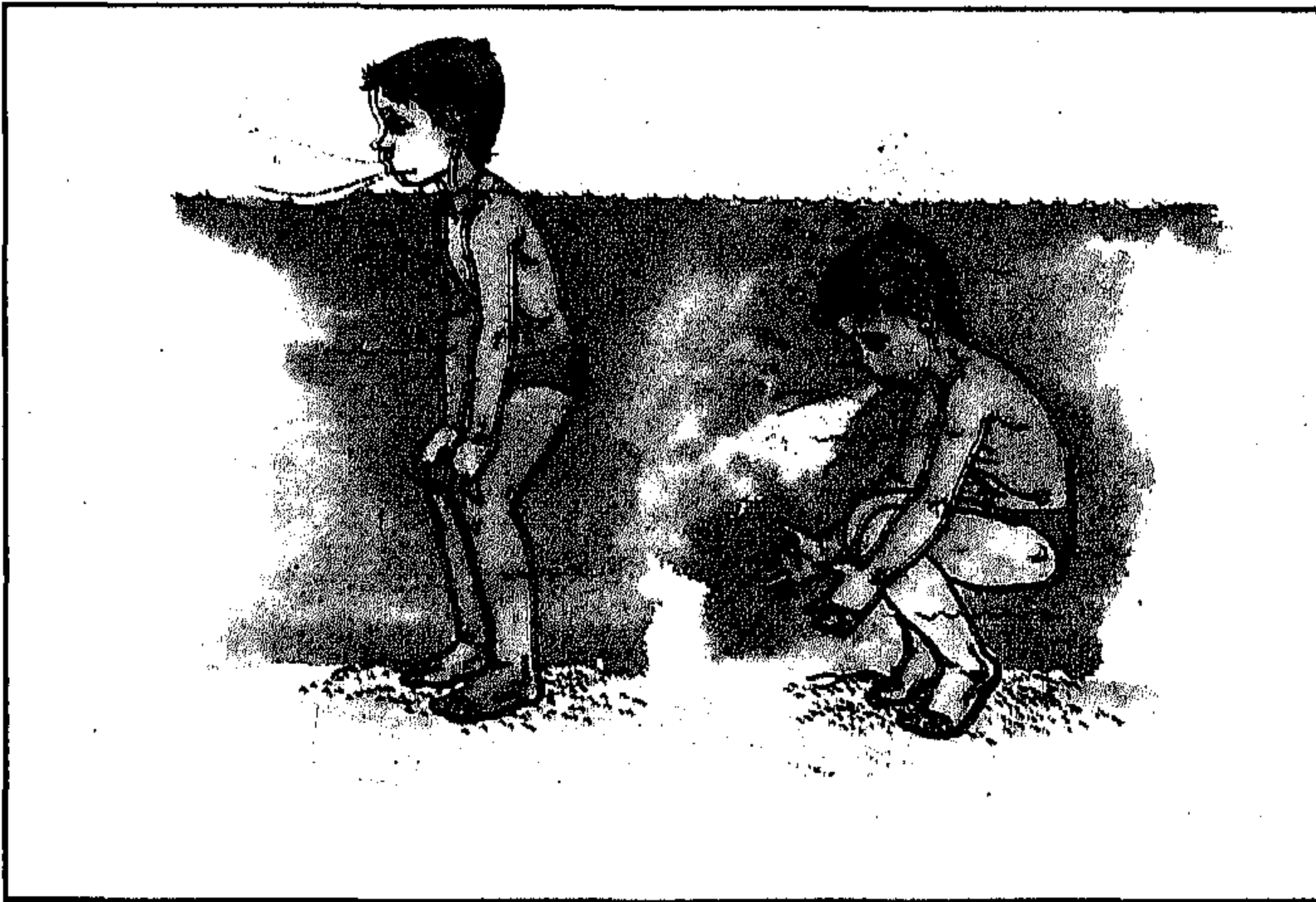


شكل رقم (٣٧)
شميق خارج الماء ثم زفير داخل الماء من الوقوف سند الذراعين على الركبتين



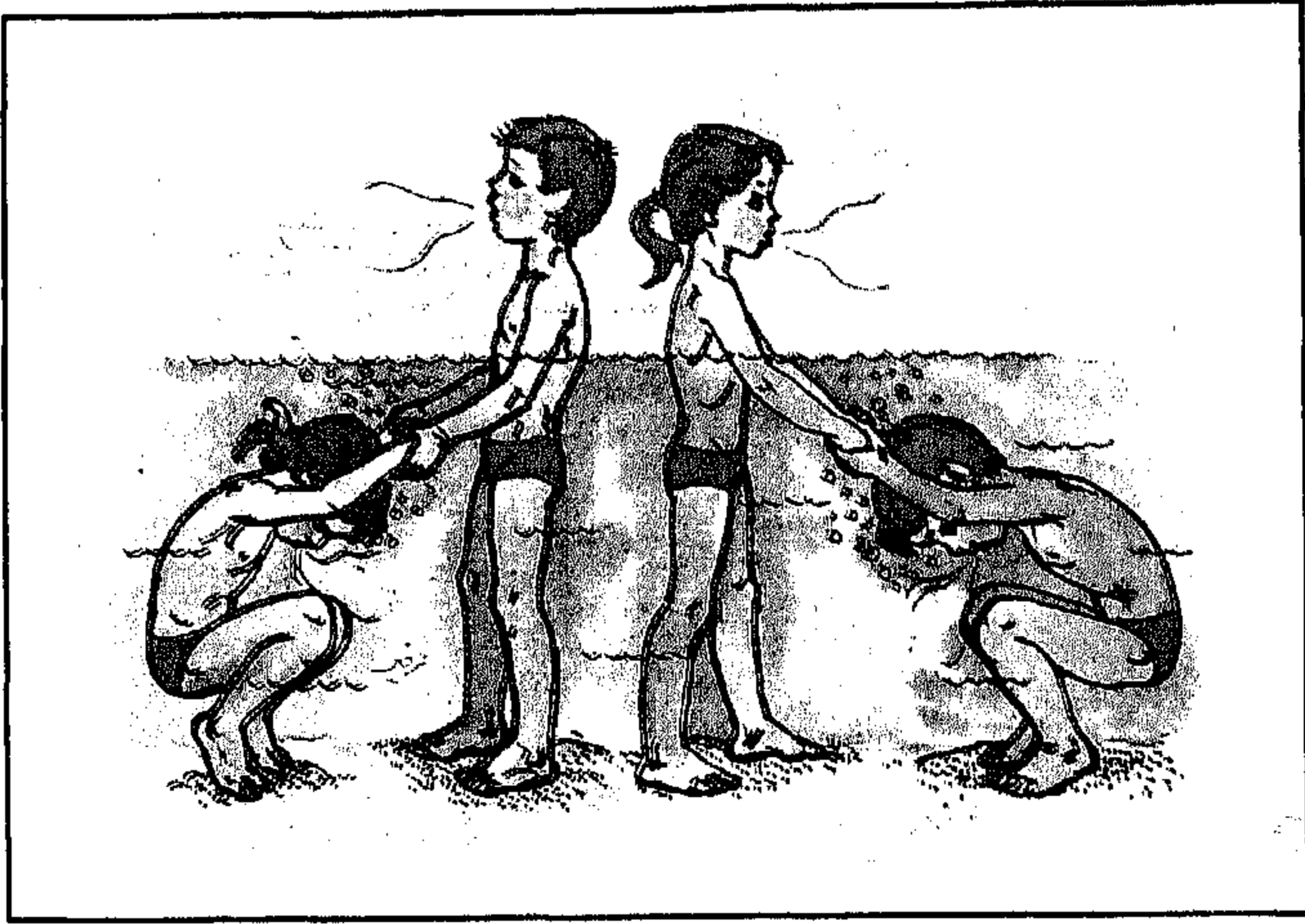


شكل رقم (٣٨)
وقوف عادي ثم الميل بالجدع أماماً لأخذ الشميقة خارج الماء ثم
تغطيس الوجه بالماء لطرد الزفير

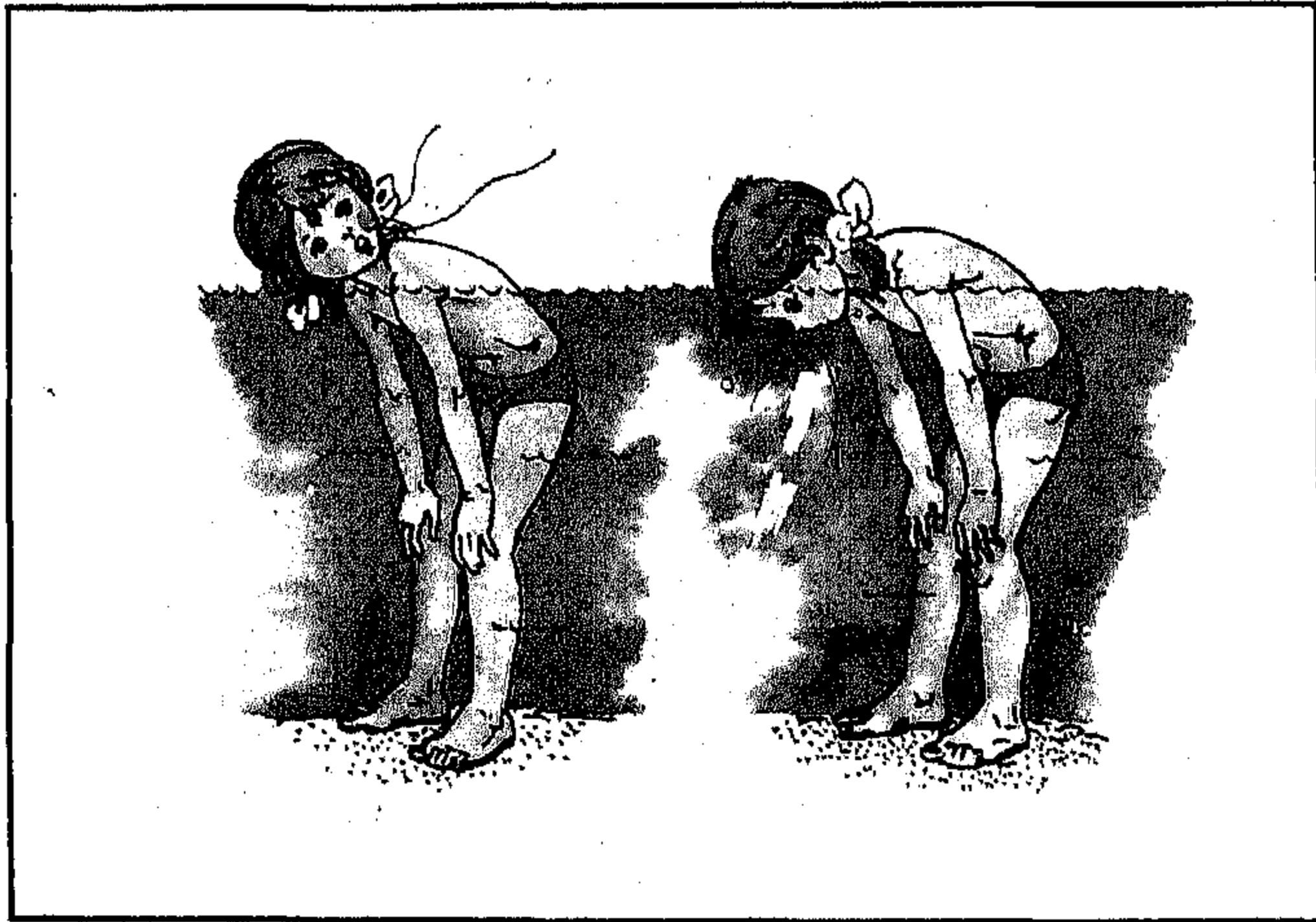


شكل رقم (٣٩)
شميقة خارج الماء وثني الركبتين لإخراج الزفير تحت الماء



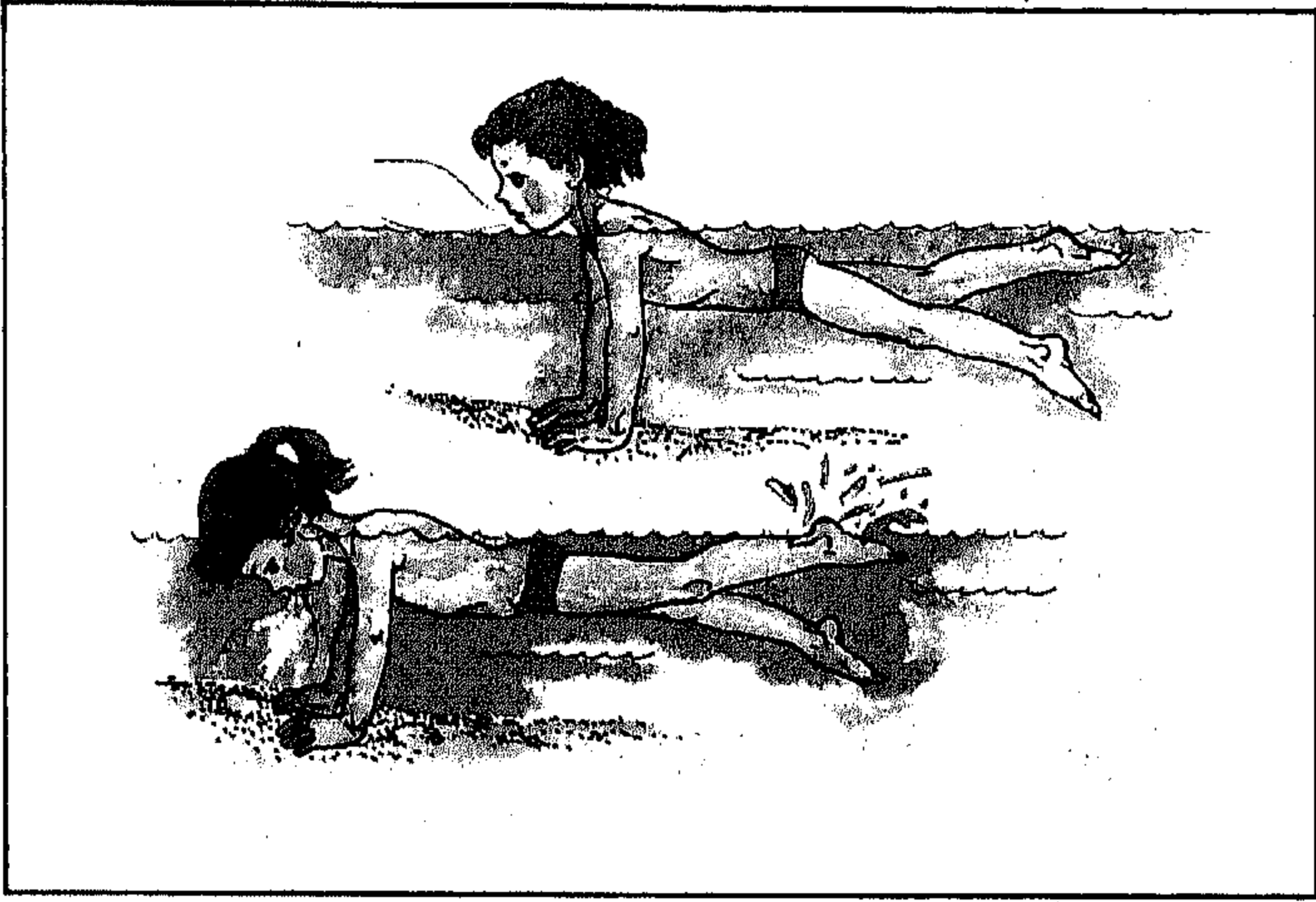


شكل رقم (٤٠)
تبادل الشهيق والزفير خارج وأسطح سطح الماء مع الزميل



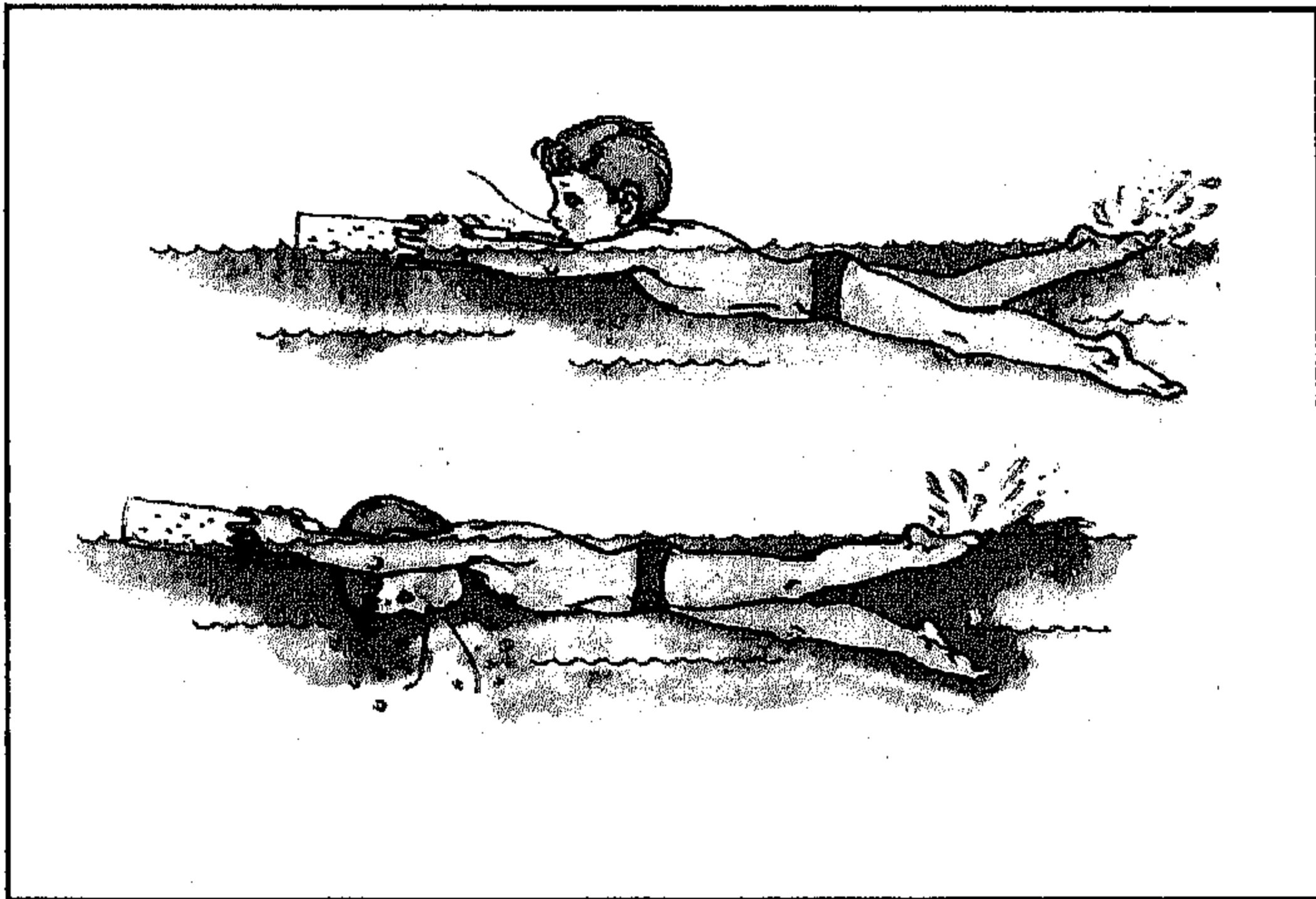
شكل رقم (٤١)
من الوتوف انتشاء الجذع والاستناد على الركبتين، شهيق جانبي خارج الماء وزفير
أمامي داخل الماء





شكل رقم (٤٢)

الاستناد باليدين على قاع الحوض وشعيق خارج الماء وزفير داخل الماء من
الأمام أولاً ثم من الجانب بعد ذلك

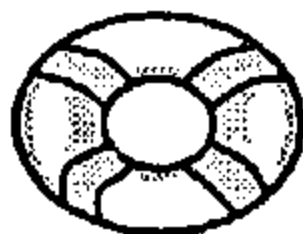


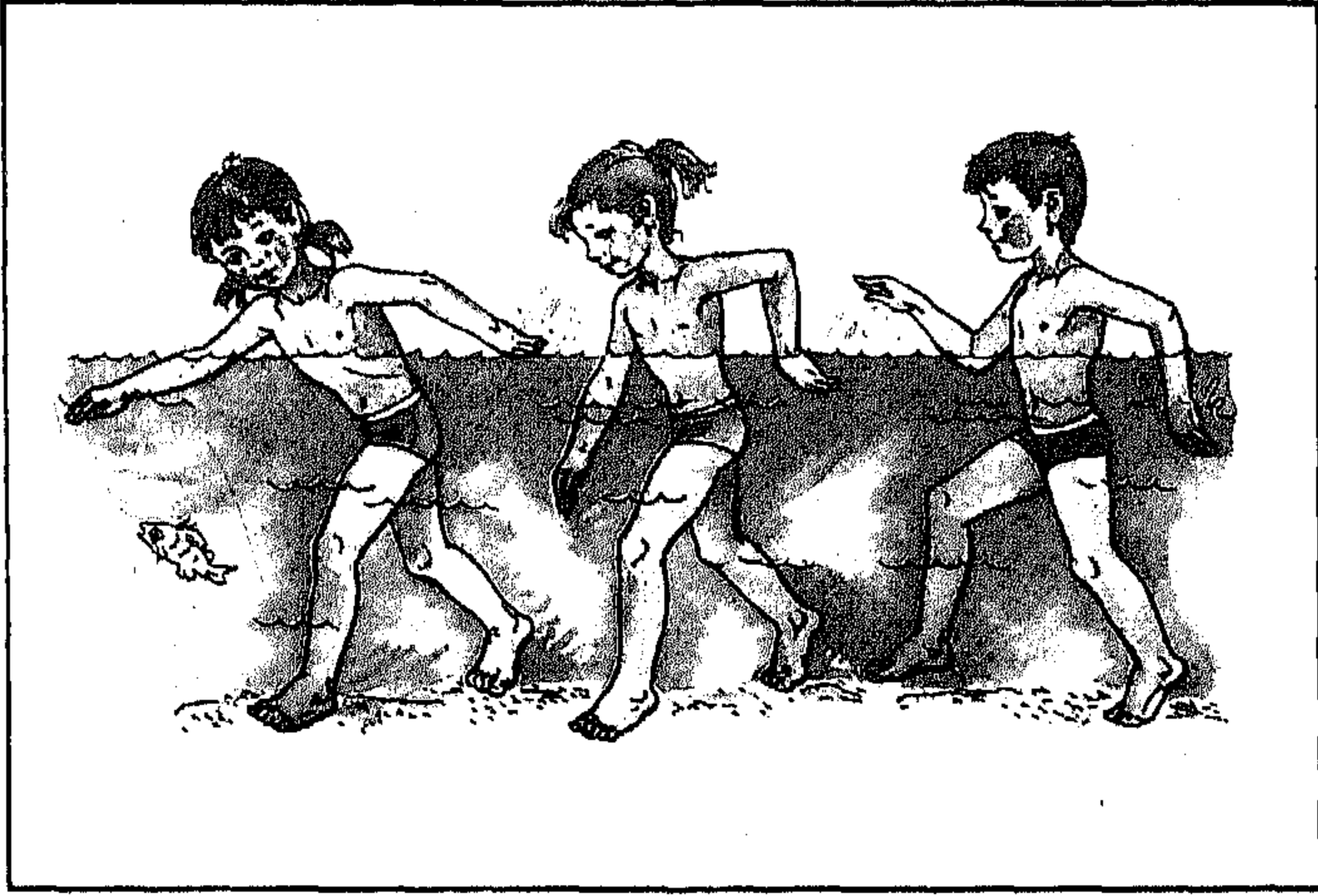
شكل رقم (٤٣)

ضربات الرجلين مع الشعيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو

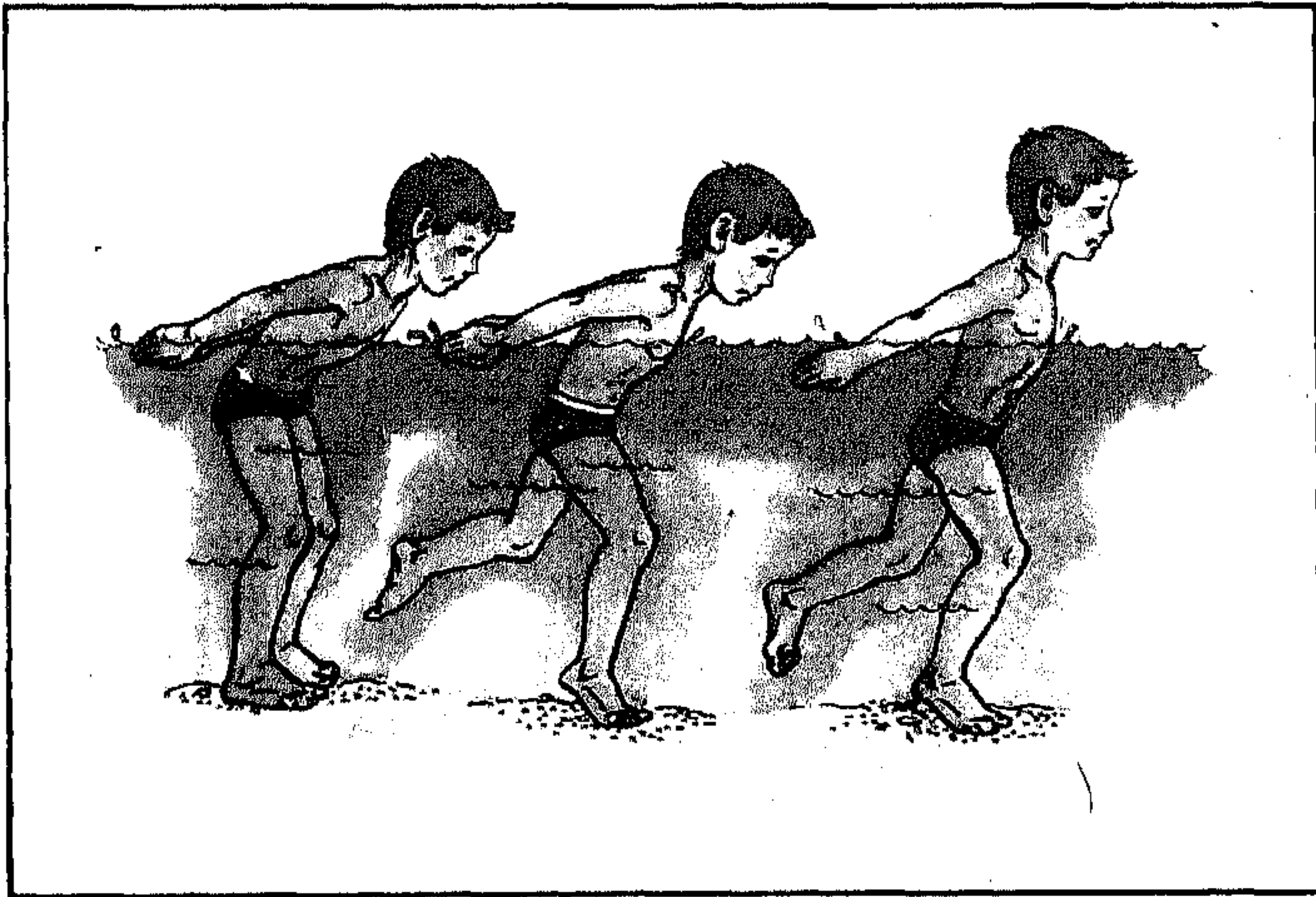


الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - لعبة الجرى عكس الإشارة. ٢ - لعبة شد الحبل. ٣ - (وقوف - انثناء عرضاً) : مد الذراعين جانباً والضغط. ٤ - (الانبطاح - الكفان أسفل الذقن) : مد المرفقين لدفع الصدر عالياً. ٥ - (الوقوف) : تقليد ما سوف يتم داخل الماء كحركة الجسم.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : شكل رقم (٤٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٤٥). تمرين (٣) : شكل رقم (٤٦). تمرين (٥) : شكل رقم (٤٧). تمرين (٦) : شكل رقم (٤٨). تمرين (٧) : المشى فى الماء الضحل - (يؤدى هذا التمرين عادة مع ميل الجذع بحيث يحتفظ بالظهر مستقيماً، مستفيداً من حركة الذراعين السابق تعليمها بتكرار أدائها مع المشى أماماً فى الماء الضحل). تمرين (٨) : الوقوف أو المشى مع التنفس باستخدام أو بدون استخدام أداة الطفو. تمرين (٩) : الممارسة مع استخدام أداة طفو مساعدة للذراع واحدة - (يؤدى هذا التمرين بحيث يمسك الطفل لوحة الطفو بيد واحدة أمامه بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين). تمرين (١٠) : شكل رقم (٤٩).	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق



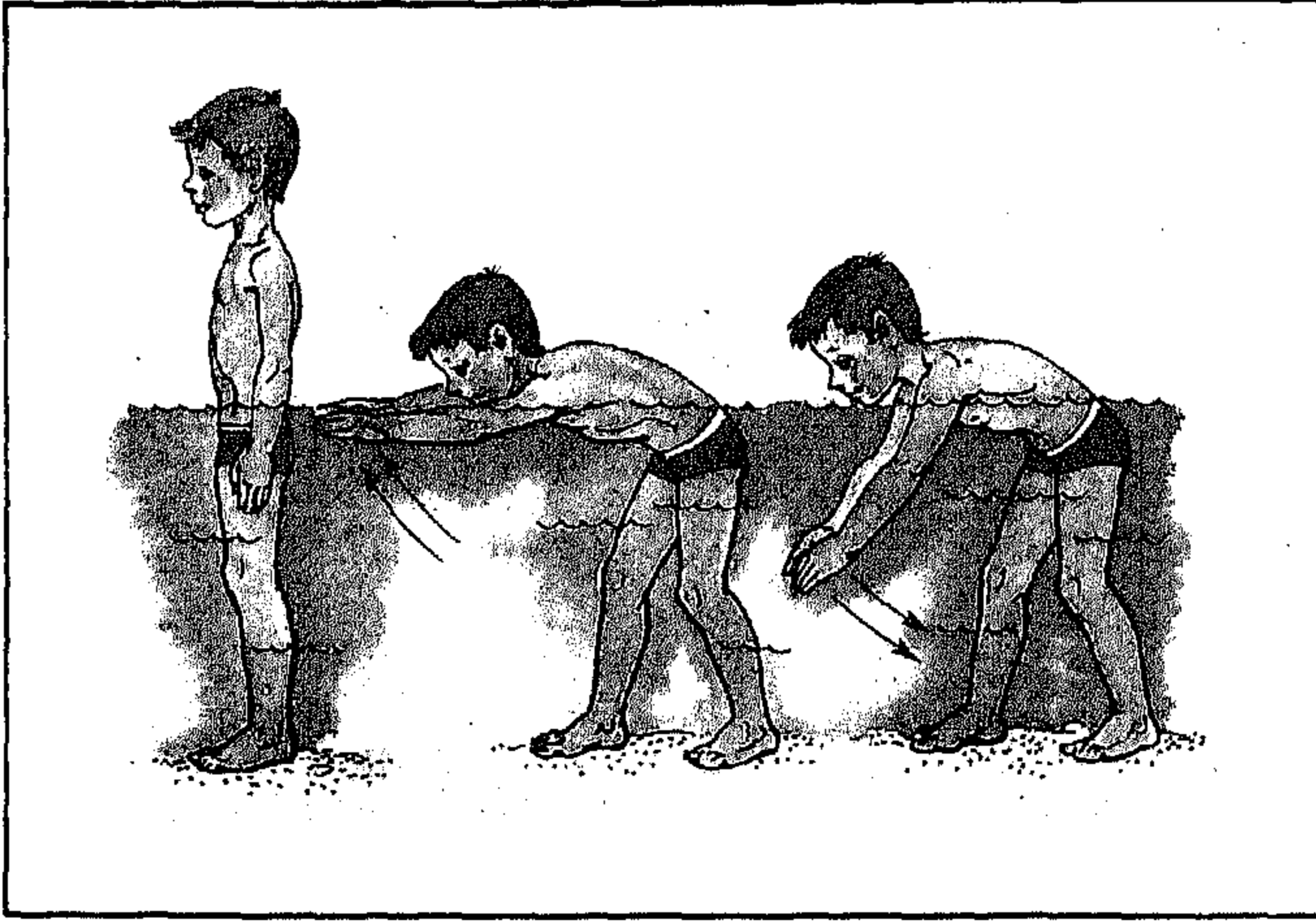


شكل رقم (٤٤)
المشي في الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين

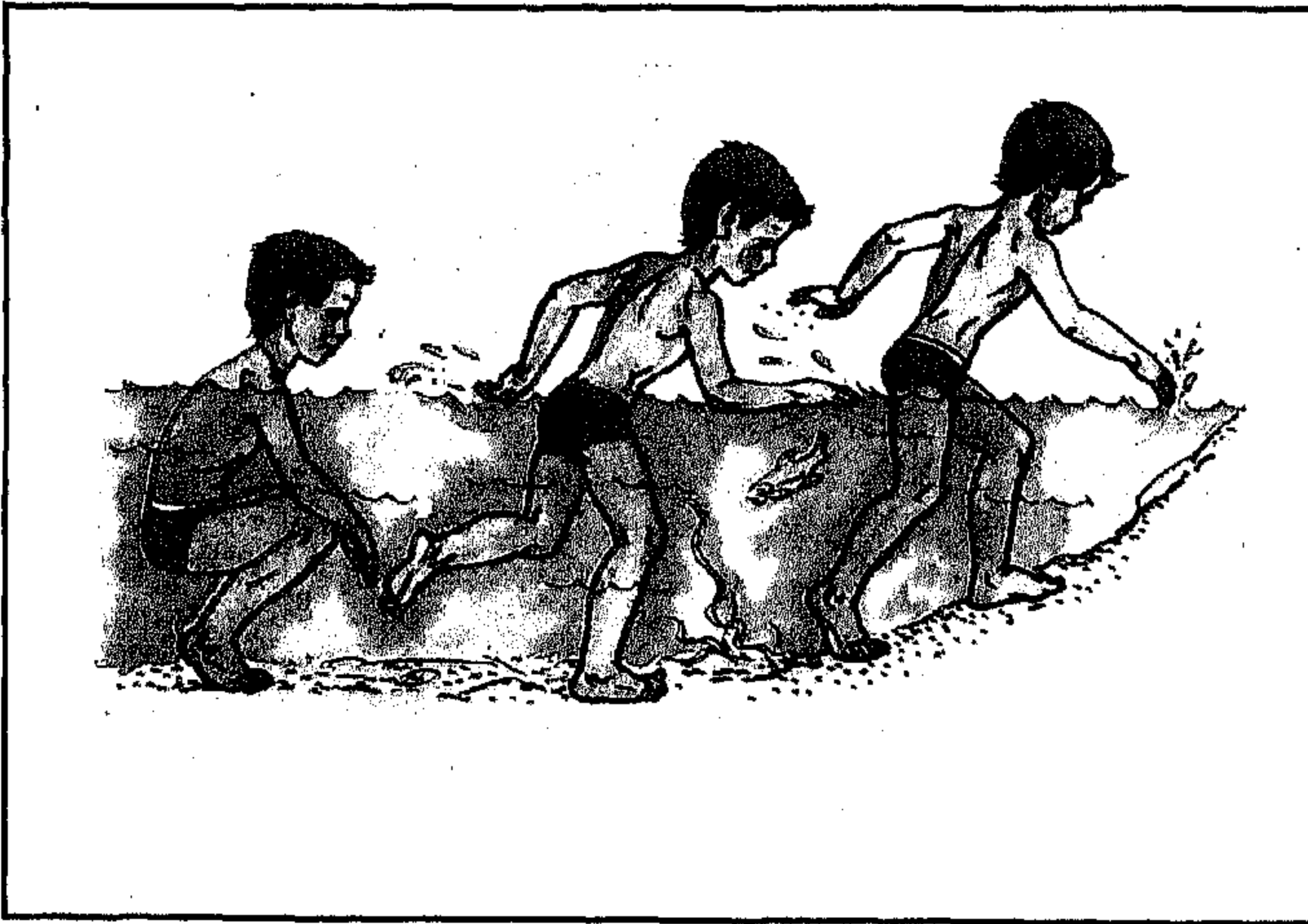


شكل رقم (٤٥)
المشي في الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معاً



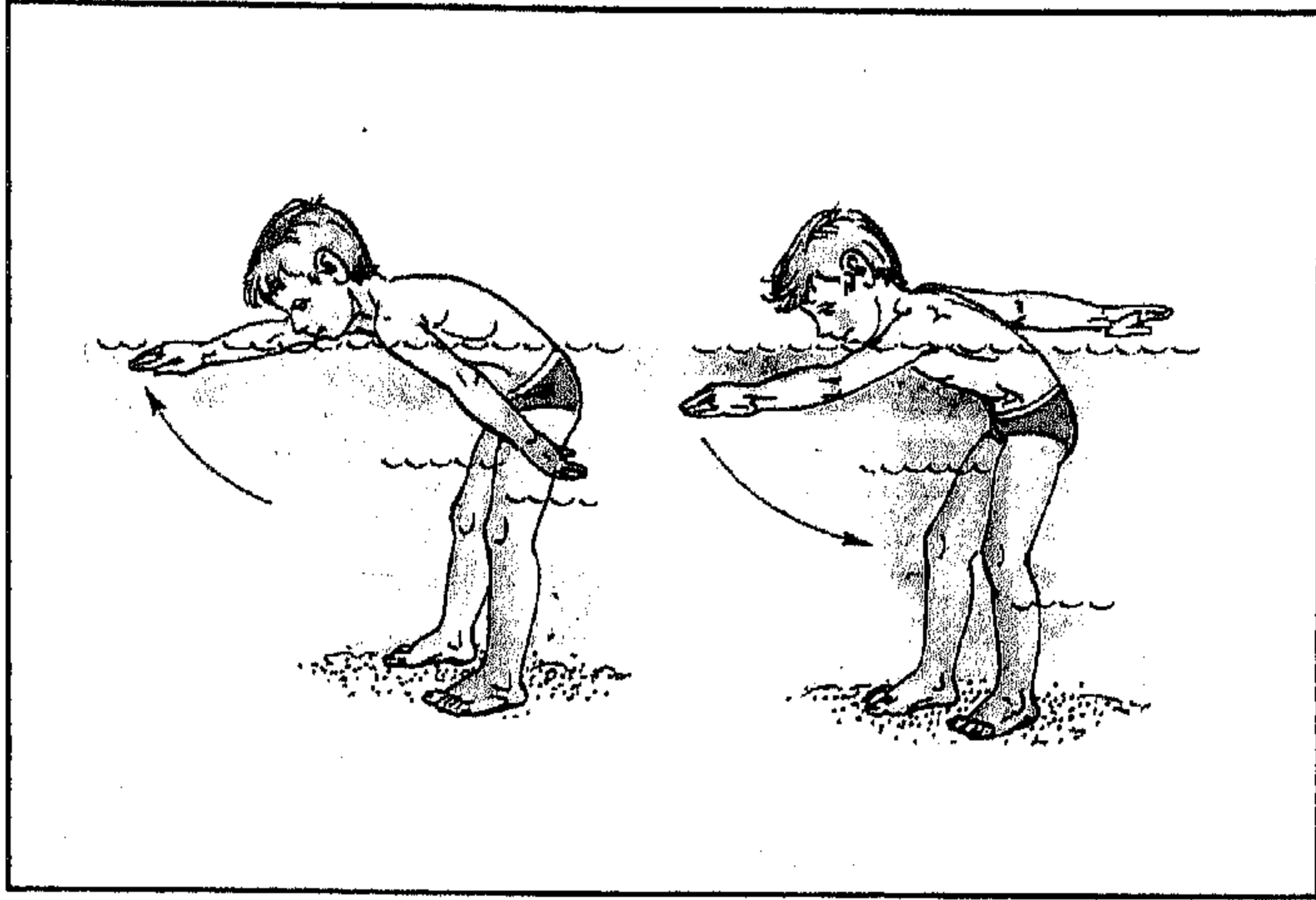


شكل رقم (٤٦)
ميل الجذع أماماً ودفع الماء لأعلى ثم لأعلى بالذراعين

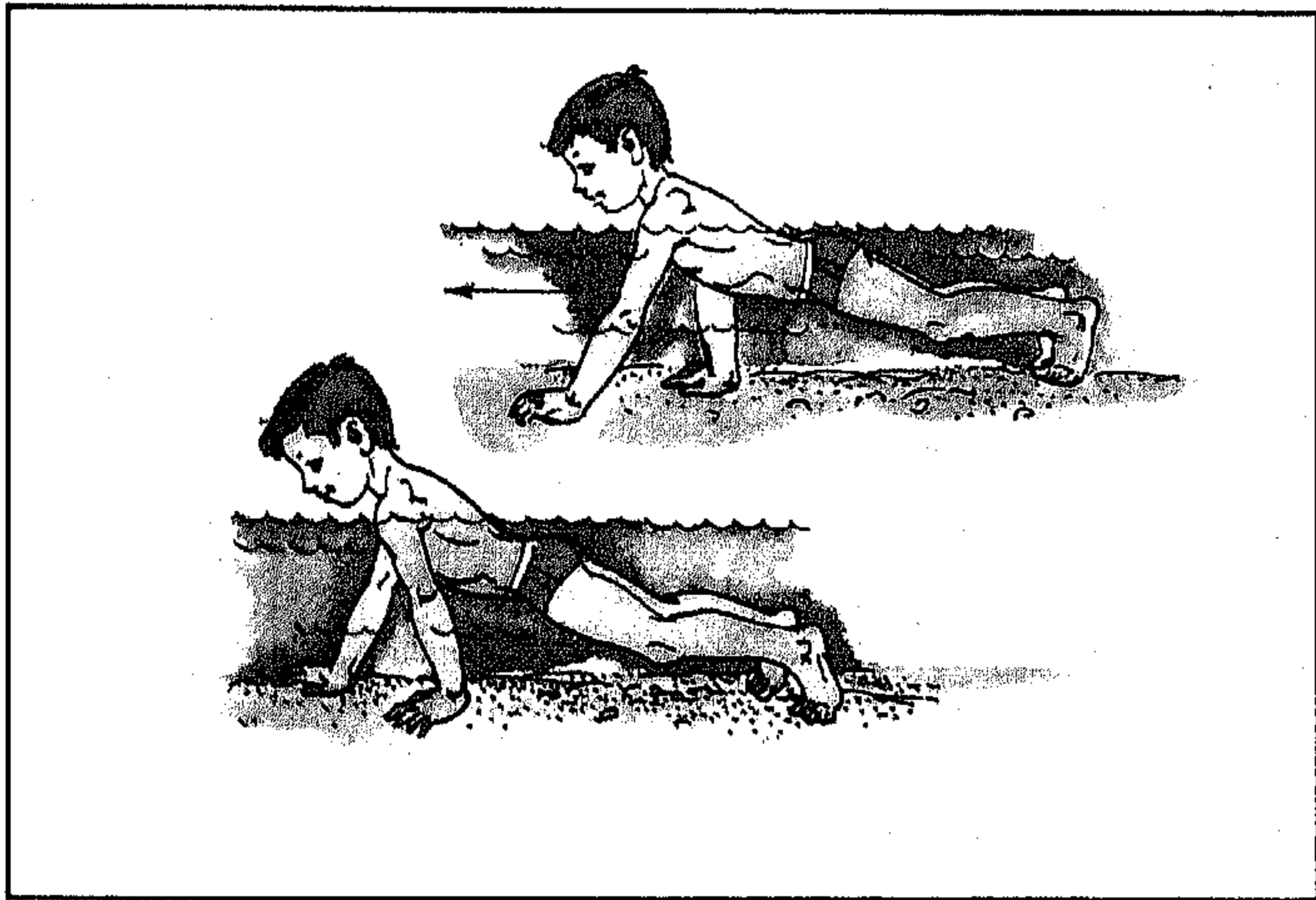


شكل رقم (٤٧)
من الجثو الوتوف والمشي مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف





شكل رقم (٤٨)
من الوقوف ميل البدع أماماً تبادل حركة ضد الماء
بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدي مع المشي أماماً



شكل رقم (٤٩)
في الماء الضحل، تبادل المشي على اليدين على قاع الحوض والجسم ممتد أفقياً

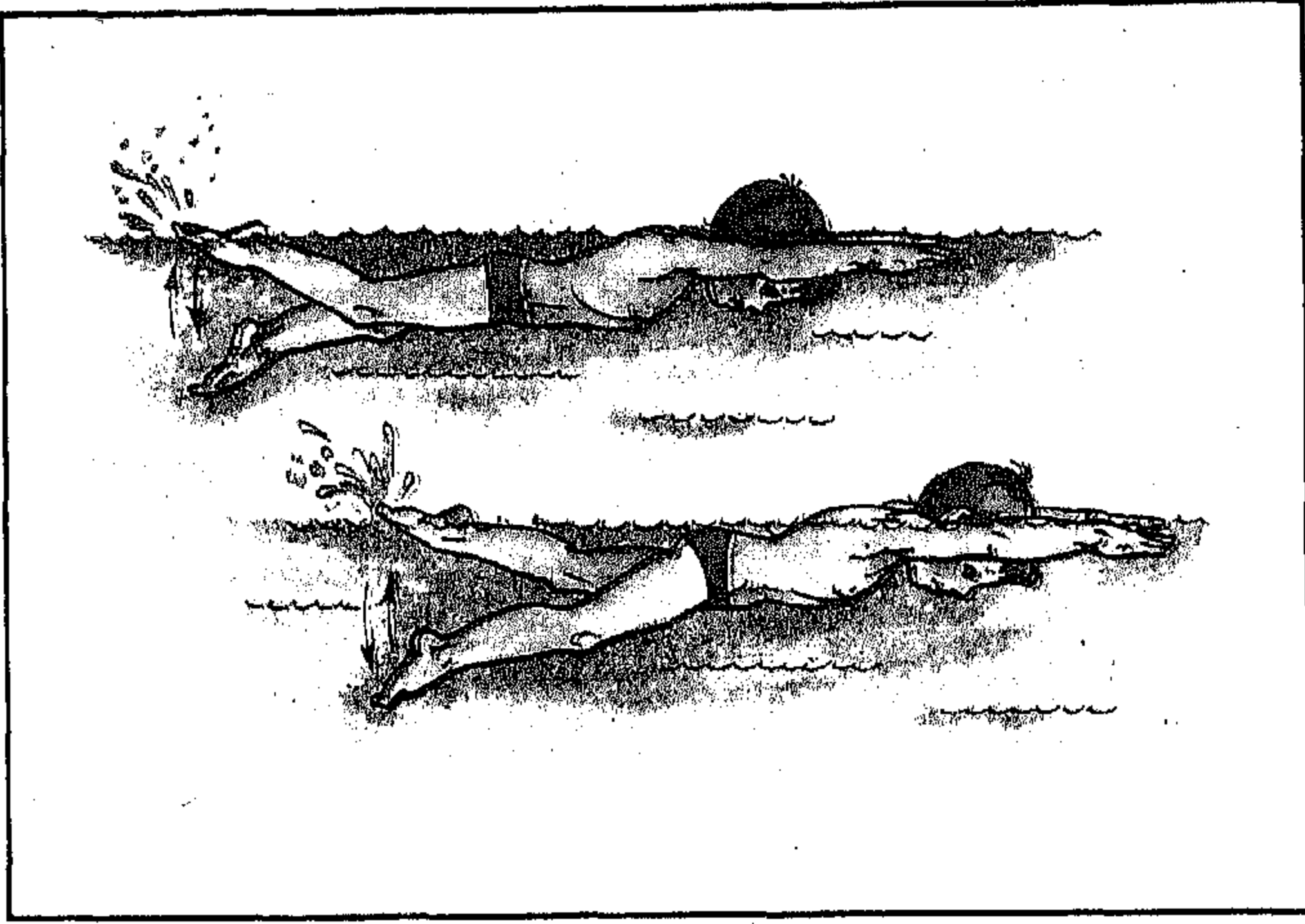


الدرس : التاسع الهدف : تعليم التوافق لسباحة الزحف. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - لعبة الساقية : يقوم الأطفال بعمل دائرة وتحديد أحد الأطفال ليقف داخل الدائرة ويحاول آخر خراج الدائرة لمسه أثناء قيام الدائرة بالدوران وهكذا. ٢ - (وقوف) : رفع الذراعين عالياً مع ثنى الركبتين كاملاً. ٣ - (انبطاح مائل مقلوب) : ثنى الذراعين. ٤ - (وقوف الوضع أماماً - الذراعان عالياً) : ثنى الجذع أماماً أسفل مع الضغط على القدم الأمامية عدتين. ٥ - (جلوس طولا - الذراعان عالياً) : مد الجذع خلفاً في ٤ عدات.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تتم المراجعة السريعة على بعض حركات الرجلين والذراعين للسباحة على البطن. * المهارات الجديدة : «تعليم التوافق لسباحة الزحف». يفضل أن يبدأ الربط بين الذراعين والرجلين حيث تكون حركات الذراعين داخل الماء ولكن مدى الشد والدفع يكون أطول. ثم يبدأ بعد ذلك ربط حركات الذراعين الفعلية بحركات الرجلين لمسافات قصيرة نسبياً ٨ - ١٠ أمتار مع أداء التنفس كل دورتين ذراعيتين ثم التدرج لأداء التنفس كل دورة ذراع كما يفضل أن يبدأ التوافق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط في بداية مرحلة التوافق مع عدم إغفال إكساب المتعلم مهارة التنفس من الجانبين في المراحل المتقدمة.	الجزء الأساسي ٤٥ ق

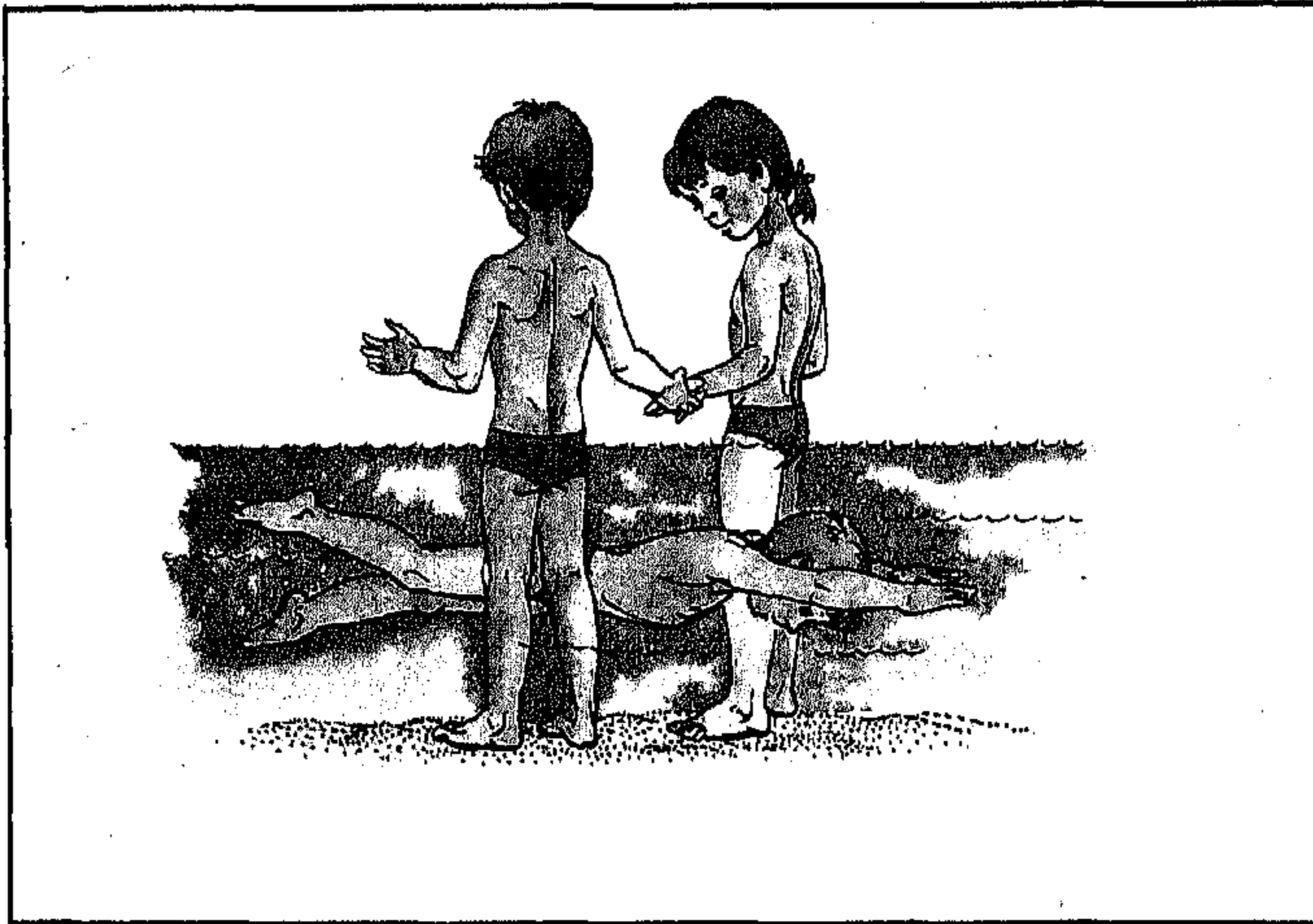


(إرشادات تعليمية) ١ - التوافق العام للسباحة . ٢ - التركيز على سلامة الإيقاع والنظام التنفسي . ٣ - الممارسة الجزئية لصقل بعض المهارات . ٤ - الاهتمام بالفروق الفردية وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم بحيث تعطى عناية خاصة للضعاف ومزيد من الممارسة والتدريب للمتقدمين . ٥ - مراعاة تلافي الأخطاء بإصلاحها أولا بأول . (تمارين تمهيدية) تمرين (١) : شكل رقم (٥٠) . تمرين (٢) : شكل رقم (٥١) . تمرين (٣) : شكل رقم (٥٢) . تمرين (٤) : شكل رقم (٥٣) .	تابع الجزء الأساسي ٤٥ ق
يتم أداء حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس لمسافات قصيرة ثم التدرج في طول المسافة والتدرج في توقيت الأداء .	ملحوظة عن التوافق
* جزء إداري : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامي ٥ ق



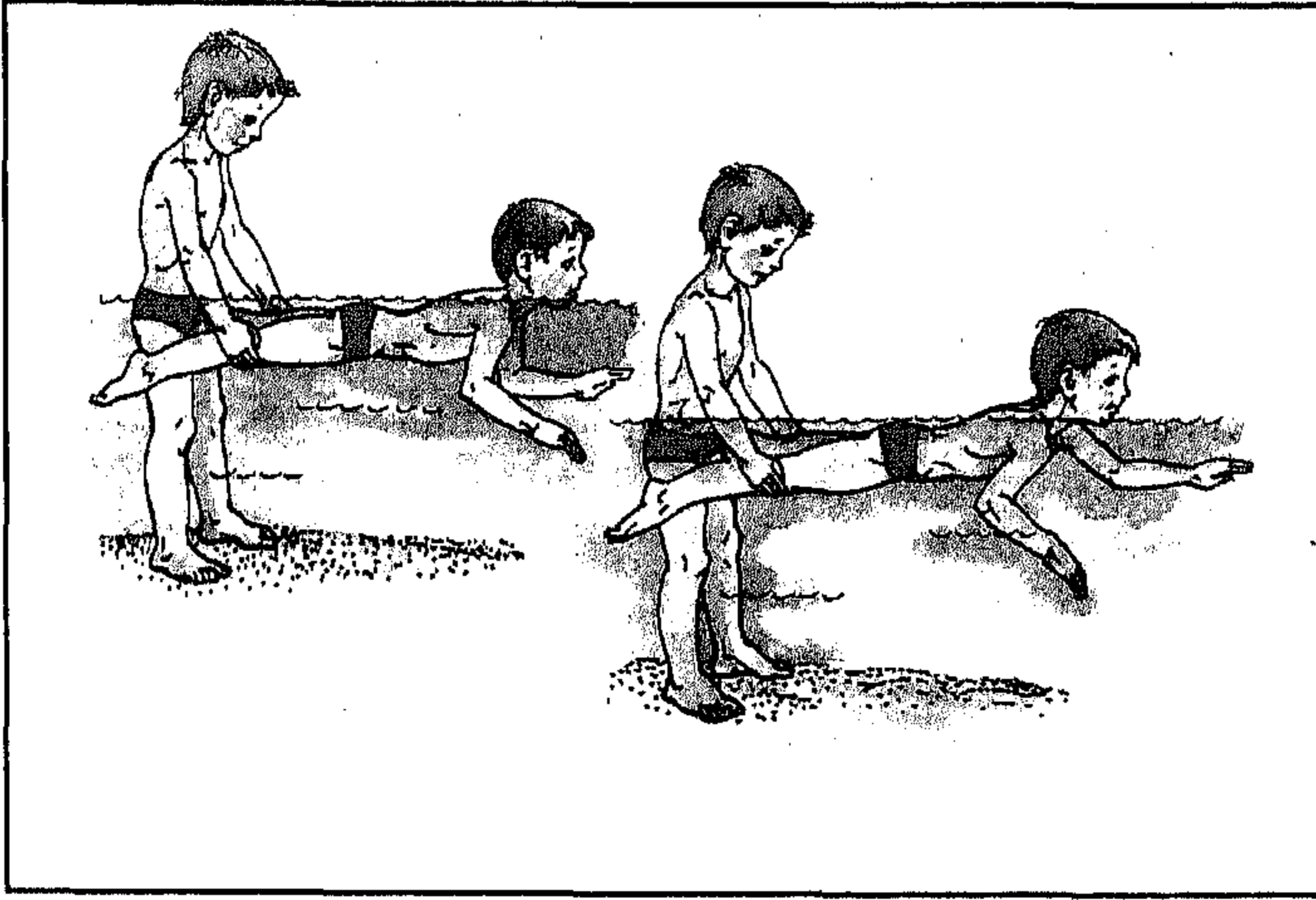


شكل رقم (٥٠)
ضربات رجلين تبادلية من الوضع الأنقى، الذراعان أماماً ويمكن أخذ
الشهيق من الجانب

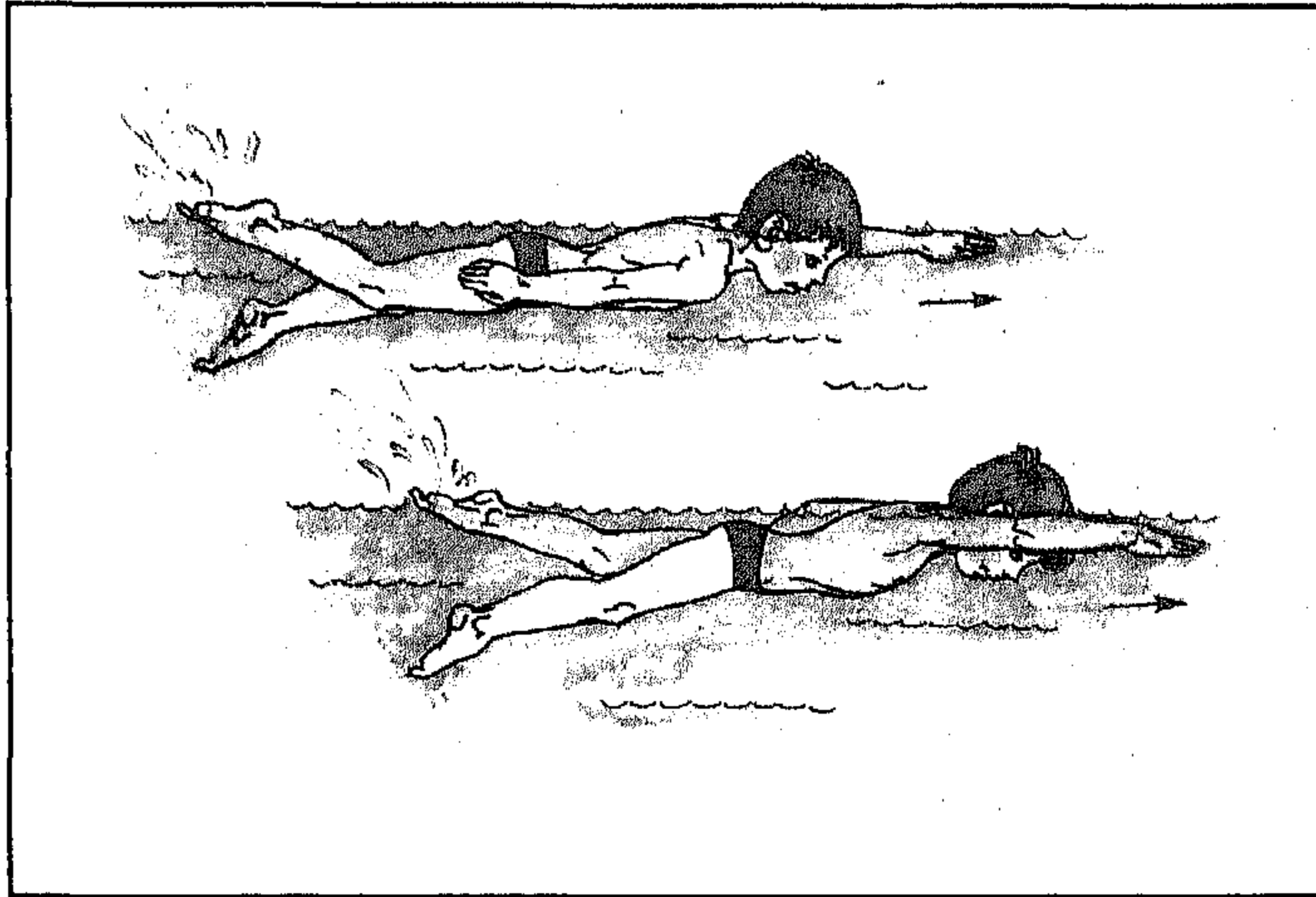


شكل رقم (٥١)
ضربات رجلين تبادلية تحت الماء لعبور الجسر





شكل رقم (٥٢)
الشد بالذراعين تحت الماء والزميل يسند الرجلين



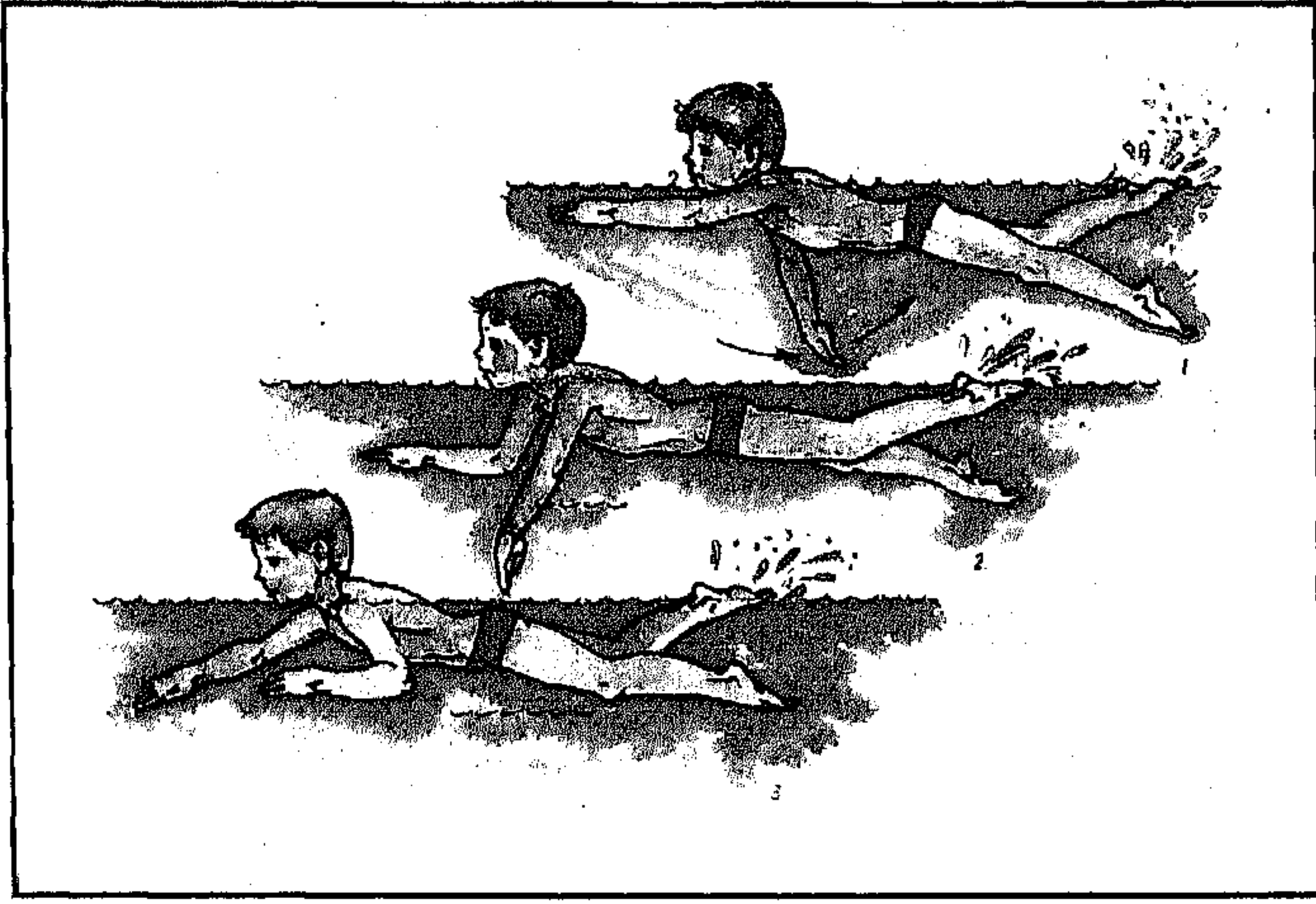
شكل رقم (٥٣)
ضربات رجلين تبادلية، ذراع أمامي والآخر خلفي ثم التبديل ثم إضافة التنفس



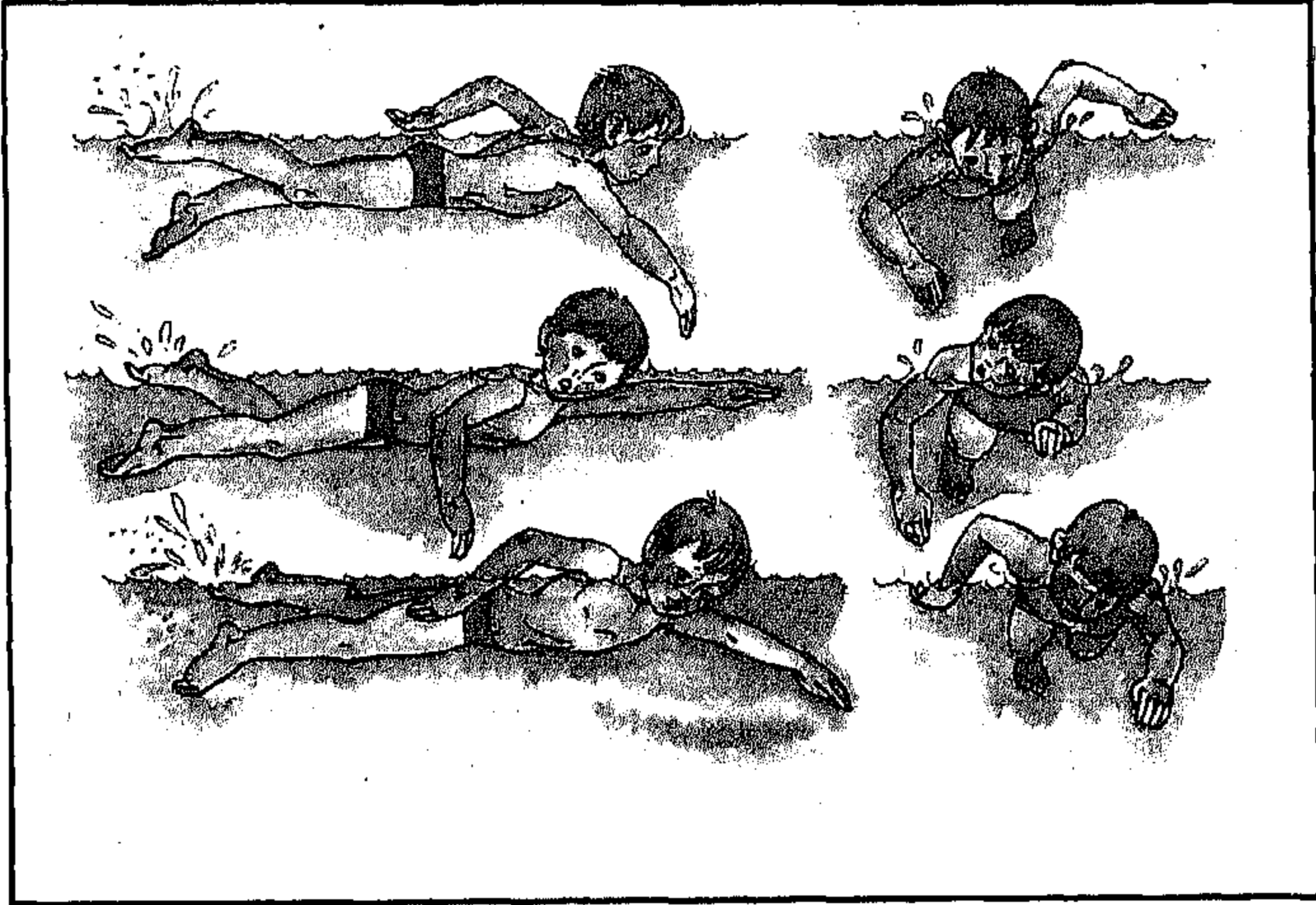
الدرس : ١٠، ١١، ١٢ التاريخ : / / ١٩
الهدف : المراجعة على تعليم التوافق لسباحة الزحف.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ١ - لعبة العودة للمنازل. ٢ - (وقوف فتحا - الذراعان جانباً) : الطعن على الجانبين بالتبادل مع الضغط ناحية الرجل الطاعنة. ٣ - (وقوف فتحا - الذراعان جانباً) : ضغط الذراعين خلفاً عدتين ثم ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط بين القدمين خلفاً عدتين. ٤ - (رقود) : رفع الرجلين عالياً خلفاً في ٤ عدات. ٥ - (جلوس طويلاً - الذراعان عالياً) : تبادل ثني الجذع أماماً أسفل ورفع الجسم بمد مفصل الفخذ (:) ظهراً لظهر تشبيك.
الجزء الأساسي ٤٥ ق	* المراجعة : تعلم التوافق لسباحة الزحف على البطن. - إصلاح الأخطاء المتوقعة. - إجراء منافسات بين الأطفال في سباحة الزحف. تمرين (١) : شكل رقم (٥٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٥٥).
الجزء الختامي ٥ ق	* جزء إداري : الاصطفاف وأداء التحية بعد أخذ التمام ثم الانصراف.





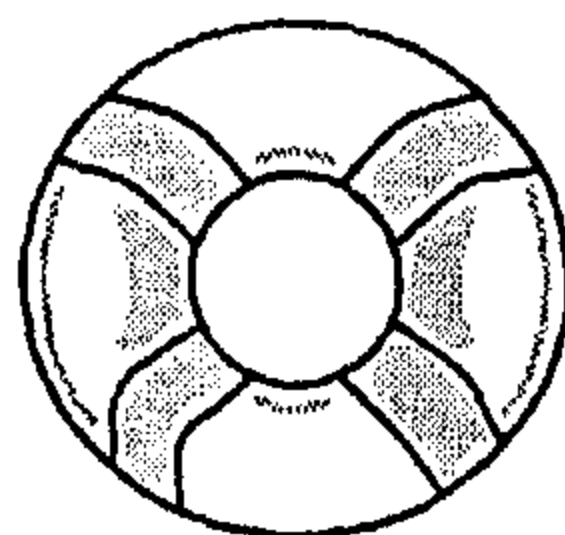
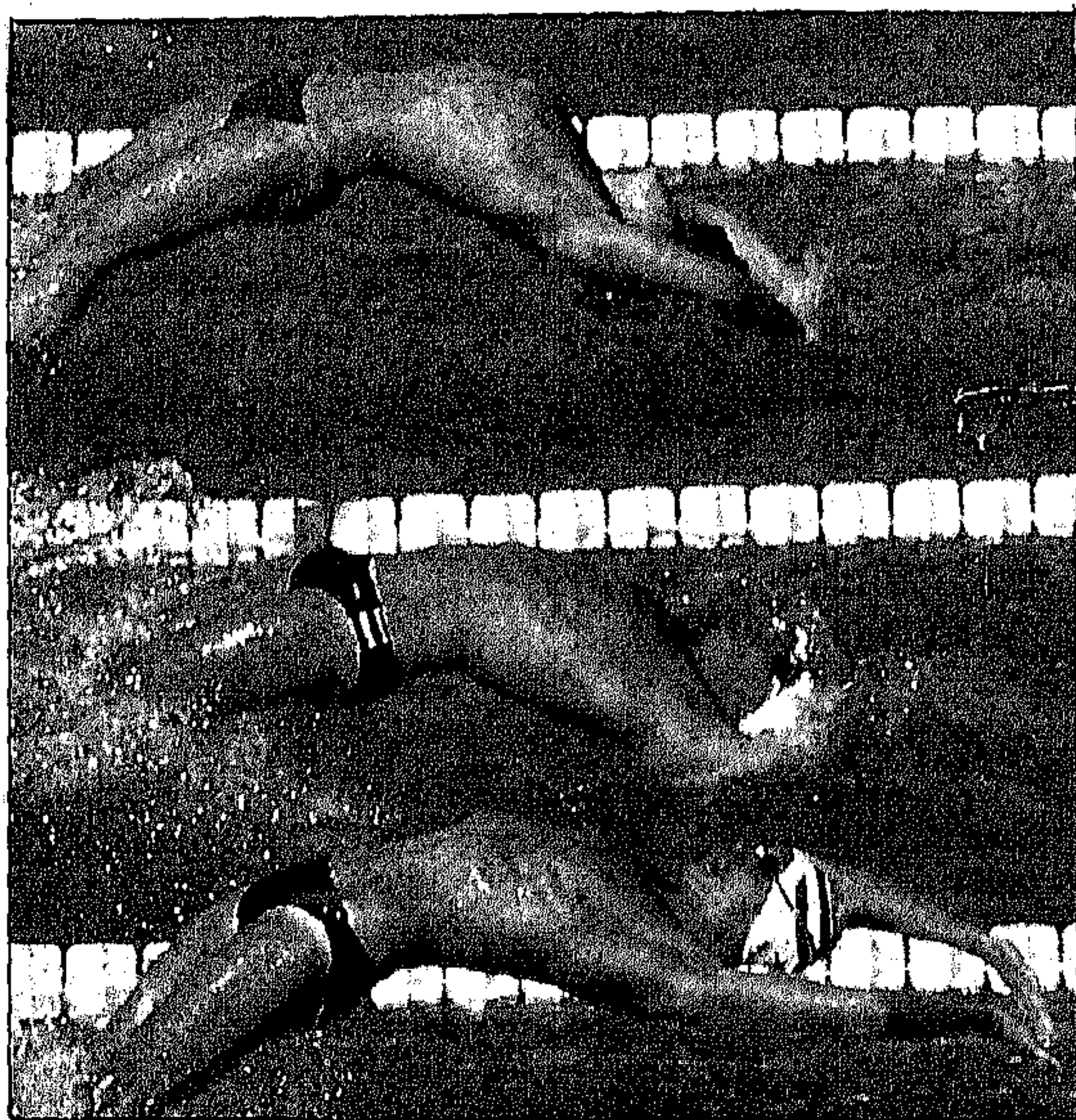
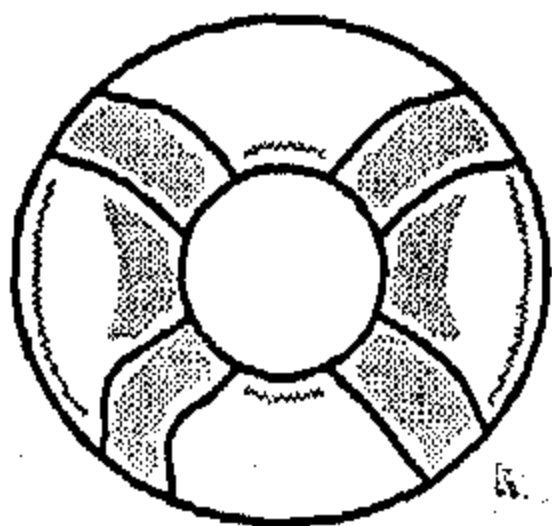
شكل رقم (٥٤)
ضربات رجلين تبادلية مع الشد بالذراعين أسفل سطح الماء
ويمكن أداء التنفس من الجانب

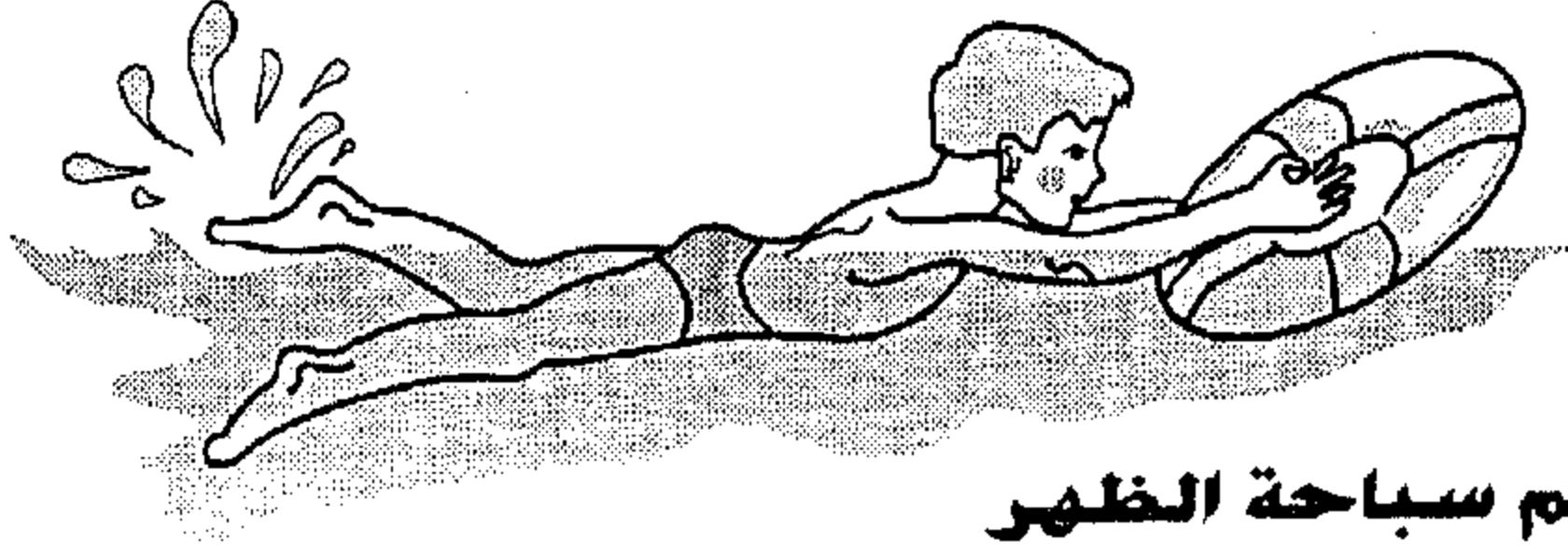


شكل رقم (٥٥)
السباحة العادية وتؤدي بدون تنفس في البداية ثم تضاف حركات التنفس



تعليم سباحة الظهر





برنامج تعليم سباحة الظهر

Backstroke

الأهداف

- (١) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.
- (٣) أداء حركة سباحة الظهر ككل.
- (٤) تعليم التوافق على الظهر.

يُقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

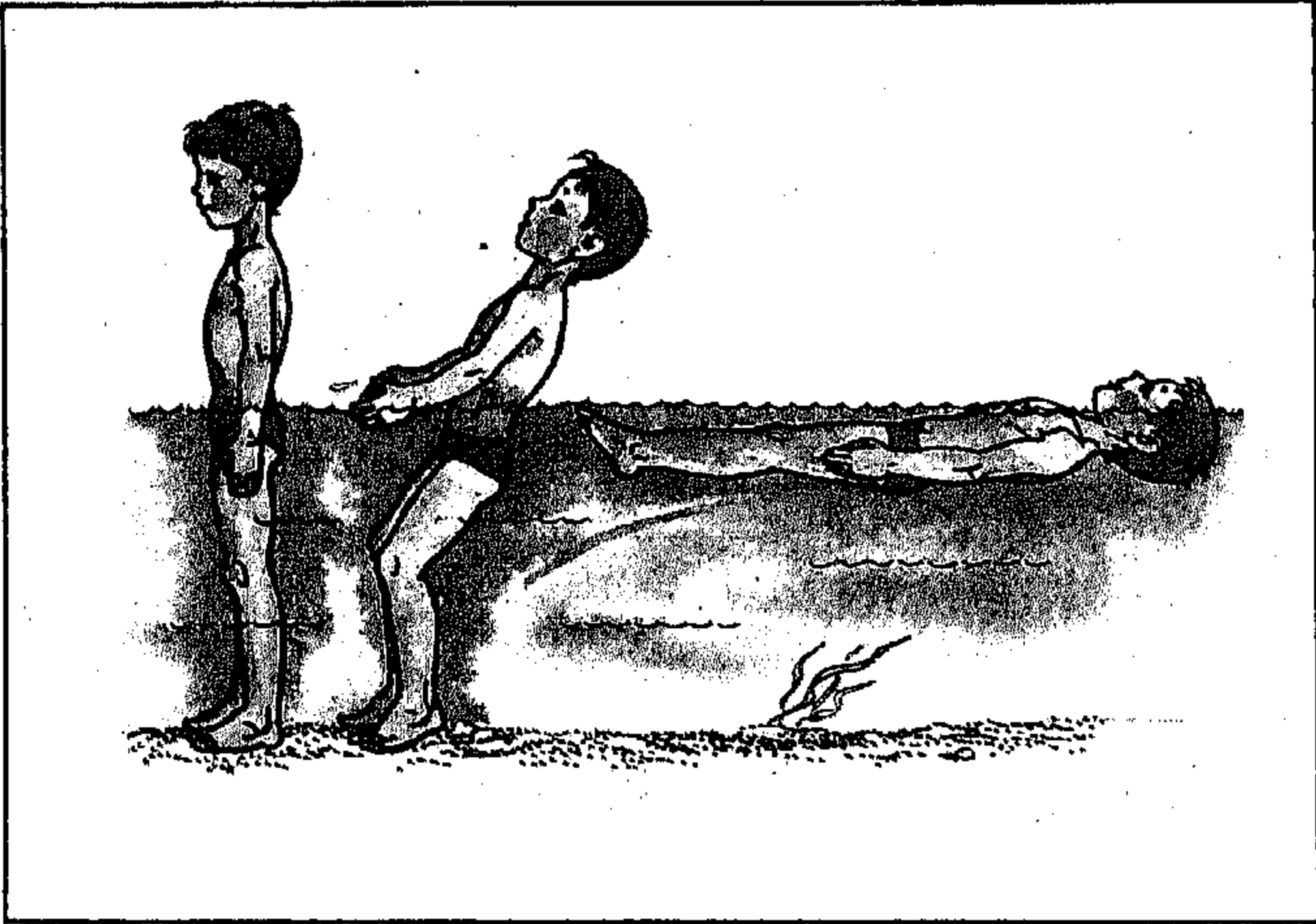
- (١) القدرة على الدفع والانزلاق على الظهر من جانب الحوض.
- (٢) سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ متراً.
- (٣) الوقوف في الماء.
- (٤) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩ الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر.	
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ١ - (وقوف) : الجرى في المحل مع تبادل رفع الركبتين أماما. ٢ - (وقوف) : الوثب أماما بالقدمين معاً. ٣ - (وقوف) : رفع الذراعين أماماً ثم عالياً. ٤ - (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفاً مع فتحهما.
الجزء الأساسي ٤٥ ق	التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر كما يلي : ١ - تمرينات الثقة مع الوسط المائي (طفو النجمة)، شكل رقم (٥٦). ٢ - القدرة على الوقوف من الطفو على الظهر، شكل رقم (٥٧). ٣ - القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض. ٤ - شكل رقم (٥٨). ٥ - شكل رقم (٥٩). * ملحوظة: يتم التركيز على التمرين رقم (٢). ثم يتم أداء نموذج (للرجلين فقط) ثم (للذراعين فقط) ثم (السباحة ككل وحركة التوافق) مع الشرح النظري.
الجزء الختامي ٥ ق	* المراجعة : في صورة منافسات على التمرين (٢). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



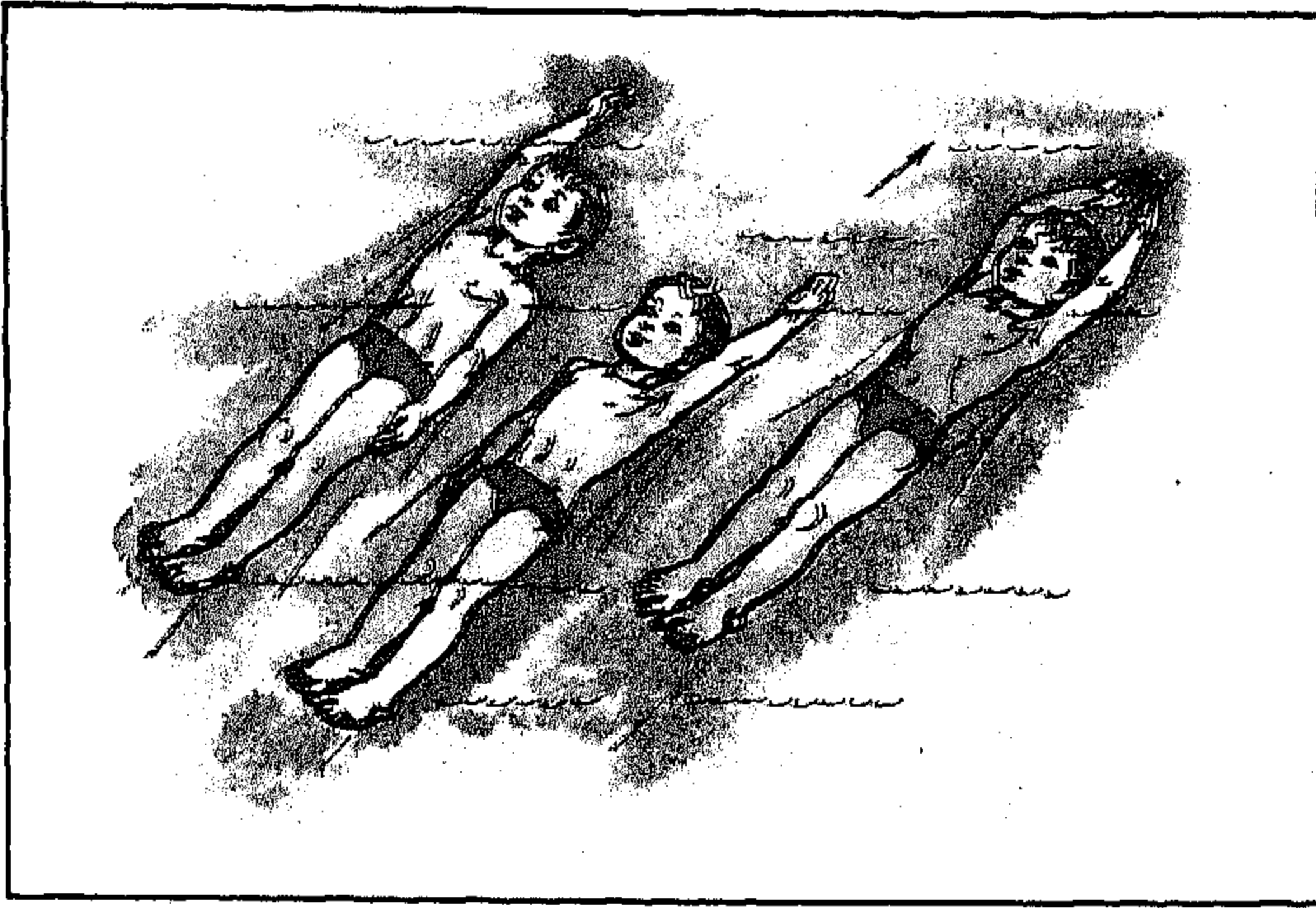


شكل رقم (٥٦)
طفو النجمة على الظهر

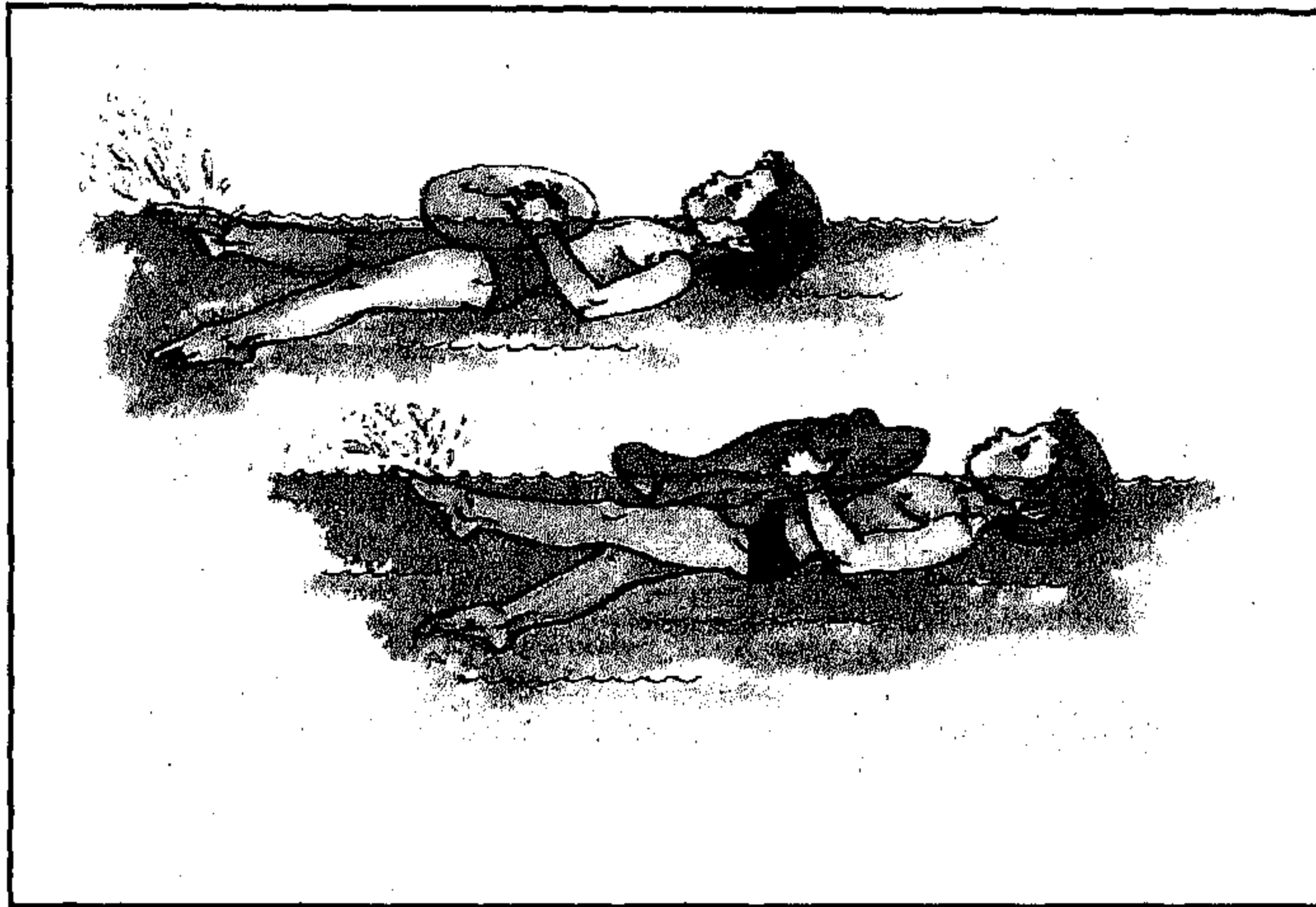


شكل رقم (٥٧)
الطفو الأفتى على الظهر من الوتوف





شكل رقم (٥٨)
 طفو أنتى على الظهر من دفع جدار الحوض ووضع ذراع خلفاً والأخرى
 بالجانب ثم الذراعين خلفاً



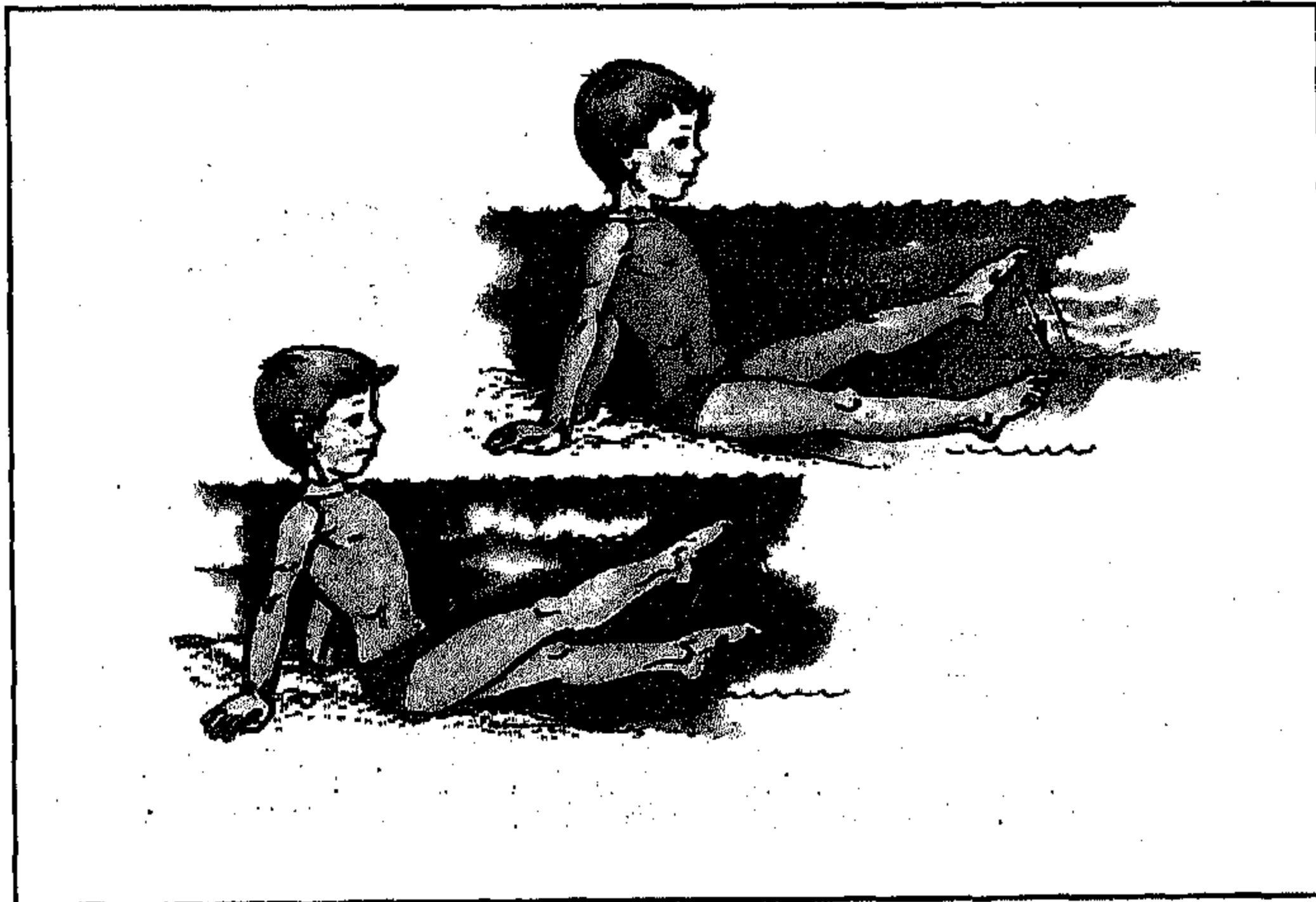
شكل رقم (٥٩)
 طفو أنتى على الظهر وأداء ضربات رجلين مع مسك أداة الطفو



الدرس : الثانى التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (وقوف) : الجرى أماما مع تبادل مد الركبتين أماما . ٢ - (وقوف) : الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين . ٣ - (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفا ثم الوثب بالقدمين عاليا لفتحهما . ٤ - (وقوف - ثبات الوسط) : تبادل ثنى الجذع على الجانبين .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين، شكل رقم (٦٠). سبق شرح هذا التمرين فى سباحة الزحف. تمرين (٢) : ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض . يهدف هذا التمرين إلى مساعدة التلميذ لمشاهدة أدائه لضربات الرجلين، مما يسر تعلمه لهذه المهارة، ولكن يؤخذ على هذا التمرين صعوبة احتفاظ التلميذ بالجسم أفقيا فى هذا الوضع. «إرشادات تعليمية» ١ - يفضل أن يقف المدرس فى الجانب المقابل للحوض حتى تتاح له رؤية المتعلم وسهولة توجيه النصح والإرشاد. ٢ - يجب تشجيع المتعلم على امتداد الذراعين أثناء مسك ماسورة الحوض اجعل الرأس بعيدة عن الحائط مما يجعل التمرين أكثر سهولة. ٣ - تؤدى ضربات الرجلين من مفصل الفخذ ولأعلى مثل ركل الكرة، وبحيث تصل أصابع القدم حتى مستوى سطح الماء، وإذا أمكن للمتعلم أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وبطريقة صحيحة فليس هناك ما يدعو للتنبيه عليه بغوص الركبة تحت سطح الماء عند أداء ضربات الرجلين لأعلى.	الجزء الأساسى ٤٥ ق



٤ - يحدث عندما تقترب رأس التلميذ من ماسورة الخوض أن يجذب التلميذ جسمه قريبا من حافة الخوض ويقترب الجسم من وضع الجلوس. وعند حدوث ذلك يجب أن يعطى المدرس تعليماته برفع المقعدة لأعلى.	تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق
* إجراء منافسات بين التلاميذ فى التمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق



شكل رقم (٦٠)
جلوس طولا ضربات رجلين تبادلية

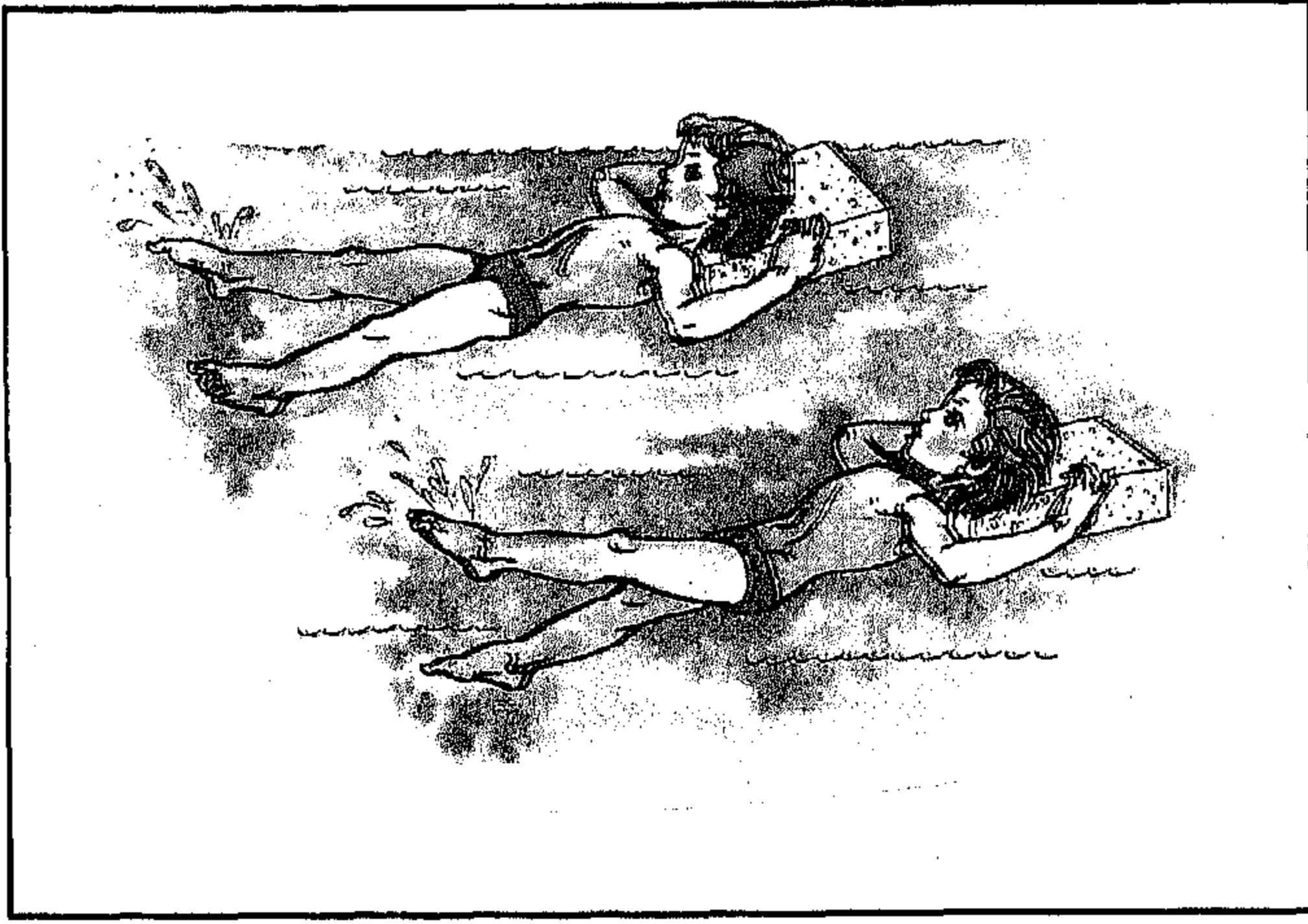


الدرس : الثالث التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - (وقوف) : الجرى عكس الإشارة. ٢ - (وقوف) : ثلاث وثبات في المكان ثم وثبة عالياً مع ربع لفة. ٣ - (انبطاح - الذراعان عالياً) : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة. ٤ - (انبطاح - الذراعان عالياً) : رفع الذراعين مع رفع الصدر والرجلين للتقوس خلفاً.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : ١ - الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين. ٢ - ضربات الرجلين في الماء مع مسك ماسورة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أداة للطفو، شكل رقم (٦١). «إرشادات تعليمية» ١ - يجب التركيز على إمساك المتعلم لأداة الطفو بسيطرة وإحكام باليدين بثنى المرفق وضغط أداة الطفو نحو الجسم. ٢ - يجب الاحتفاظ بوضع الرأس الصحيح لهذا التمرين، بأن يغطي الماء مستوى الأذنين، حيث يضمن ذلك الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقي. ٣ - حيث إن هذا التمرين يعتبر التمرين الأول لأداء ضربات الرجلين والجسم يتحرك في الماء، فمن المناسب أن يعيد المدرس التركيز على أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ والاحتفاظ بالكعبين ممتدين والأصابع متجهة للداخل.	الجزء الأساسي ٤٥ ق

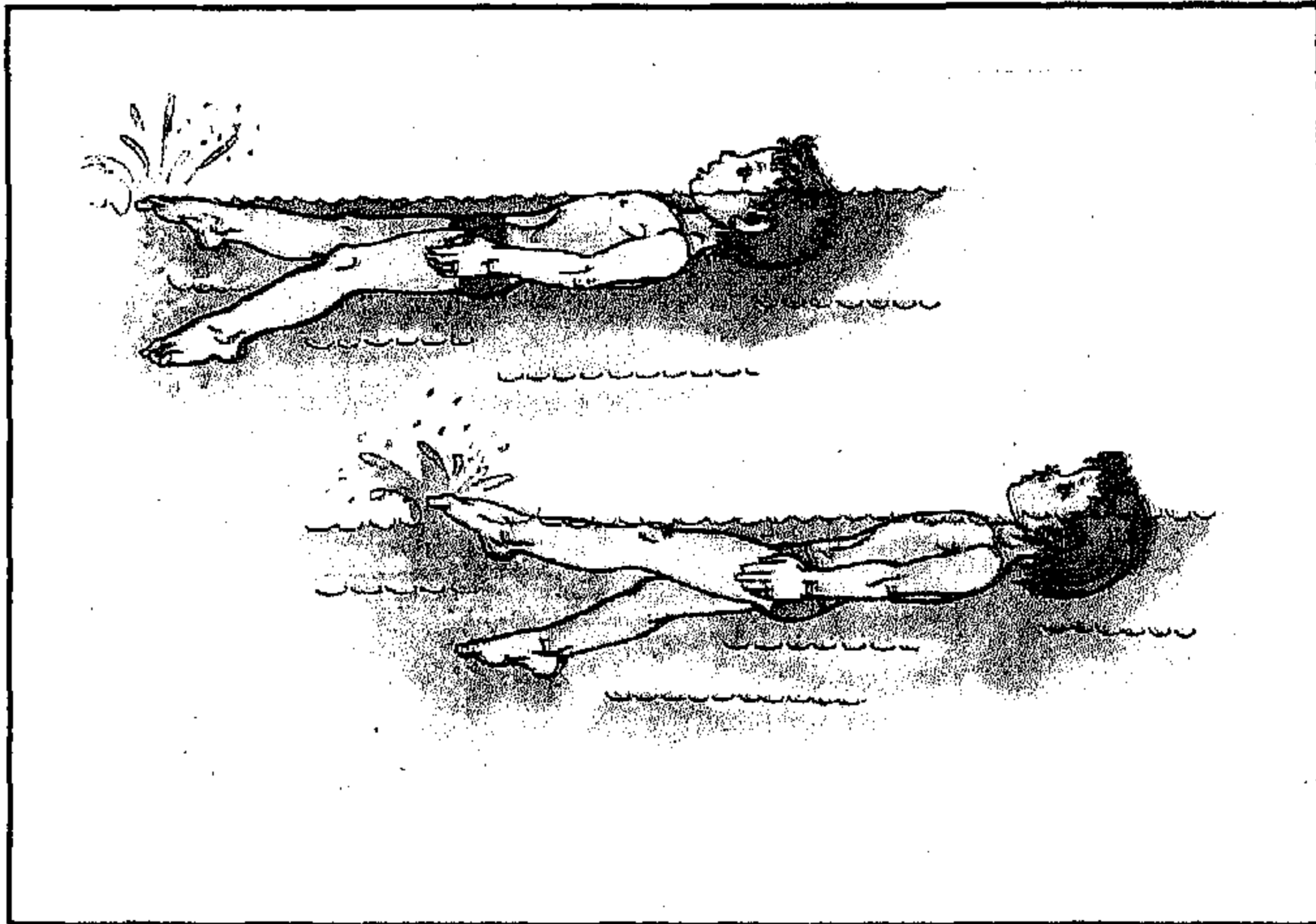


تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (٤) : ضربات الرجلين بدون أداة الطفوف، شكل رقم (٦٢). يعتمد هذا التمرين على إنقاص مقدار المساعدة بأداة الطفوف أثناء أداء ضربات الرجلين ممسكا إياها متقاطعة أمام الصدر أو على البطن أو أسفل الرأس. ومرة أخرى يجب التركيز عند استخدام هذا النوع من التمرينات التى تتطلب استخدام أدوات الطفوف على إكساب المتعلم مهارة التعامل مع هذه الأدوات بسيطرة وإحكام. كما يجب أداء التمرينات السابقة فى الجزء الضحل من حوض السباحة بما يسمح للمتعلم بالوقوف دون صعوبة.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات فى التمرين (٣) ، (٤) بين التلاميذ. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.





شكل رقم (٦١)
ضربات الرجلين على الظهر مع الإسناد الخلفي لأداة الطفو
أسفل الرأس



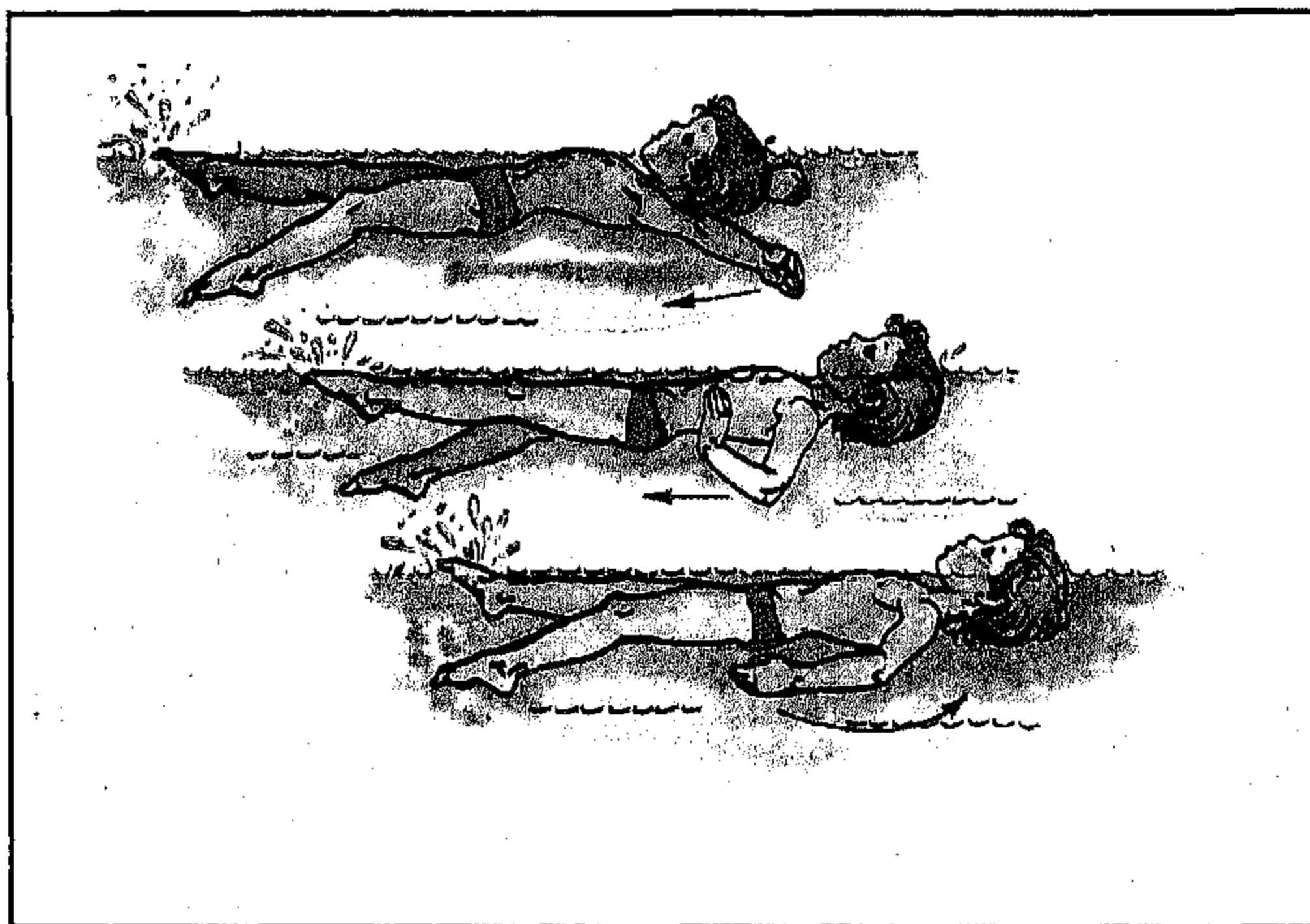
شكل رقم (٦٢)
ضربات الرجلين بدون أداة الطفو



الدرس : الرابع الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (إحماء - الذراعان أماما) : المشى أماما ثم مد الركبتين مع لمس الركبة للمشى على الامشاط بالتبادل كل ثماني عدات . ٢ - (وقوف) : الجرى أماما مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة . ٣ - (وقوف) : ثلاث وثبات فى المكان ثم وثبة عاليا مع نصف لفة . ٤ - (وقوف - الذراعان مائلا أماما عاليا) : الوثب فى المكان مع محاولة مرجحة الرجلين بالتبادل كل ١٠ عدات للمس المشط كف اليدين .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : ١ - الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين . ٢ - ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض . ٣ - ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة . * المهارات الجديدة : تمرين (٥) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية . يتميز هذا التمرين بالانتقال فى الماء بدون استخدام أدوات مساعدة ولكن الاعتماد يكون على أداء ضربات الرجلين ، وحركات الذراعين المجدافية ، ويفضل عدم الاستطراد فى أداء هذا التمرين لفترة طويلة ولكن يكتفى بأن يكتسب المتعلم الإحساس الحركى لأداء هذا التمرين لمسافة ١٠ - ١٢ مترا، شكل رقم (٦٣) . تمرين (٦) : ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذين . ويجب عند أداء هذا التمرين مراعاة الإرشادات التعليمية السابقة من حيث الوضع الصحيح للجسم والرأس .	الجزء الأساسى ٤٥ ق



الجزء الختامي ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ في تمرين (٥) ، (٦) . * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .
------------------------------	--



شكل رقم (٦٣)
ضربات الرجلين مع حركات الذراعين المجدافية من
الجانبين إلى اتجاه الرجلين



الدرس : الخامس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (وقوف) : الجرى والمشى أماما بالتبادل كل ثماني عدات . ٢ - (نصف وقوف - ثبات الوسط) : تبادل الحجل أماما على القدمين كل أربع عدات . ٣ - (وقوف - فتحا) : رفع الذراعين جانبا ثم عاليا . ٤ - (وقوف - الذراعان عاليا) : رفع الجذع وثنيه مع ثنى الركبتين على الصدر فى عدة واحدة .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تتم المراجعة السريعة على التمرينات السابقة من ١ - ٦ . * المهارات الجديدة : تمرين (٧) : ضربات الرجلين والجسم مفرد . يتطلب هذا التمرين امتداد الجسم كاملا ، وحيث يكون الذراعان ممتدين أعلى الرأس ، ووضع الجسم بصفة عامة يقترب من السباحة الحقيقية ، كما يشبه هذا الوضع الشكل الذى يتخذه السباح عند البدء لهذه السباحة أو عند دفع الحائط لأداء الدوران . «إرشادات تعليمية» - يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدين للاستفادة من وضع الجسم الأفقى الانسيابى ، كما أن تشبيك اليدين يساعد على إقلال المقاومة الأمامية التى تعترض السباح .	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* إجراء منافسات بين التلاميذ فى تمرين (٧) . * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامى ٥ ق



الدرس : السادس التاريخ : / / ١٩ الهدف : المراجعة على تمارينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - (وقوف) : تبادل الجري أماما وخلفاً ثم جانبا كل ٨ عدات . ٢ - (وقوف) : الوثب عاليا مع تباعد الرجلين أماما وخلفاً بالتبادل . ٣ - (وقوف فتحا - ثنى الجذع أماما أسفل - ظهرا لظهر) : تشبيك اليدين مع الزميل من بين الرجلين ومحاولة دفع الزميل للأمام (:) . ٤ - (إلقاء مواجهه - الذراعان أماما) : محاولة دفع الزميل (:) .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : على تمارينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر . تمرين (١) : الجلوس على حافة الخوض وأداء ضربات الرجلين . تمرين (٢) : ضربات الرجلين في الماء مع منك ماسورة الخوض . تمرين (٣) : ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة . تمرين (٤) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية . تمرين (٥) : ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذ . تمرين (٦) : ضربات الرجلين والجسم مفرد .	الجزء الأساسي ٤٥ ق
* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامي ٥ ق



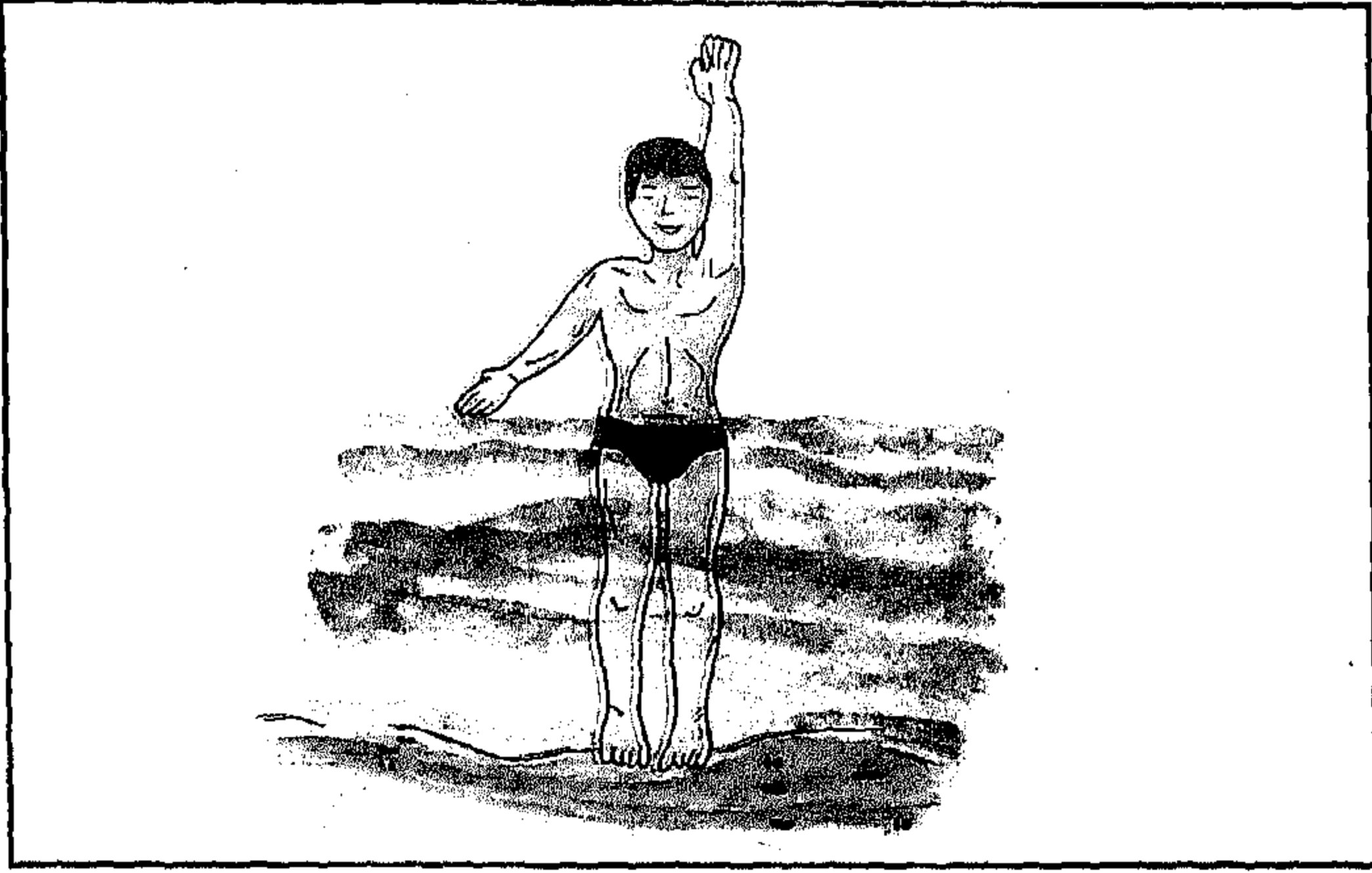
الدرس : السابع التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (وقوف - الذراعان خلفا) : الجرى أماما مع مرجحة الذراعين أماما ثم عاليا مع التصفيق كل ٨ عدات . ٢ - (وقوف - ذراع عاليا) : تبادل دوران الذراعين من الأمام ثم من الخلف (أربع عدات لكل) . ٣ - (الانبطاح - الكفوف بجانب الصدر) : مد الذراعين للوصول لوضع الانبطاح المائل . ٤ - (انبطاح مائل مقلوب) : ثنى الذراعين .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : - على ضربات الرجلين والجسم مفرد (الطفو على الظهر) . * المهارات الجديدة : تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين، شكل رقم (٦٤) . تمرين (٢) : شكل رقم (٦٥) . «إرشادات تعليمية» ١ - يجب أداء حركة تدوير ذراعين مماثلة لحركة الذراعين للسباحة الفعلية مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمتين ولكن غير متصلتين . ٢ - الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة، مع انثناء خفيف للرسغ يؤدي عند بداية الشد . ٣ - يجب الاحتفاظ بمسافة بين الذراع والآخرى .	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* إجراء منافسات بين التلاميذ فى أداء التمرين (١) . * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامى ٥ ق



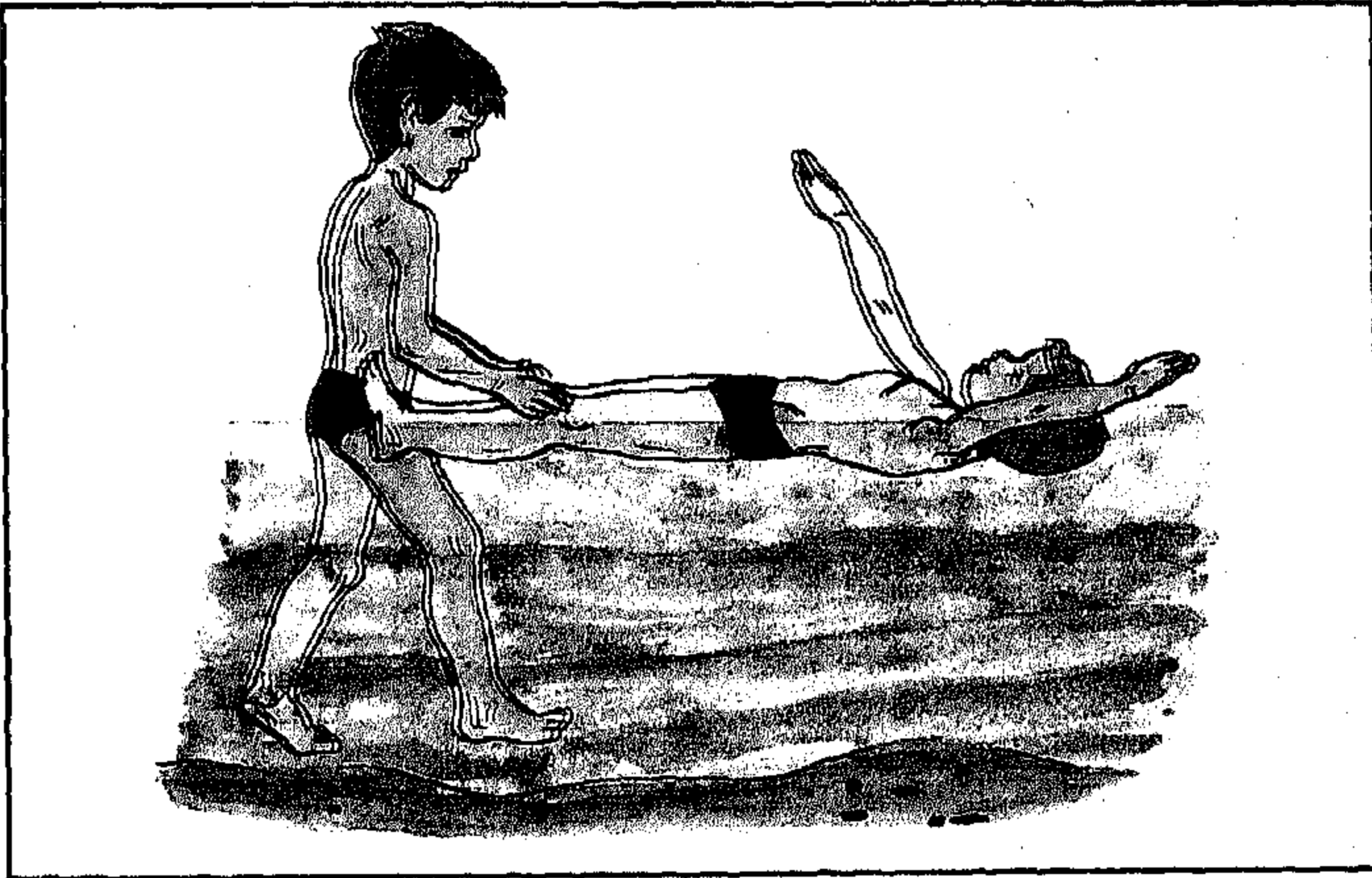
الدرس : الثامن الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.	التاريخ : / / ١٩
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ١ - (وقوف - ذراع خلفاً والآخر مائلاً أماماً عالياً) : الجرى مع دوران الذراعين. الجرى مع دوران الذراعين : أ - من الأمام . ب - من الخلف . ٢ - (وقوف - ذراع عالياً والآخرى خلفاً) : وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً بالارتداد . ٣ - (وقوف فتحة) : رفع الذراعين جانباً عالياً مع لف الجذع . ٤ - (رقود - الذراعان عالياً) : ثنى الجذع أماماً مع ثنى الركبتين نحو الصدر ولف الذراعين حول الساقين .
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين . * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : تشبيك القدمين أسفل ماسورة الخوض . «إرشادات تعليمية» ١ - يحاول المتعلم الالتزام بأداء التوجيهات السابقة لأداء الذراعين ولكن بدلاً من الوضع الرأسى تكون الآن من الوضع الأفقى . ٢ - يجب اعتياد المتعلم على الإحساس بالعمق المناسب للشد، مع تجنب الغوص الزائد العمق .
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى أداء التمرين (٢) . * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .



Handwritten signature and date: ٧٧



شكل رقم (٦٤)
وتوف في الماء الضحل وأداء حركات دوران الذراعين التبادلية - ثم
التدريج بالمشي خلفاً مع أداء نفس حركات الذراعين

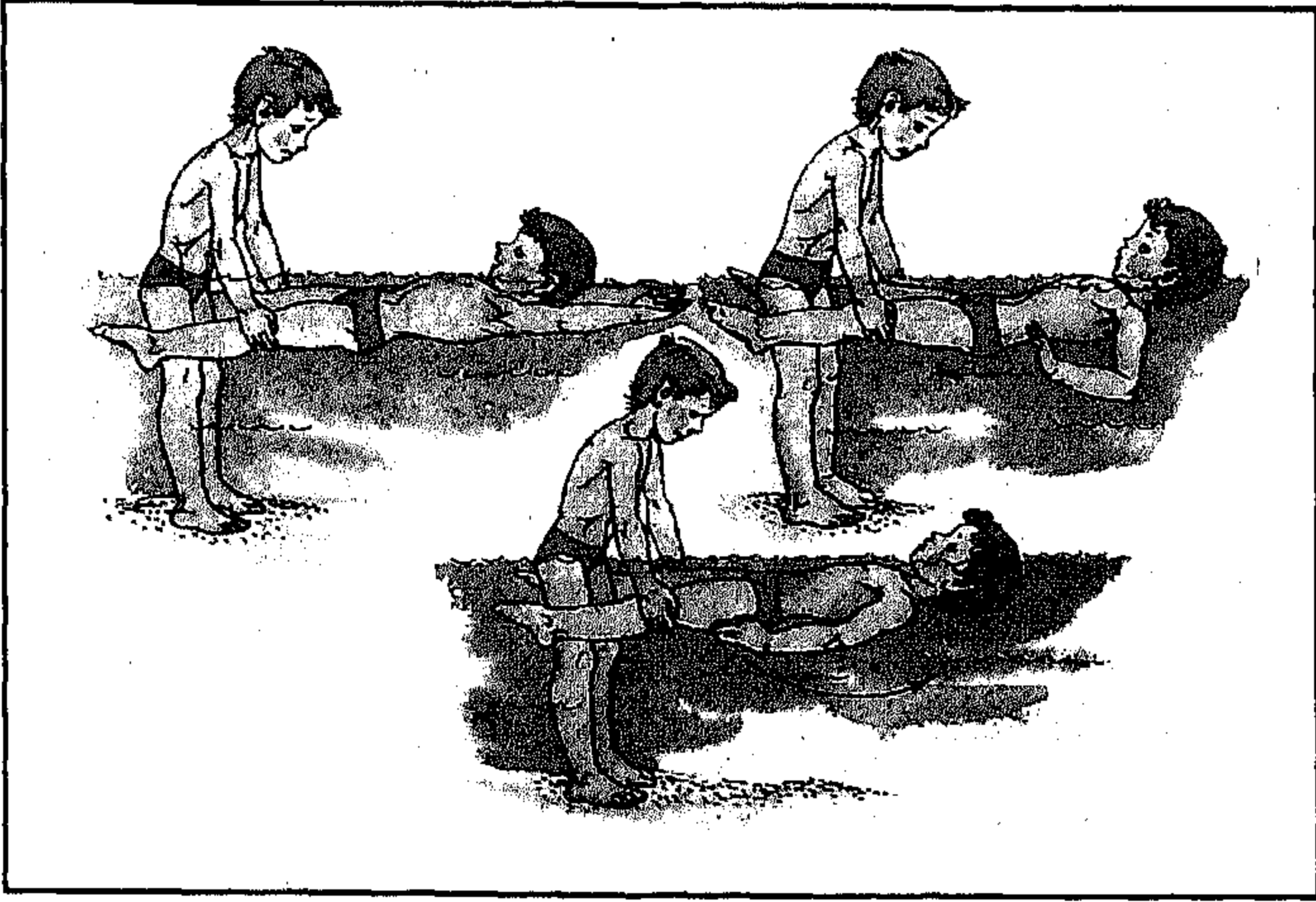


شكل رقم (٦٥)
الطفو الأنقى على الظهر وأداء ضربات الذراعين والزميل يسند الرجلين



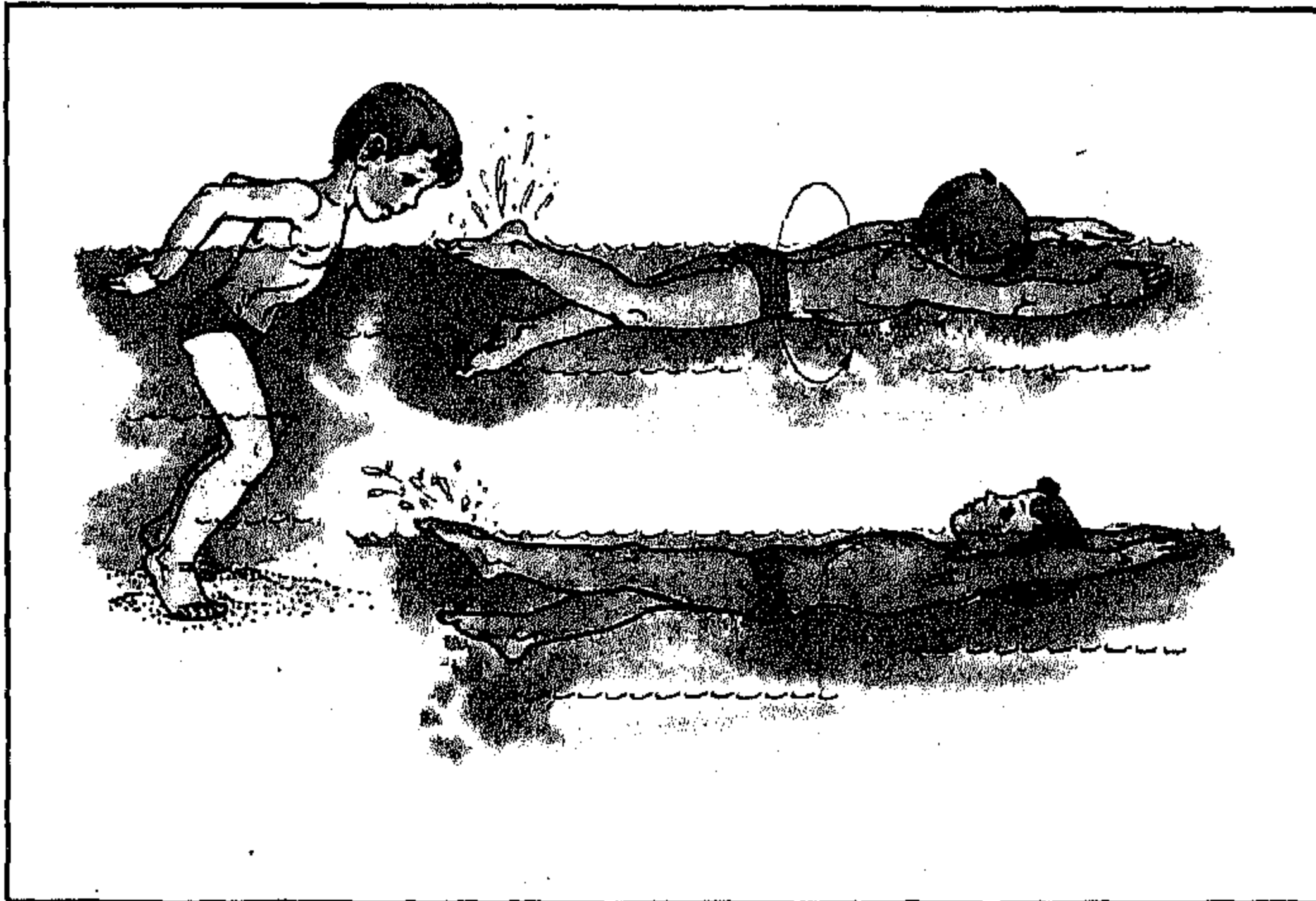
الدرس : التاسع التاريخ : / / ١٩ الهدف : المراجعة على تمارينات تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ١ - (وقوف) : ثلاث وثبات للأمام ثم وثبة عاليا مع ضم الركبتين على الصدر. ٢ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الرأس) : ثنى الجذع أماما أسفل والضغط. ٣ - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الظهر) : ثنى الجذع أماما أسفل لدفع اليدين خلفا بشدة. ٤ - (الوقوف) : ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفا.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تتم المراجعة على تمارينات تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على الظهر. تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين. تمرين (٢) تشبيك القدمين أسفل ماسورة الخوض. * ملحوظة : يتم إجراء منافسات بين التلاميذ فى هذين التمرينين. تمرين (٣) : شكل رقم (٦٥). تمرين (٤) : شكل رقم (٦٦).	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق





شكل رقم (٦٥)

التدريب على الشد بالذراعين مع مساعدة الزميل ويمكن في البداية أداء الشد بالذراعين معاً، ثم أداء حركات الذراعين التبادلية



شكل رقم (٦٦)

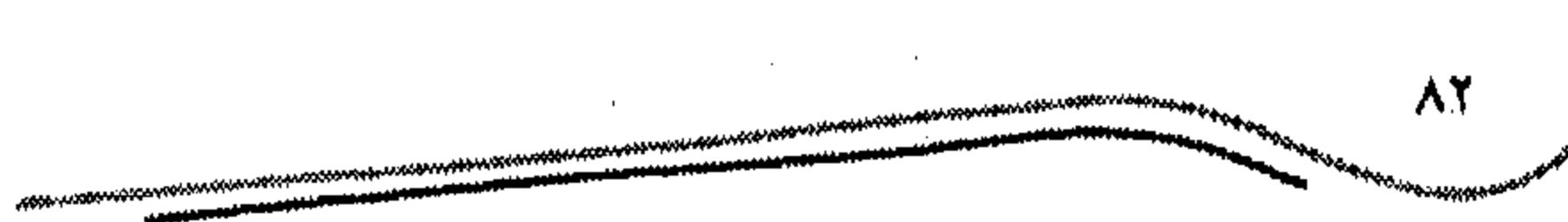
أداء ضربات بالرجلين إلى البطن أولاً ثم الدوران على الظهر والذراعان خلفاً

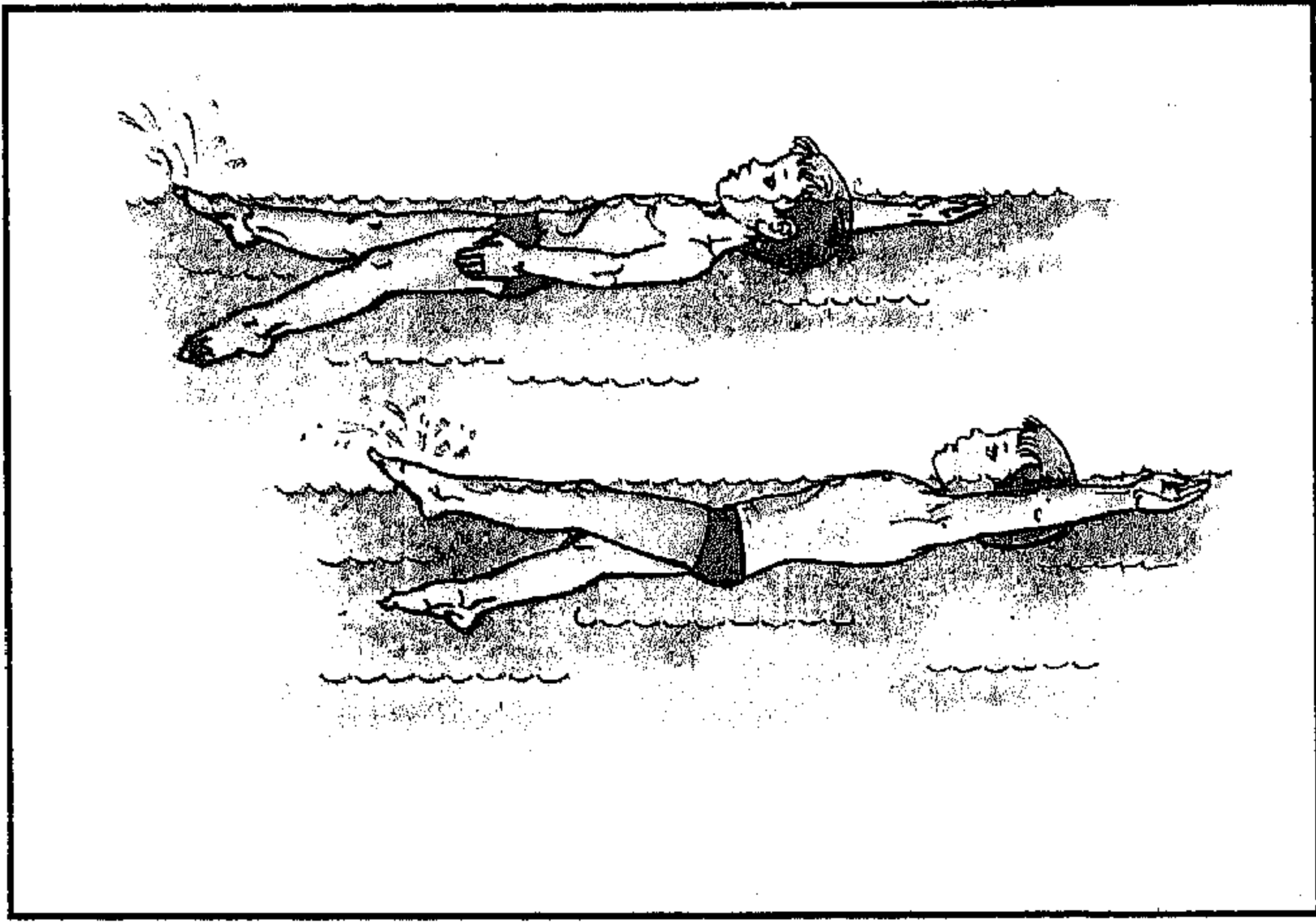


الدرس : ١٠ ، ١١ التاريخ : / / ١٩ الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - (وقوف) : الجرى فى المكان مع مرجحة ودوران الذراعين أماما عاليا خلفا فأسفل فأماما فى عدتين .. ٢ - (جلوس على أربع الرجل جانبا) : تبادل قذف الرجلين . ٣ - (وقوف) : ثنى الجذع أماما أسفل للوقوف على أربع ثم المشى باليدين أماما للانبطاح فى الماء فى أربع عدات . ٤ - (وقوف فتحا - الذراعان جانبا) : ضغط الذراعين خلفاً عدتين ثم ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط بين القدمين خلفاً عدتين .	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (٧) : فى تعليم ضربات الرجلين . تمرين (٢) : فى تعليم حركات الذراعين . تمرين (٣) : شكل رقم (٦٧) . * المهارات الجديدة : حركة السباحة الزحف على الظهر ككل ، بشكل رقم (٦٨) . يصبح التلميذ قادرا على التحرك فى الماء مؤديا السباحة ككل من حركات ذراعين ورجلين ولكن تتميز حركات الرجلين بأدائها فى مدى ضيق . «إرشادات تعليمية» - يفضل أداء هذا التمرين فى البداية لمسافات قصيرة (عرض الحوض) . - يجب التركيز على بعض النقاط الفنية الهامة مثل : وضع الجسم ، الرأس ، ارتفاع المقعدة لأعلى ، اتجاه النظر ، الدخول بالأصبع الصغير والخروج بالإبهام .	الجزء الأساسى ٤٥ ق

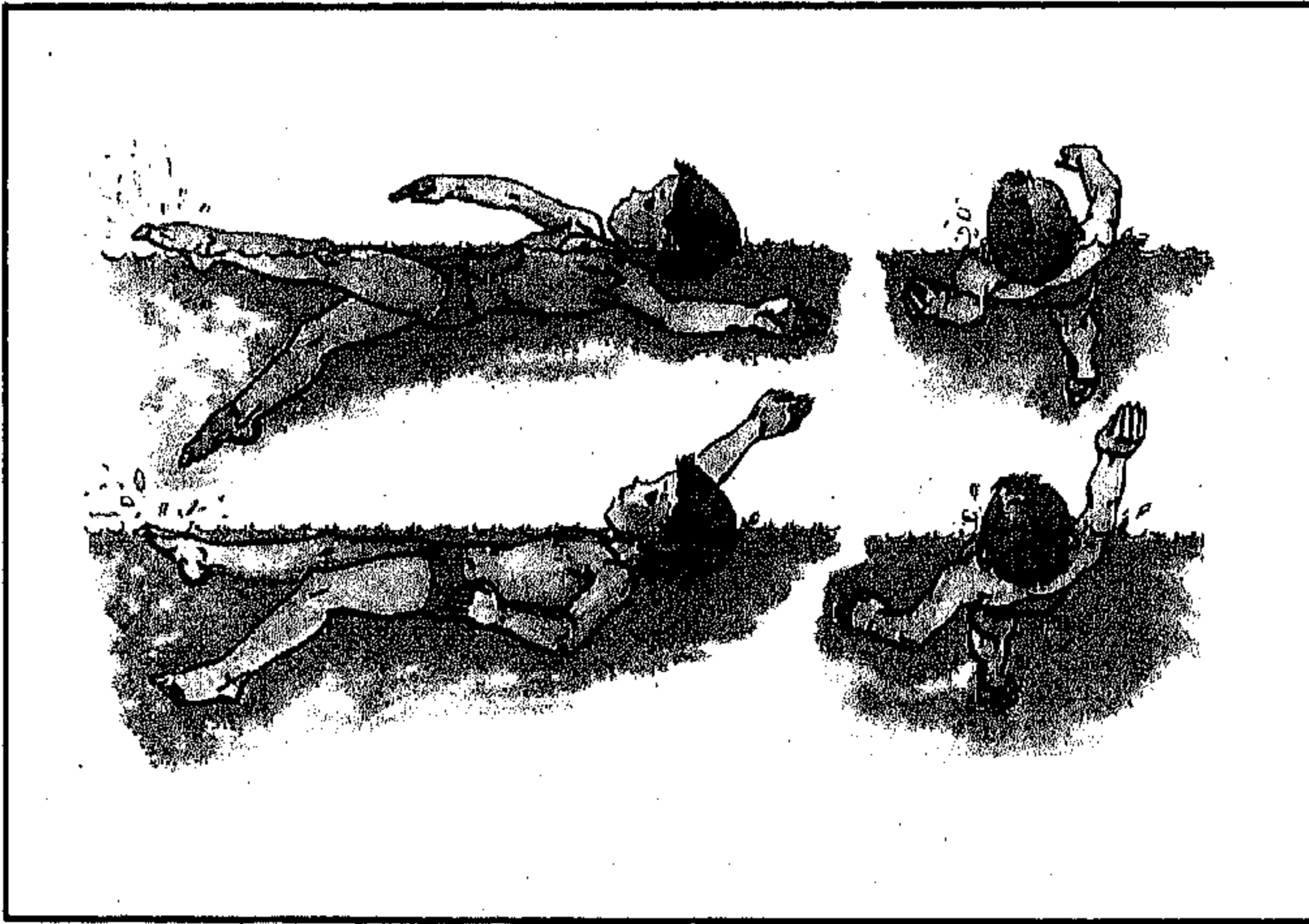


تابع الجزء الاساسى ٤٥ ق	- يجب التركيز على استمرارية الحركة وعدم توقفها.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية أداء سباحة الزحف على الظهر ككل بصورة جيدة ولمسافات قصيرة. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.





شكل رقم (٦٧)
أداء ضربات الرجلين والذراعان أحدهما خلفاً والآخر جانباً - ثم يمكن التبادل بين وضع الذراعين



شكل رقم (٦٨)
سباحة الظهر العادية

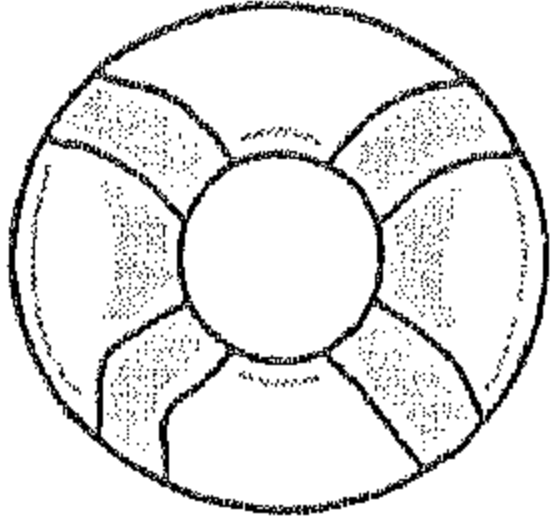


الدرس : الثاني عشر التاريخ : / / ١٩ الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ١ - (وقوف) : رفع الذراع اليمنى، جانبا فاليسرى جانبا فاليمنى رفعها عاليا فاليسرى عاليا، فاليمنى جانبا، ثم وضع اليسرى جانبا ننخفض اليمنى أسفل فاليسرى أسفل. ٢ - (الوقوف) : يكرر التمرين السابق ولكن مع ثنى ذراع ذراع. ٣ - (وقوف فتحا) : تبادل مد ذراع عاليا مع رفع الأخرى جانبا عاليا. ٤ - (وقوف فتحا) : رفع ذراع جانبا مع رفع الأخرى جانبا عاليا بالتبادل.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
«تعليم التوافق لسباحة الزحف على الظهر» تهتم هذه المرحلة بالتوافق للسباحة من حيث حركات الذراعين والرجلين بحيث يكون أداؤهما بإيقاع وتوقيت منتظمين، ومن الأهمية أن يتم الربط بين توقيت حركات الرجلين والذراعين وليس العكس، وأفضل معدل توقيت للتعلم هو ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع. «إرشادات تعليمية» ١ - يتم مسك دخول اليد والذراع ثم يثنى المرفق قليلا مع تثبيت الرسغ لتبدأ حركة الشد والدفع مواجهة راحة اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة. ٢ - يجب أن تؤدي حركة الذراع فى عمق كاف داخل الماء يسمح بفاعلية الحركة.	الجزء الأساسى ٤٥ ق

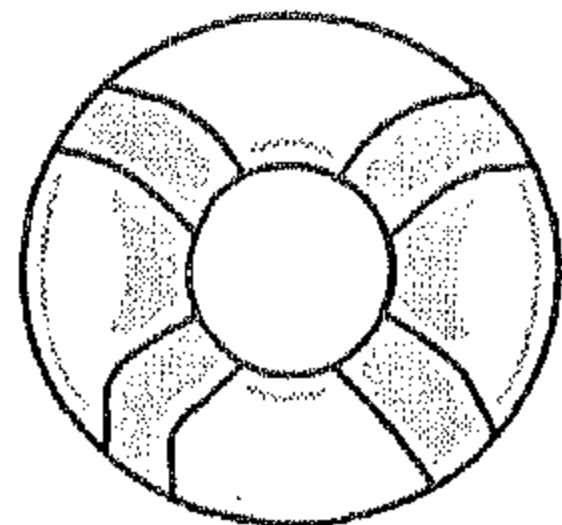
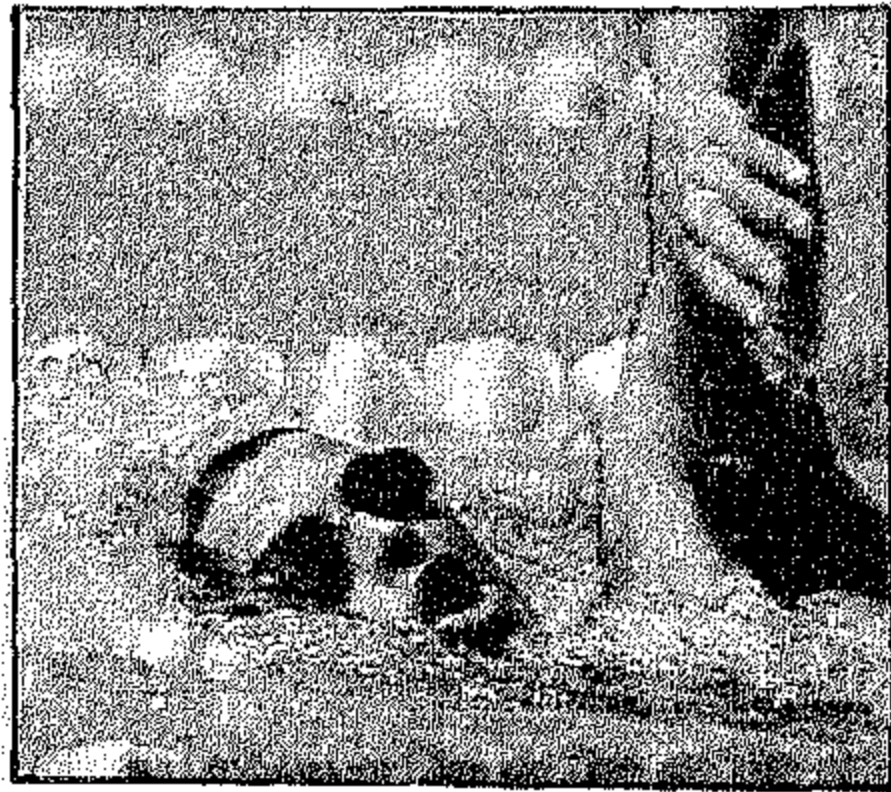


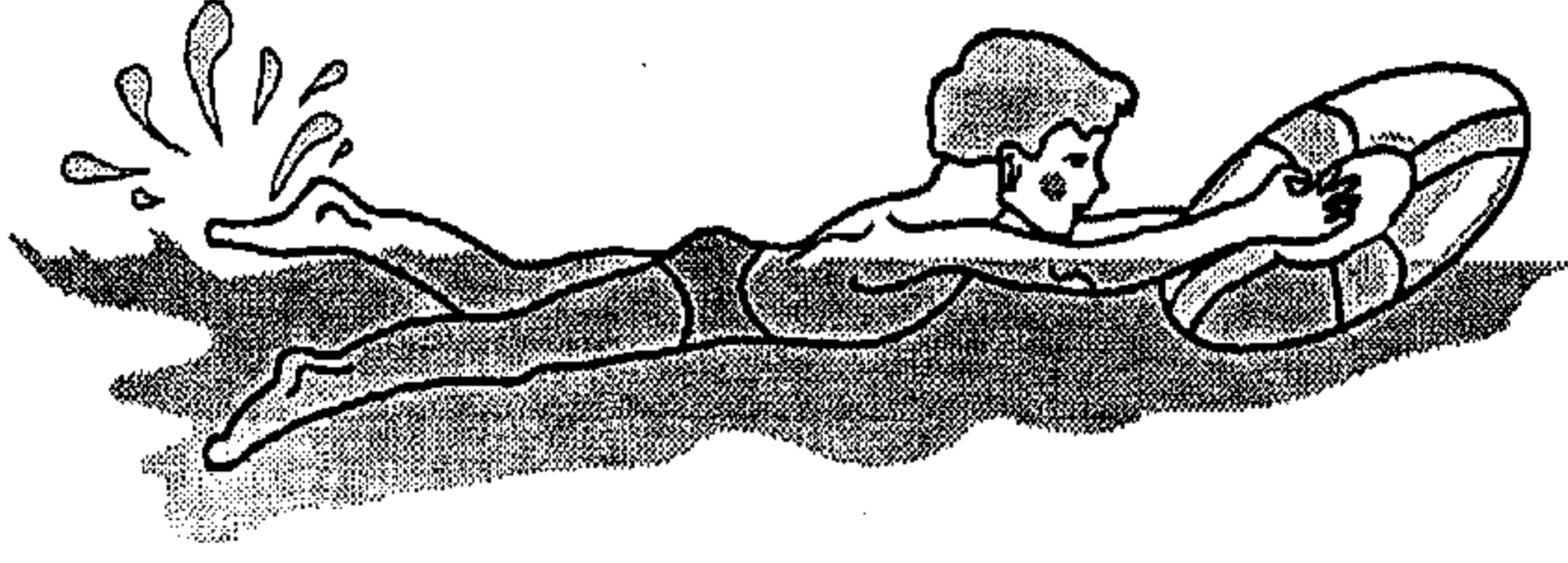
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٣ - يجب أن تكون اليد بعيدة قليلا عن الفخذ، كما تتجه راحة اليد لأسفل عند نهاية مرحلة الدفع. ٤ - يجب أن يتم التخلص بخروج الإبهام أو ظهر اليد أولا من الماء. ٥ - يجب أن تؤدي الحركة الرجوعية والذراع مستقيمة. وخلال الممارسة والتدريب على أداء السباحة يجب أن يتعرف المدرس على الأخطاء وتأثيرها على السباحة وكيفية إصلاحها.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى مدى أداء حركة سباحة الظهر بدرجة توافق جيدة. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.





تعليم سباحة الصدر





برنامج تعليم سباحة الصدر Breststroke

الأهداف

- (١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.
- (٣) تعليم التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس لسباحة الصدر.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

- (١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.
- (٢) سباحة الصدر لمسافة ٢٠ مترا.
- (٣) الوقوف في الماء.
- (٤) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي).

الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩ الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
التأكد من اكتساب التلاميذ المهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر. ١ - تمرينات الثقة مع الوسط المائي . ٢ - القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض . ٣ - سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ مترا . ٤ - الوقوف في الماء . ٥ - القدرة على الوقوف من الطفو . ٦ - القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل : (التوقف - والبدء - الدوران - تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسي) . * ملحوظة: السباحة كاملة «عرض نموذج» . الانزلاق وضربات الرجلين . الانزلاق وحركات الذراعين . مع الشرح النظري أثناء الأداء للنموذج .	الجزء الأساسي ٤٥ ق
الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .	الجزء الختامي ٥ ق

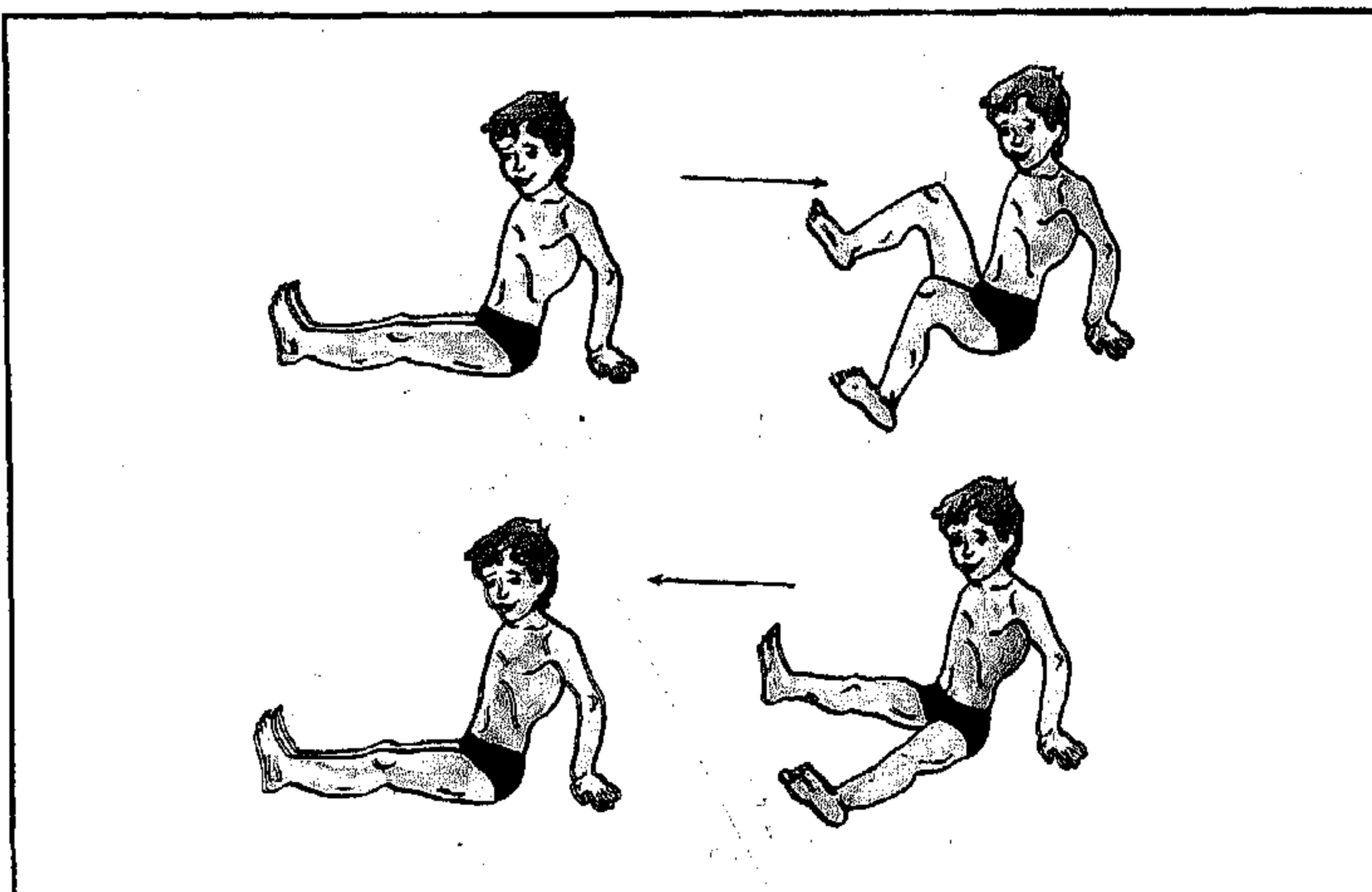


الدرس : الثاني التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الخوض ، شكل رقم (٦٩). تمرين (٢) : حركة الرجلين مع الاستناد على ماسورة الخوض . ويفضل تعليم هذا التمرين بعرض نموذج ، ويتحقق ذلك بجلوس المدرس على مكان مرتفع وليكن مكان البدء أو سلم الغطس ارتفاع متر شكل رقم (٧٠). كما يمكن بدء تعلم هذا التمرين بأن يطلب المدرس من التلاميذ عمل دوائر بالرجلين من الجلوس الطويل على الأرض ثم يقوم بمسك القدمين وتعليمهم كيفية الأداء الصحيح . ويتضمن تعليم هذا التمرين ثلاث مراحل هي : أولا : ثني الركبتين على الصدر مع سحب الكعبين نحو المقعدة وبحيث تكون الركبتان متباعدتين باتساع الكتفين ومع ملاحظة أهمية انثناء أصابع القدمين نحو الساق ، ويستمر سحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصبح الكعبان على بعد ٢٠ سم من المقعدة . ثانيا : امتداد الرجلين مع تحريك القدمين للخارج واثنائهما نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج . ثالثا : تبقى الرجلان مفردتين على كامل امتدادهما ثم تنضمان معا . ويلاحظ تكرار هذا التمرين مرة واحدة ، وبعد التحكم والسيطرة على أدائه يؤدي باستمرار دون توقف عما يماثل الأداء الفعلي .	الجزء الأساسي ٤٥ ق



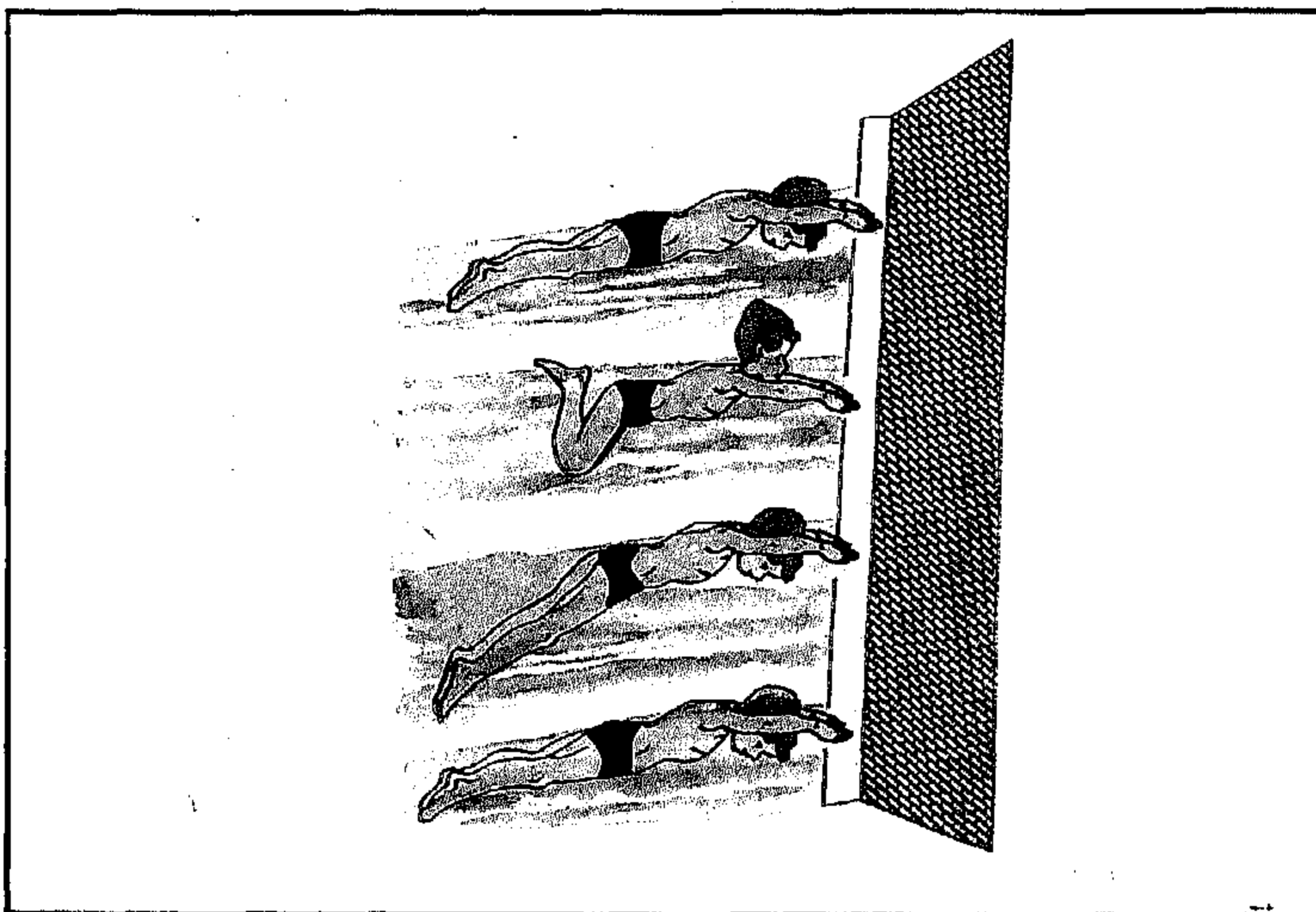
«إرشادات تعليمية» ١ - يجب التركيز على أداء الحركة الرجوعية (ثنى الركبتين) ببطء ثم يتبعها حركة قوية لفرد وضم الرجلين . ٢ - يجب التركيز على اتجاه القدمين للخارج ويكونان مسطحتين فى الزاوية المناسبة . ٣ - يجب أن يؤدي هذا التمرين على نحو مستمر، كما يفضل عدم الاستمرار لفترة طويلة فى أدائه، لأن الفائدة تتحقق من خلال أدائه داخل الماء .	تابع الجزء الأساسى ق ٤٥
* إجراء منافسات بين التلاميذ فى المهارة السابقة . * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف .	الجزء الختامى ق ٥





شكل رقم (٦٩)

حركات الرجلين في سباحة الصدر من الجلوس على حافة الموض (خارج الماء)



شكل رقم (٧٠)

أداء حركات الرجلين من الاستناد على حافة أو جاسورة الموض

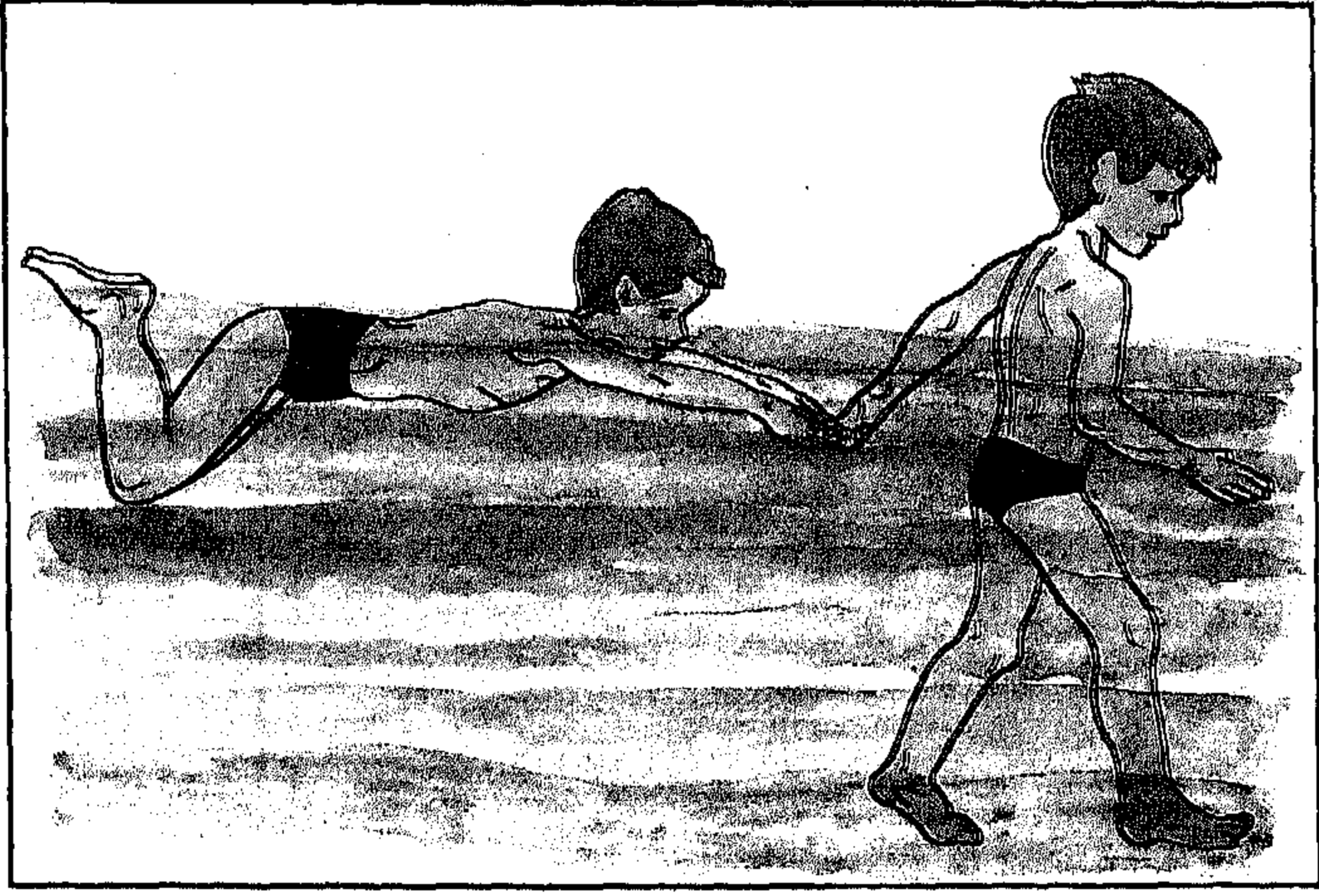


الدرس : الثالث التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. «إرشادات تعليمية» ١ - يجب التركيز على أداء حركة الرجلين الكراباجية وكذلك الدفع للخلف بقوة، مع ملاحظة أن تكون الحركة الكراباجية بطيئة. ٢ - يجب أن يكون الكعبان متجاورين عند سحبهما نحو الإليتين. ٣ - يجب أداء ضربات الرجلين وفقا لقوانين السباحة، كما يجب أن تدور القدمان للخارج أثناء دفعهما للخلف (تتخذ وضع القدمين للممثل الشهير «شارلى شابلن»). ٤ - يجب أن تكون المقعدة منخفضة بقدر مناسب تحت سطح الماء لمنع خروج القدم من الماء. ٥ - يجب التأكد أن مسك المتعلم لماسورة الحوض يكون في عمق مناسب يسمح له بأداء الحركة بشكل ميسر ومرض.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٢). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق

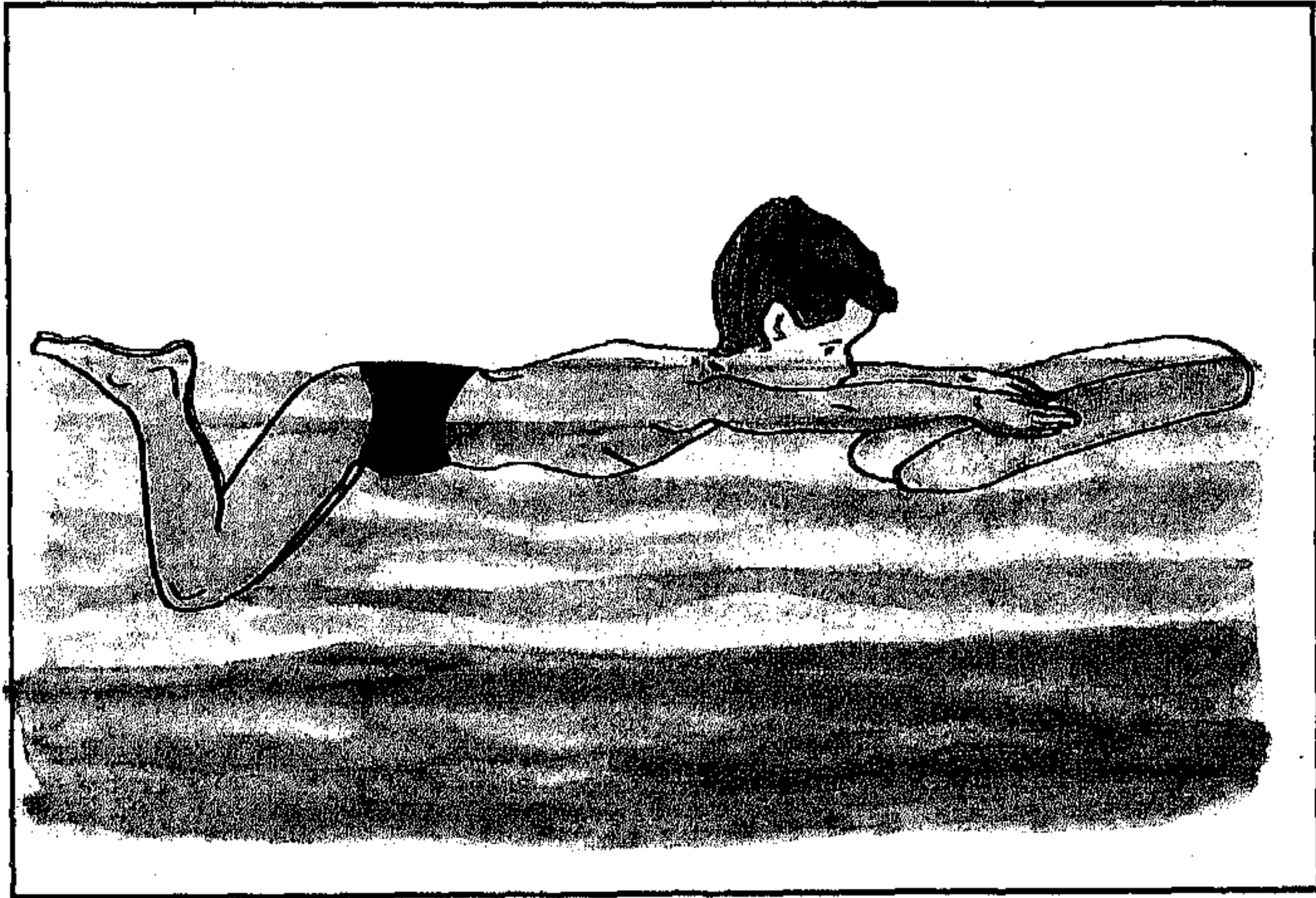


الدرس : الرابع التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الخوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الخوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. يؤدي هذا التمرين بمساعدة الزميل مما يعطي المتعلم مزيداً من الثقة، ويجب عند أداء هذا التمرين أن يركز المدرس على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضربات الرجلين والتي سبق توضيحها، شكل رقم (٧١). تمرين (٤) : شكل رقم (٧٢).	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق





شكل رقم (٧١)
أداء ضربات رجلين مع الاستناد على الزميل للمشي أماماً



شكل رقم (٧٢)
أداء حركات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو

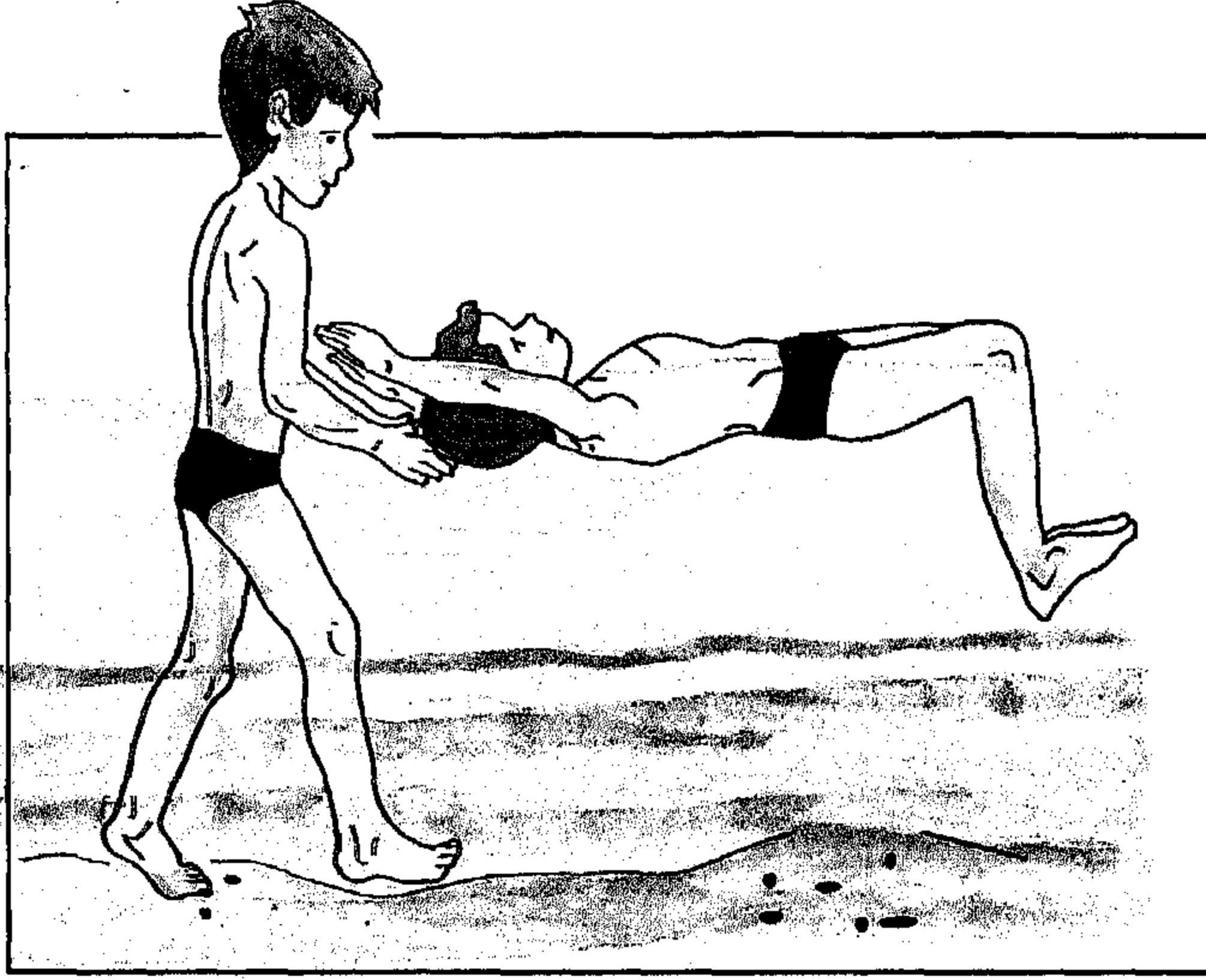


الدرس : الخامس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو. يؤدي هذا التمرين مع التركيز على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضربات الرجلين ويجب أن يستفيد المدرس من الميزة التي يحققها هذا التمرين وهي رؤية المتعلم لحركات الرجلين مما يجعل التعلم أكثر سهولة والاستفادة من التوجيهات أكثر يسراً.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٤). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس



الدرس : السادس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. تمرين (٤) : حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو تمرين (٥) شكل (٧٣). * المهارات الجديدة : تمرين (٥) : حركة الرجلين من الطفو على البطن باستخدام أداة الطفو. «إرشادات تعليمية» يجب أن يعطى المدرس اهتماما خاصا لكيفية المسك والسيطرة على أداة الطفو، وذلك بأن يفرد ذراعيه على كامل امتدادهما عندما يمسك بأداة الطفو أمام جسمه، وأن يسيطر عليها بأحكام عندما يضعهما تحت الإبطين.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٥). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس





شكل رقم (٧٣)

حركات الرجلين في سباحة الصدر والوضع على الظهر بمساعدة الزميل
ثم بعد ذلك بدون مساعدة الزميل وباستخدام لوحة الطفو



الدرس : السابع الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : على تمرينات الرجلين من (١) إلى (٥). * المهارات الجديدة : تمرين (٦) : الدفع والانزلاق بدون مساعدة نحو ماسورة الخوض مع أداء دورة أو أكثر للرجلين. «إرشادات تعليمية» - يجب مراعاة الإرشادات السابقة لحركات الرجلين الصحيحة بالإضافة إلى محاولة السباح الاحتفاظ بالجسم مفروداً والوجه في الماء. - زيادة مسافة الأداء تدريجياً حتى يمكن أن يسبح عرض الخوض.	الجزء الاساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في سلامة أداء التمرين (٦). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق

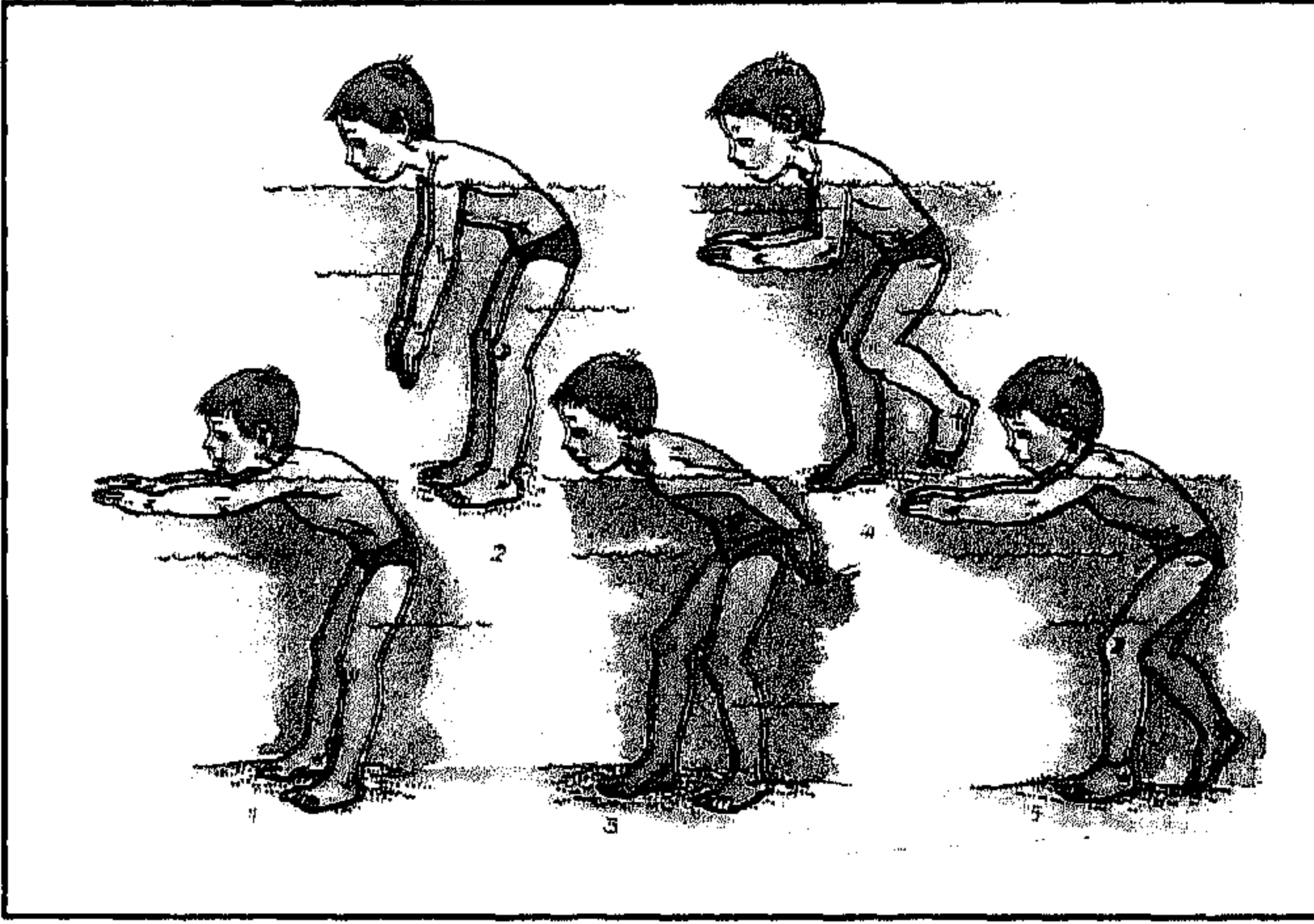


الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الذراعين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الوقوف فى الماء الضحل . يتطلب هذا التمرين أن يقف المدرس على أحد جانبي حوض السباحة موضحاً وشارحاً لكيفية أداء حركات الذراعين . تمرين (٢) : شكل رقم (٧٤) . «إرشادات تعليمية» ١ - يجب أن تتميز الذراعان عند بداية هذا التمرين بما يلى : - اليدان تكونان مفرودتين ومسطحتين والأصابع مضمومة . - راحة اليد متجهة للخلف مباشرة . - المرفقان مستقيمان ولكن غير متصلين . - الجزء العلوى من الكتفين يكون أسفل سطح الماء . ٢ - يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة أثناء الحركة . ٣ - يجب ثنى الرسفين أثناء الشد، بغرض مواجهة راحتي اليدين للخلف لأطول مدى ممكن . ٤ - يجب الاحتفاظ بالمرفقين مستقيمين نسبياً أثناء الشد . ٥ - يجب عدم تحريك اليدين خلف مستوى الكتفين . ٦ - يجب أن يتميز مسار الحركة بالاتجاه لأسفل وللخارج وللخلف . ٧ - عندما تبدأ حركة الشد يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين مع انثناء قليل للرسفين وبحيث يتجهان لأسفل وللخارج .	الجزء الأساسى ٤٥ ق



تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق. يتضمن هذا التمرين أداء المتعلم حركة الشد بالذراعين مع المشى على قاع الحمام والانزلاق، ويلاحظ أن أغلب المتعلمين يميلون إلى رفع الكتفين عن مستوى سطح الماء عند أداء هذا التمرين ورغم أنه قد يصل عند تعلم سباحة الصدر الترويحى ارتفاع الكتفين عن مستوى سطح الماء فإنه غير مقبول بالنسبة للسباحة التنافسية. «إرشادات تعليمية» ١ - يجب التركيز على أن حركات الذراعين لا تتعدى مستوى الكتفين. ٢ - يفضل اكساب المتعلم كيفية التنفس فى هذه المرحلة من التعلم.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم بالنسبة للتمرين (١) ، (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



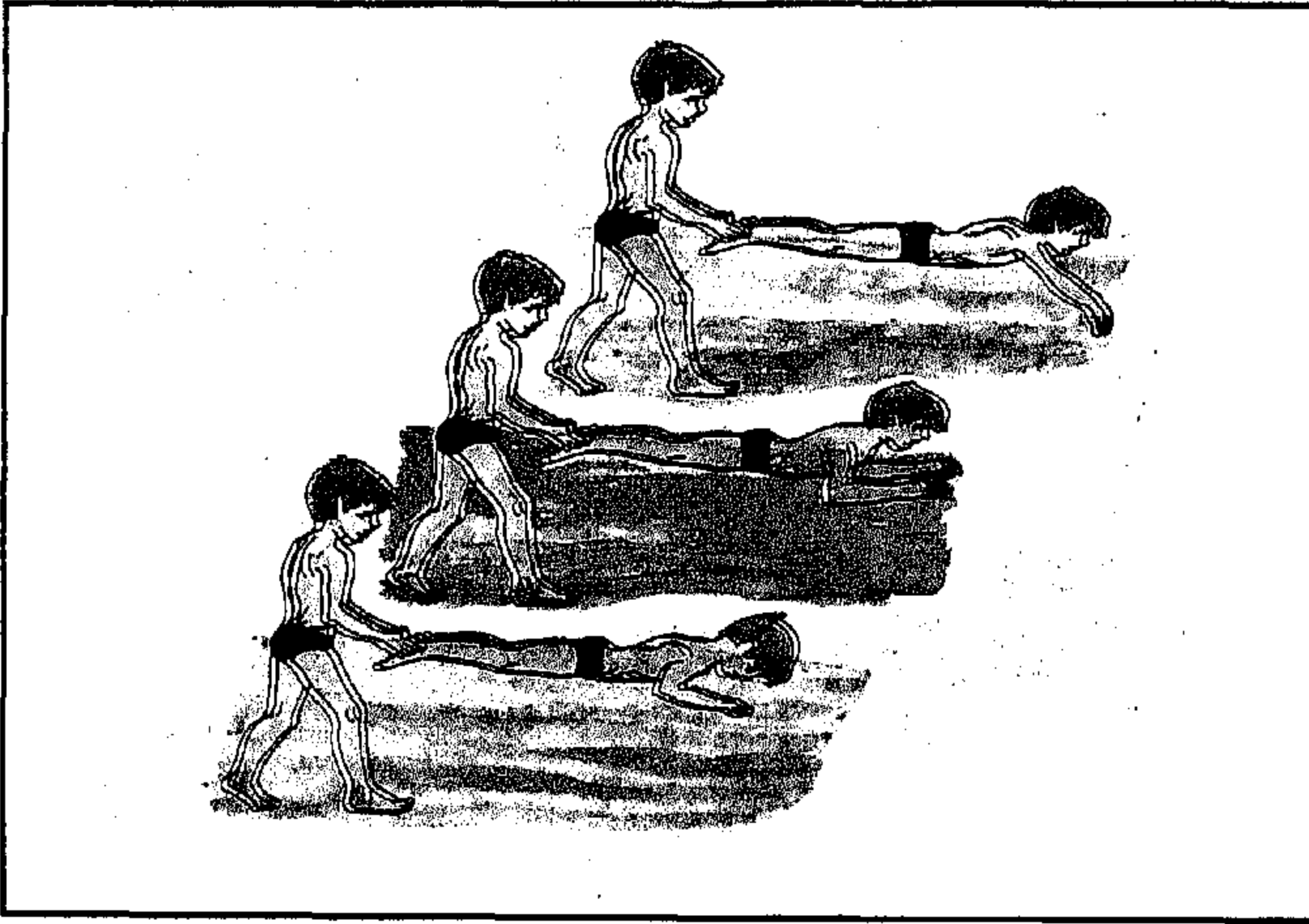


شكل رقم (٧٤)
 حركات الذراعين في سباحة الصدر من وضع الوقوف ثم التدرج للشد
 مع المشي للأمام



الدرس : التاسع التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتي تخدم الذراعين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : تمرين (١) : الوقوف في الماء الضحل وأداء حركات الذراعين. تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق. تمرين (٤) : شكل رقم (٧٥). تمرين (٥) : شكل رقم (٧٦). «إرشادات تعليمية» ١ - يتم أخذ الشهيق من الفم، كما يتم إخراج الزفير من الفم والأنف، من المفيد أن يطلب من المتعلم إخراج الزفير من الأنف حيث يساعد ذلك على عدم دخول الماء للأنف. ٢ - يتم أخذ الشهيق عند نهاية حركة الشد بالذراعين. ٣ - يجب خفض الذقن في الماء مع استمرار توجيه النظر للأمام أثناء إخراج الزفير (ويساعد في المحافظة على ذلك الوضع دفع الذقن للأمام) وقد يستمر إخراج الزفير حتى المرحلة الأولى للشد بالذراعين.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس





شكل رقم (٧٥)
أداء حركات الذراعين مع الشفيع خارج الماء والزفير في الماء في
المكان مع سند الزميل للرجلين ثم مع التقدم للأمام





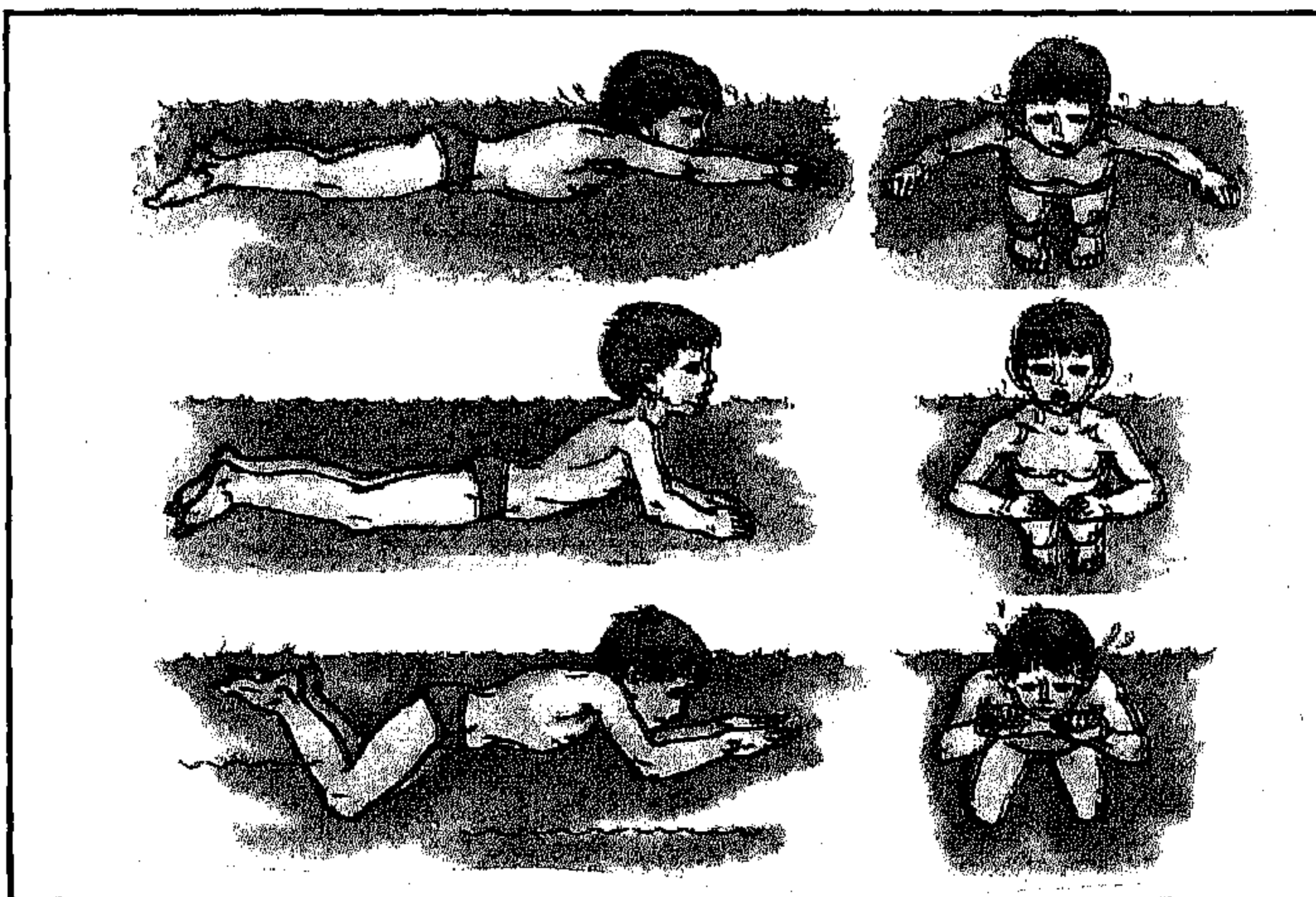
شكل رقم (٧٦)

ضربات رجلين تبادلية مع حركات الشد بالذراعين في سباحة الصدر
وأخذ الشهيق بفروج الوجه من الماء وطرده الزفير بدخول الوجه للماء



الدرس : ١٠، ١١، ١٢ التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم التوافق لسباحة الصدر.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
«تعليم التوافق لسباحة الصدر» شكل (٧٧) بعد أن يتم أداء حركات الرجلين والذراعين والتنفس يجب بعد ذلك أداء السباحة ككل بعرض على التوافق والتوقيت الفردى لكل سباح مما يضمن الأداء السليم، ويجب أن يتضمن تدريس التوافق المراجعة العامة للتعليمات الهامة بما يسمح للمتعلم بتذكر الأداء. وفي بداية مرحلة التوافق يجب التركيز على الانزلاق بعد انتهاء كل دورة حيث يساعد ذلك على استمرار الأداء وتجنب الحركات السريعة المفاجئة والتي تعوق تقدم السباح. ويجب أن يضع المدرس في اعتباره أنه عند الممارسة الكلية للسباحة قد يتطلب الأمر العودة مرة أخرى إلى الممارسة الجزئية للتركيز على بعض نقاط الضعف، كذلك من المناسب بعد تدريس السباحة ككل للمتعلمين إعادة تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
المنافسة بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس

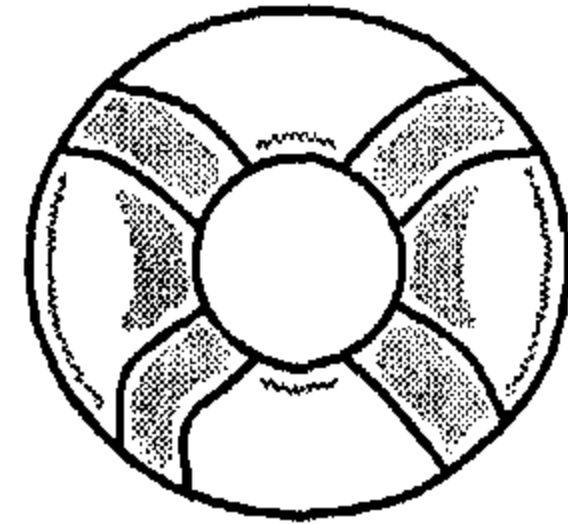
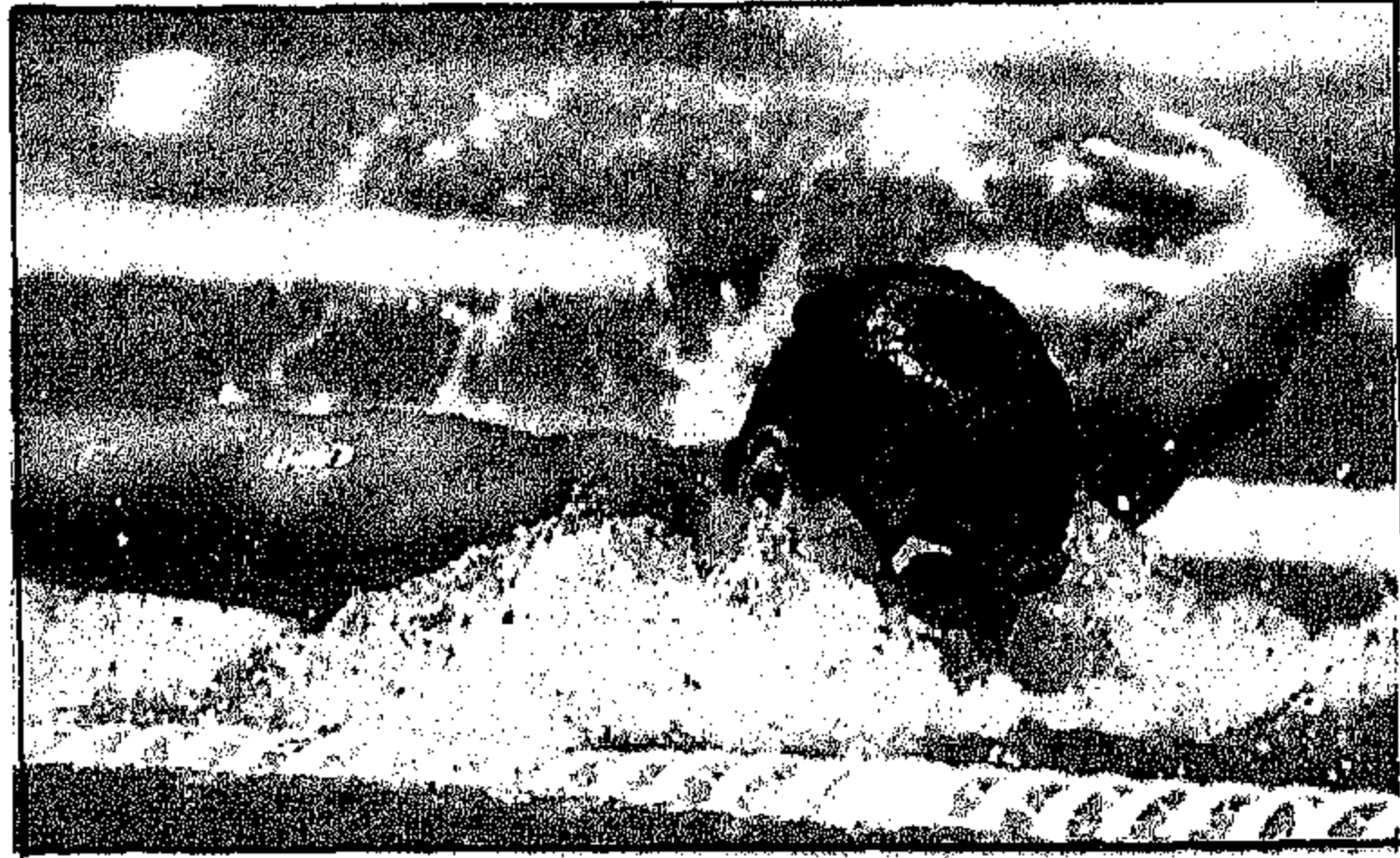
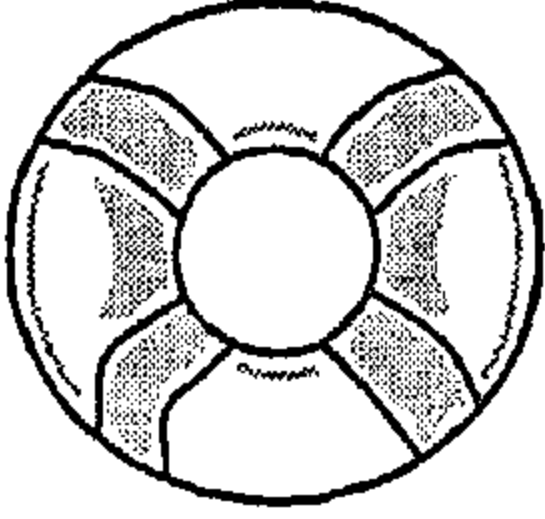


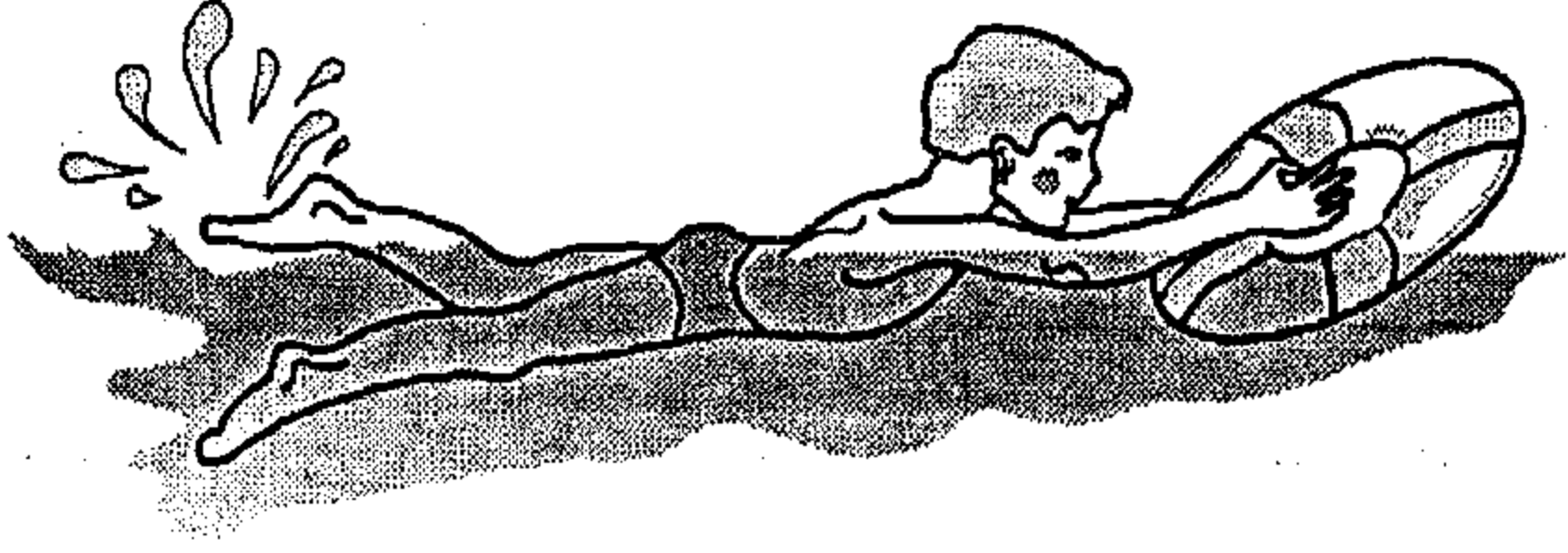


شكل رقم (٧٧)
التوازن في سباحة الصدر



تعليم سباحة الفراشة





برنامج تعليم سباحة الفراشة Butterfly

الأهداف

- (١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.
- (٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.
- (٣) تعليم التنفس لسباحة الفراشة.
- (٤) تعليم التنفس مع أداء سباحة الفراشة ككل.
- (٥) تعليم التوافق لسباحة الفراشة.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

- (١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.
- (٢) سباحة الفراشة لمسافة ٢٠ مترا.
- (٣) القدرة على التحرك في اتجاهات مختلفة داخل الماء.

ملحوظة :

سباحة الفراشة كانت في البداية تؤدي باستخدام ضربات الرجلين في سباحة الصدر «الرجلين الضفدعية» ومع تطور الأداء أصبحت حاليا تؤدي

باستخدام ضربات الرجلين الدولفينية أى تحريك الرجلين لأسفل وأعلى من الجذع معاً.

ويطلق عليه «سباحة الدولفين» من الناحية الفنية بالرغم من أنها تسمى فى القانون الدولى للسباحة، وكذلك فى المراجع العلمية : سباحة الفراشة.

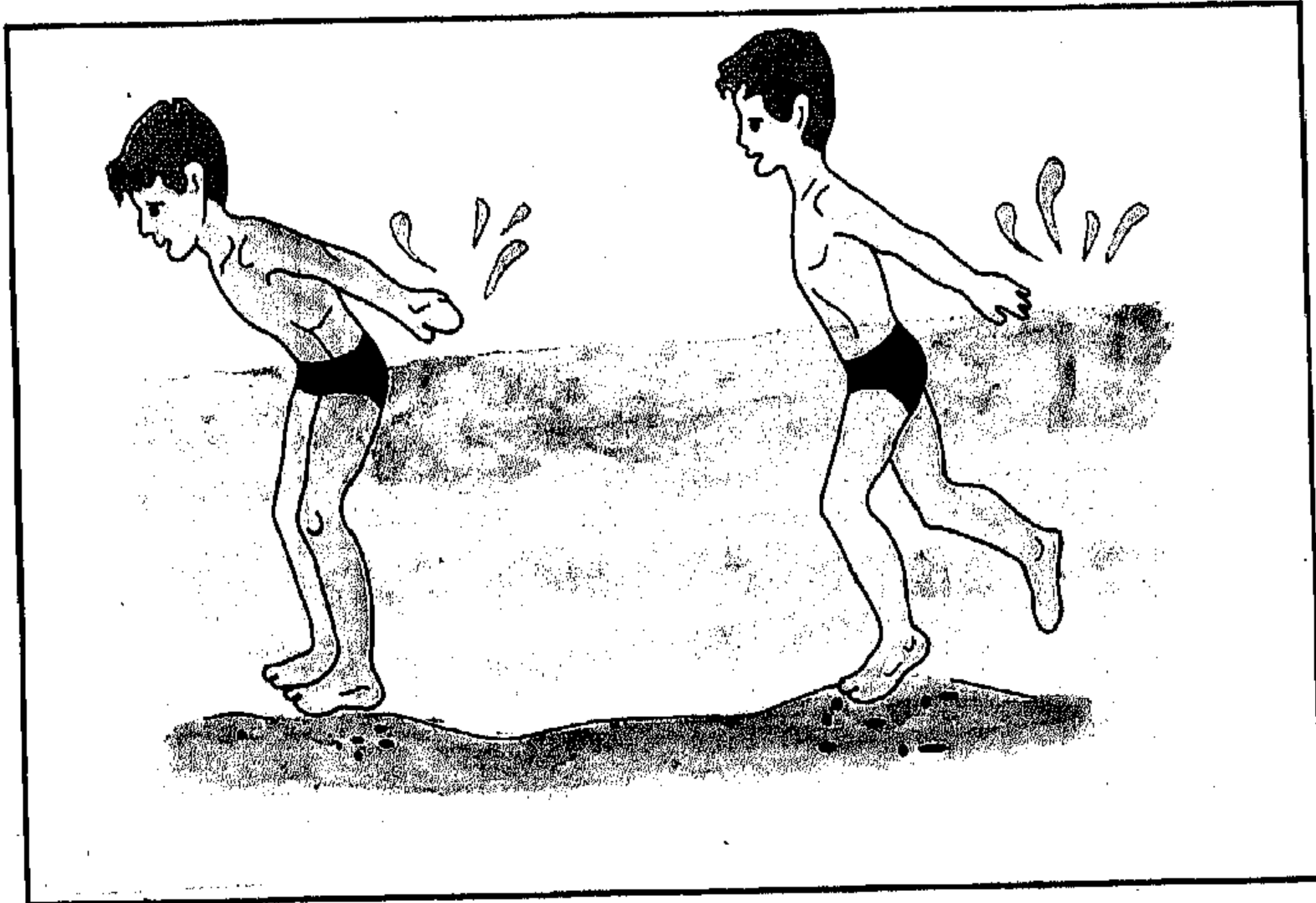


الدرس : الأول الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	التاريخ : / / ١٩
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين + تمرينات الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الاساسي ٤٥ ق تمرين (١) : شكل رقم (٧٧). تمرين (٢) : شكل رقم (٧٨). تمرين (٣) : شكل رقم (٧٩). تمرين (٤) : ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض. ويمكن أن يبدأ هذا التمرين بأن يطلب من المتعلم أداء ضربات الرجلين كما في سباحة الزحف لإظهار مدى التشابه مع سباحة الفراشة. «إرشادات تعليمية» ١ - يمكن تقديم ضربات الرجلين للمتعلمين الجدد باعتبار أنها مماثلة لضربات الرجلين لسباحة الزحف ولكن الرجلين يؤديان حركاتهما معاً وليس تبادلياً. ٢ - يجب التركيز على أن تكون الرجلان معا والكعبان مسترخيين أثناء الأداء. ٣ - يجب أن تؤدي الحركة بشكل تموجي. ٤ - يجب تجنب المبالغة في ارتفاع وانخفاض المقعدة. ٥ - يجب أن تؤدي الحركة من مفاصل العمود الفقري أسفل الظهر (المنطقة القطنية) حتى يمكن أداء الضربات العمودية تماثلياً، كما تشترك أيضاً مفاصل الفخذين والركبتين في الحركة. ٦ - يجب أن تؤدي القدمان حركتهما ببطء في بداية تحركهما لأسفل. ٧ - يجب أداء ضربات الرجلين في عمق مناسب يختلف من فرد لآخر.	



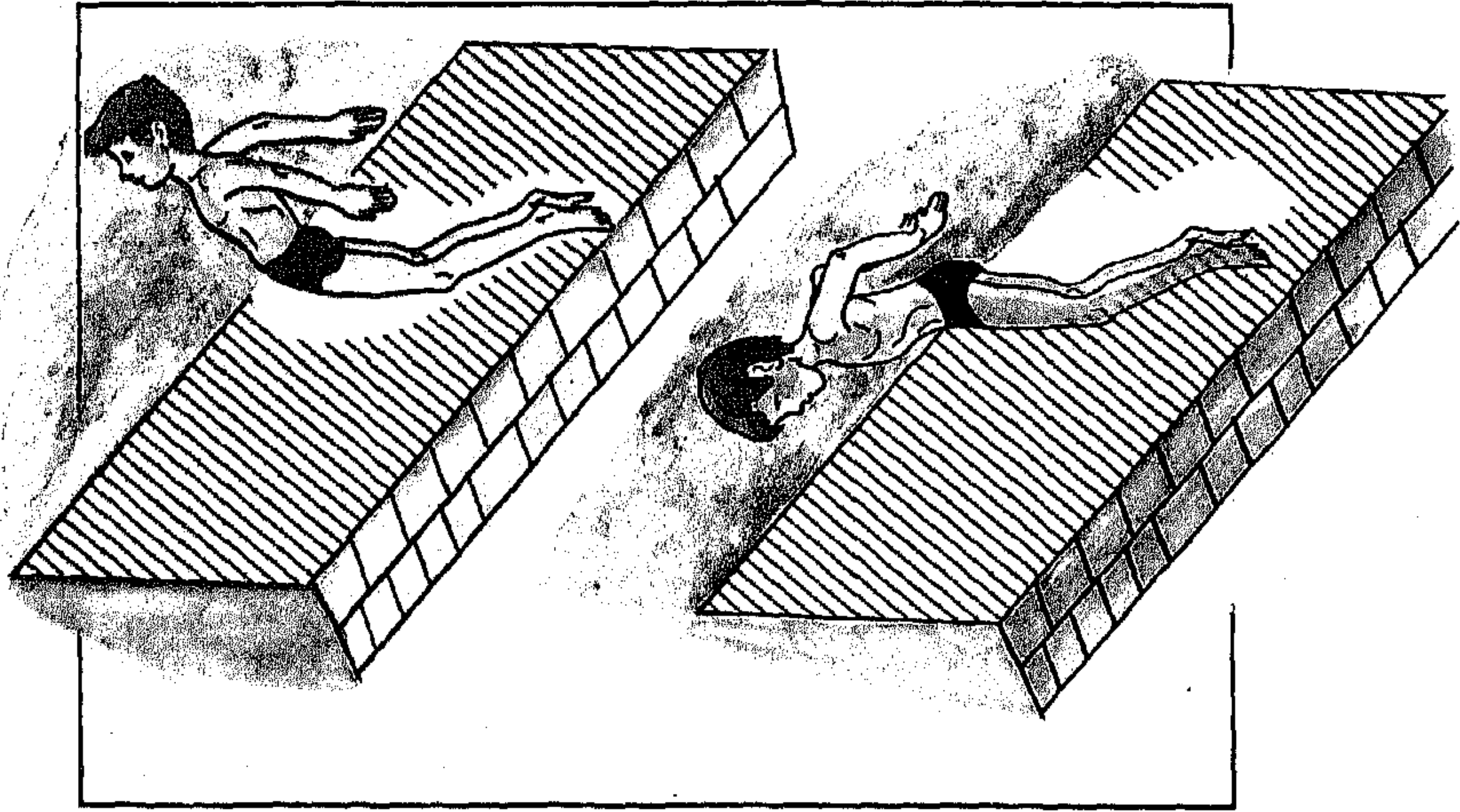
* إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم لحركة
الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (١).
* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الجزء الختامى
هـ ق

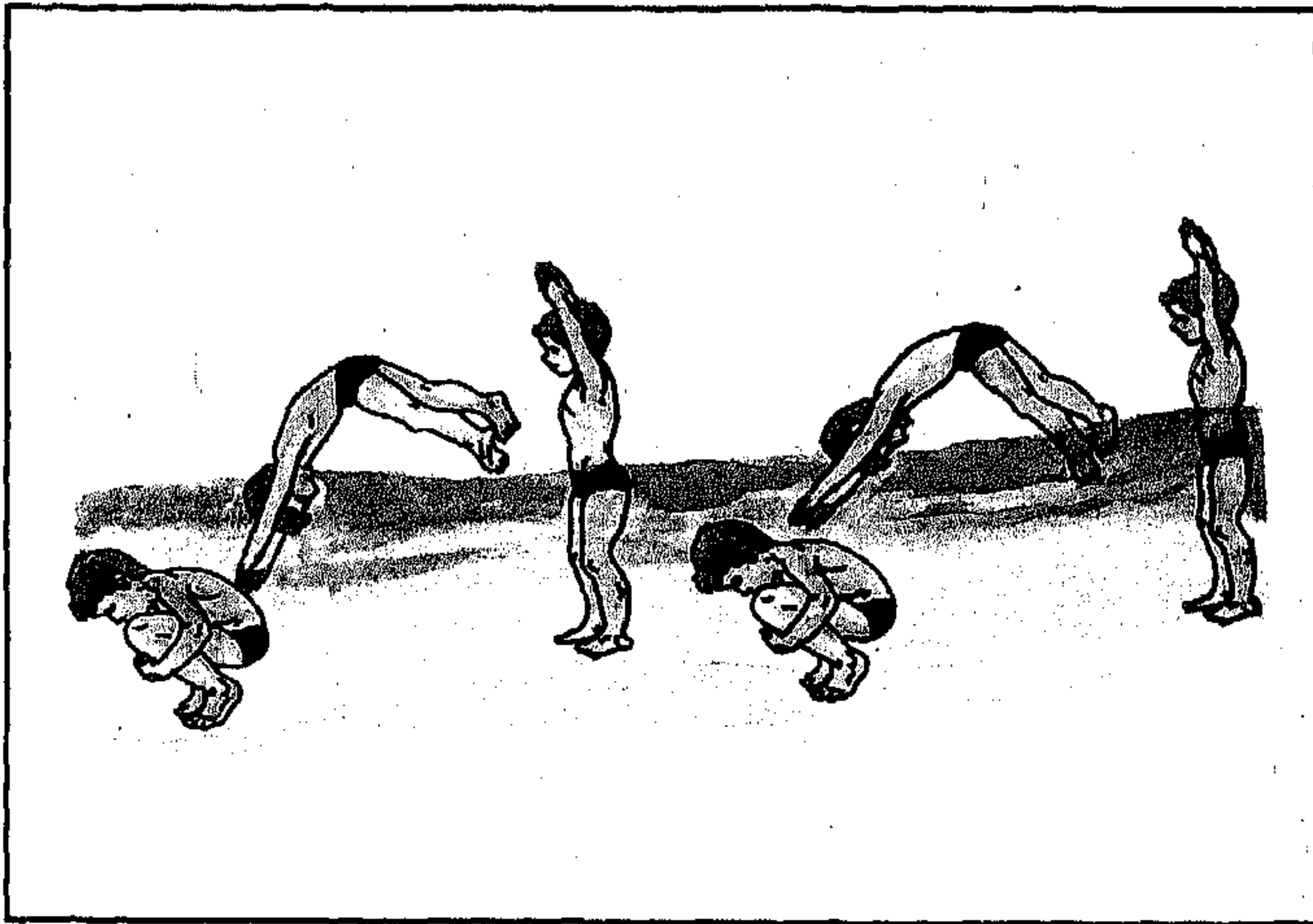


شكل رقم (٧٧)
من الوتوف فى الماء الضحل انحناء الجسم أماماً ثم خلفاً





شكل رقم (٧٨)
من الرقود على حافة الموض نصف جسم المتعلم جهة الماء ميل الجذع للأمام
ولأسفل ثم رفع الجذع لأعلى وللخلف

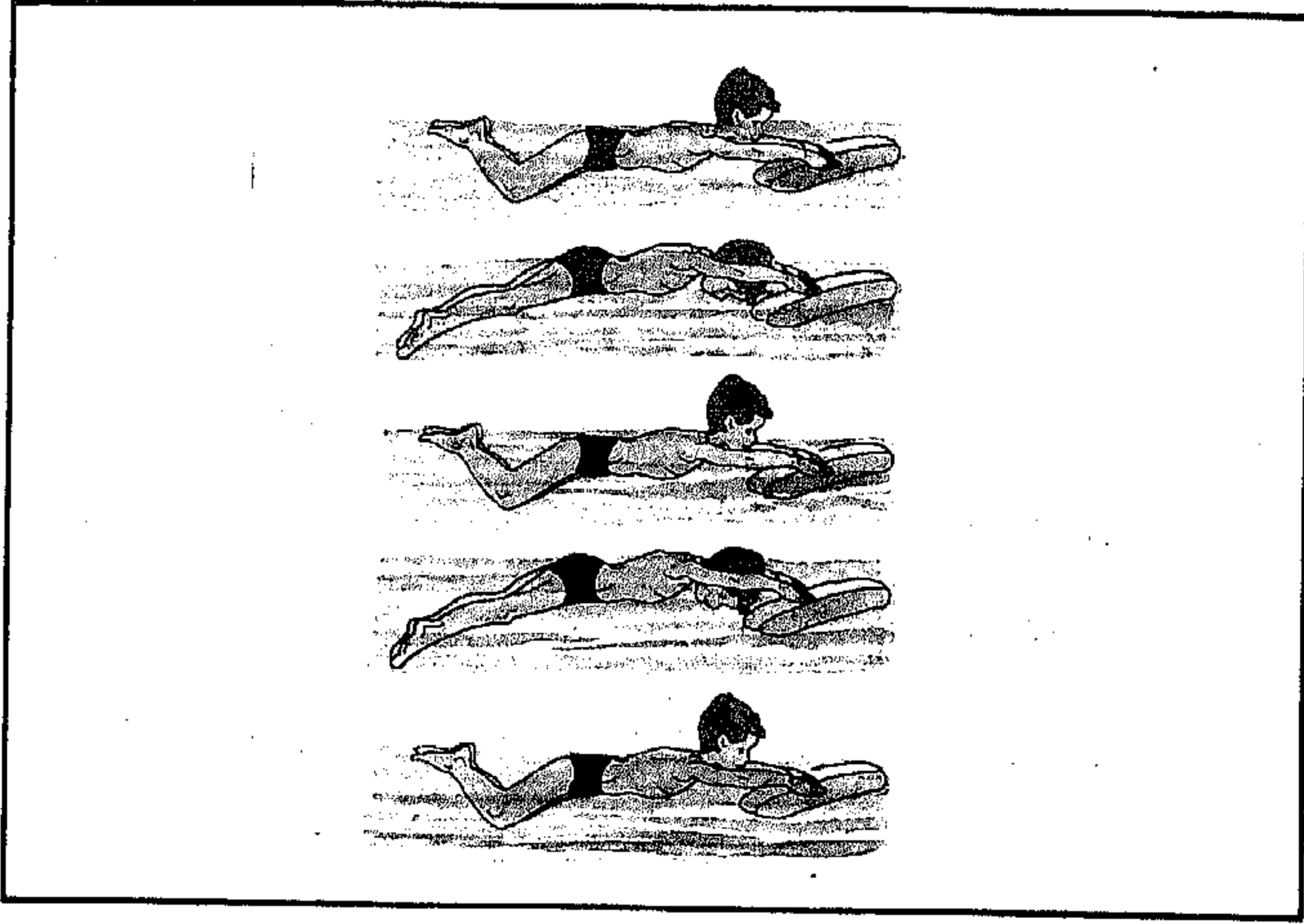


شكل رقم (٧٩)
عبور الموض بالوض لأسفل للمس القاع باليدين ثم الوض لأعلى
والوقوف في شكل حلزوني مثل الدولفين

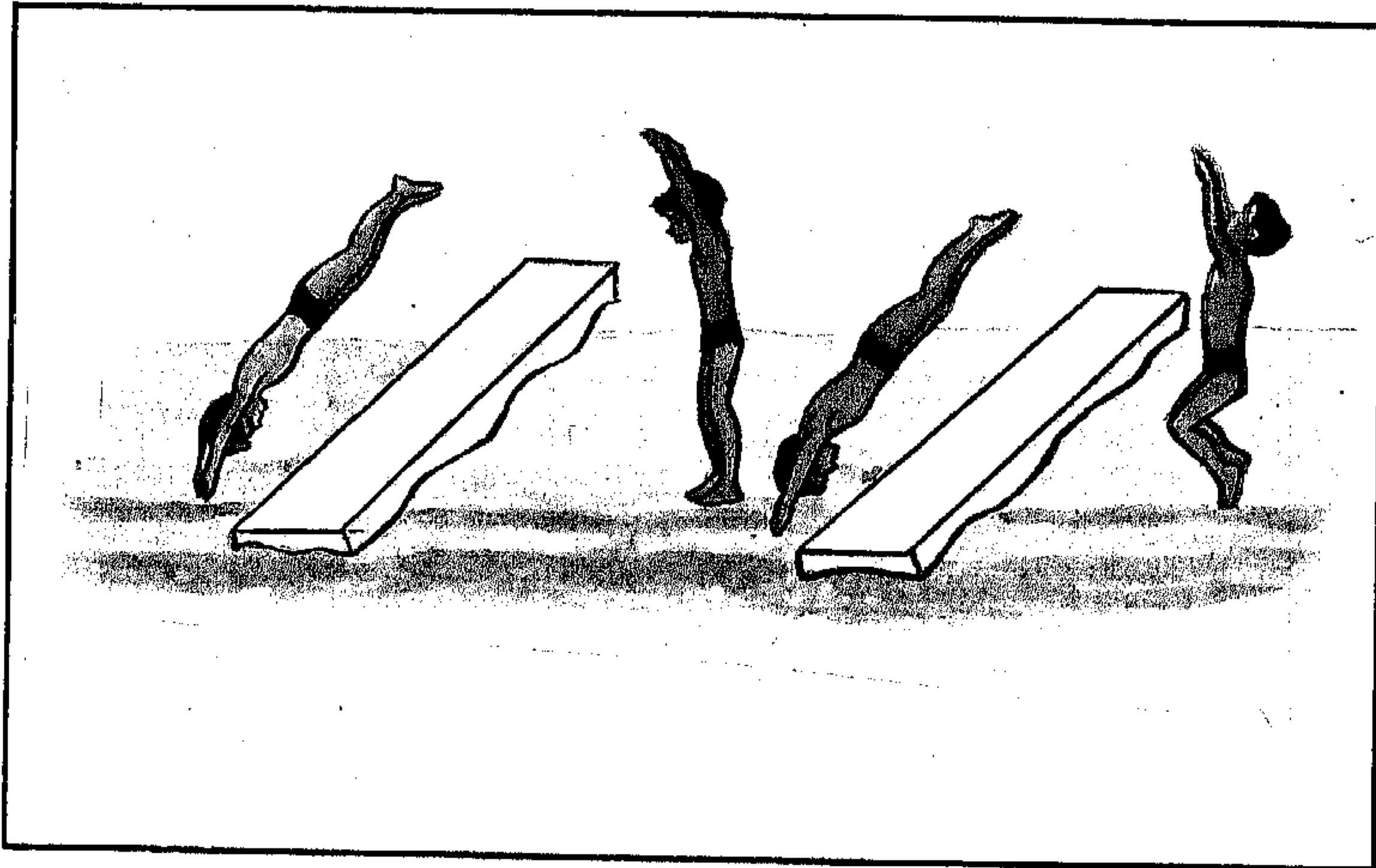


الدرس : الثانى التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : (١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الخوض . * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو، شكل رقم (٨٠). تمرين (٣) : عبور موانع مائية، شكل رقم (٨١). «إرشادات تعليمية» بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية السابقة السبعة، يراعى التركيز على ما يلى : ٨ - الحفاظ على شكل الجسم الأفقى المستقيم الانسيابى المغزلى . ٩ - تنوع معدلات ضربات الرجلين تبعاً لمدى عمق ضربات الرجلين . ١٠ - يجب التركيز على الطريقة الصحيحة لمسك أداة الطفو .	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* إجراء المنافسة بين التلاميذ فى كيفية الأداء الجيد لحركة الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (٢-). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف .	الجزء الختامى ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس





شكل رقم (٨٠)
ضربات الرجلين الدولفينية باستخدام لوحة الطفو



شكل رقم (٨١)
من الوثوب في الماء الوثب لأعلى وللأمام ولأسفل لعبور لوحة طفو
أو حبل أو عصا بعرض الحوض

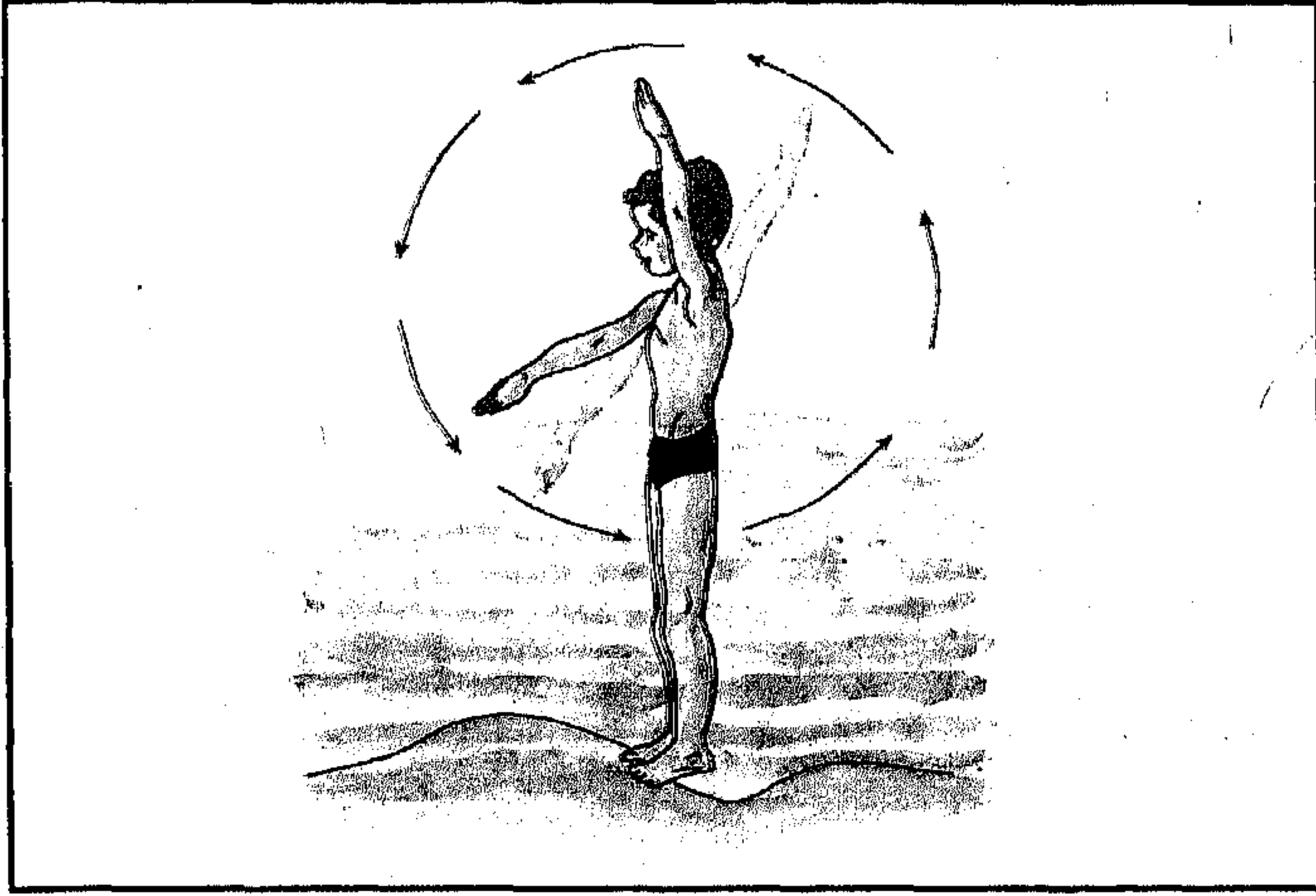


الدرس : الثالث التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : (١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض. (٢) ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : ضربات الرجلين والجسم مفرد. يمكن أن يستغنى المتعلم الآن عن أداة الطفو ويؤدي حركات الرجلين والجسم على كامل امتداده، بحيث يؤدي التمرين بعدة أشكال ببداية الدفع والانزلاق والذراعان ممتدتان أعلى الرأس بحيث يكون العضدان متلامسين مع الأذنين والنظر يكون متجها للأمام ولأسفل قليلا. كما يمكن التنوع بحيث يؤدي التمرين من الطفو على الظهر أو من الطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم. ويمكن أداء التمرينات السابقة في شكل منافسات . . وأن يطلب من المتعلمين التعرف على أسرع طريقة من الأشكال الثلاثة السابقة لتقديم الجسم في الماء «إرشادات تعليمية» مع الاهتمام بجميع الإرشادات التعليمية السابقة يجب إعطاء تركيز على أن يكتشف المتعلم الإحساس الحركي لفاعلية ضربات الرجلين تحت الماء، باعتبارها أكثر فاعلية من حركات الرجلين على سطح الماء ومن ثم يجب أن يعطى اهتماما لضربات الرجلين تحت الماء يضمن الأداء السليم لحركات الرجلين ويجعل السباح مهيا لتعلم حركات الذراعين.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق



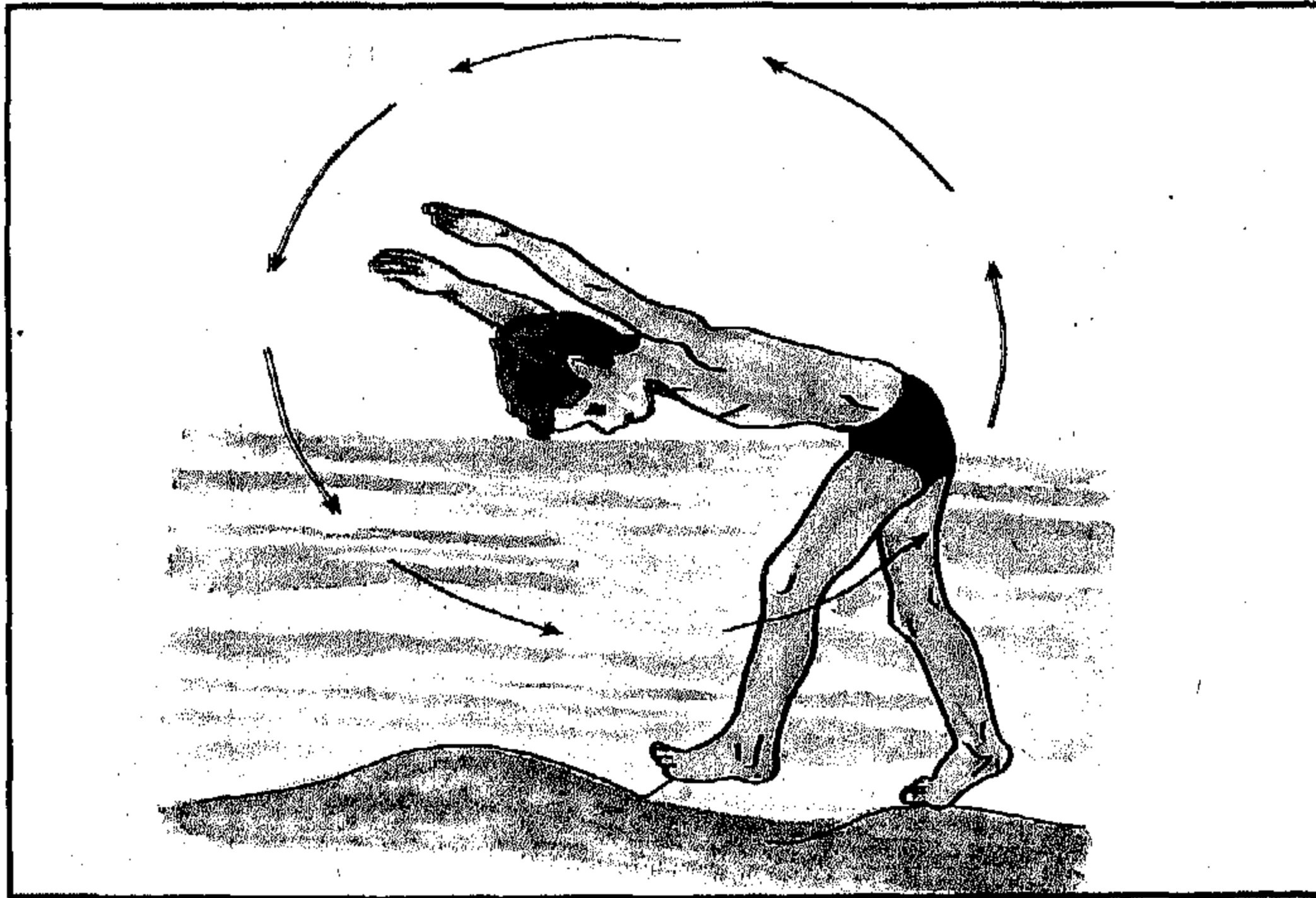
الدرس : الرابع التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم بصفة خاصة الذراعين + ومرونة الكتف.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الوقوف في الجزء الضحل من الحمام ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحمام. «إرشادات تعليمية» ١ - يجب أن تكون أصابع اليد مضمومة أثناء الحركة تحت الماء. ٢ - يجب الاهتمام بمرحلة مسك الماء مع تحقيق الضغط المناسب أثناء الشد والدفع. ٣ - يجب أن تتحرك راحة اليد متجهة للخلف تحت الماء لأقصى مسافة ممكنة. ٤ - يجب أن تكون المرفقان مثبتيين قليلا ومرتفعتين أعلى اليدين عند مرحلة الدخول، وكذلك الاستمرار محافظة على ذلك الوضع أثناء للمرفق تكون تحت مستوى الصدر. ٥ - يجب دخول أصابع اليد للماء أولا بالاتساع الكتفين تقريبا ومع انثناء قليل للمرفقين. ٦ - يمكن للتلميذ في هذه المرحلة من التعلم أداء حركات الذراعين بمزيد من السيطرة والتحكم وتكون الذراعان قريبتين من بعضهما البعض عند مرورهما أسفل الكتفين، ولكن يجد المتعلم صعوبة في التحكم بحركات الذراعين على هذا النحو عند أداء السباحة الفعلية. ٧ - يجب عدم المبالغة في زيادة مدى الدفع، كما يجب أن يبدأ المرفقان التخلص من الماء قبل اكتمال الدفع مباشرة. ٨ - يجب أداء الحركة على نحو مستمر دون توقف.	الجزء الأساسي ٤٥ ق





شكل رقم (٨٣)

وتقف في ماء منحل وأداء حركات دائرية من أعلى إلى الأمام إلى الخلف بالذراعين



شكل رقم (٨٤)

وتقف ميل الجذع أماماً لأسفل وأداء حركات دائرية بالذراعين من الأمام لأسفل للخلف بحيث تؤدي نصف الدائرة داخل الماء والنصف الآخر خارج الماء

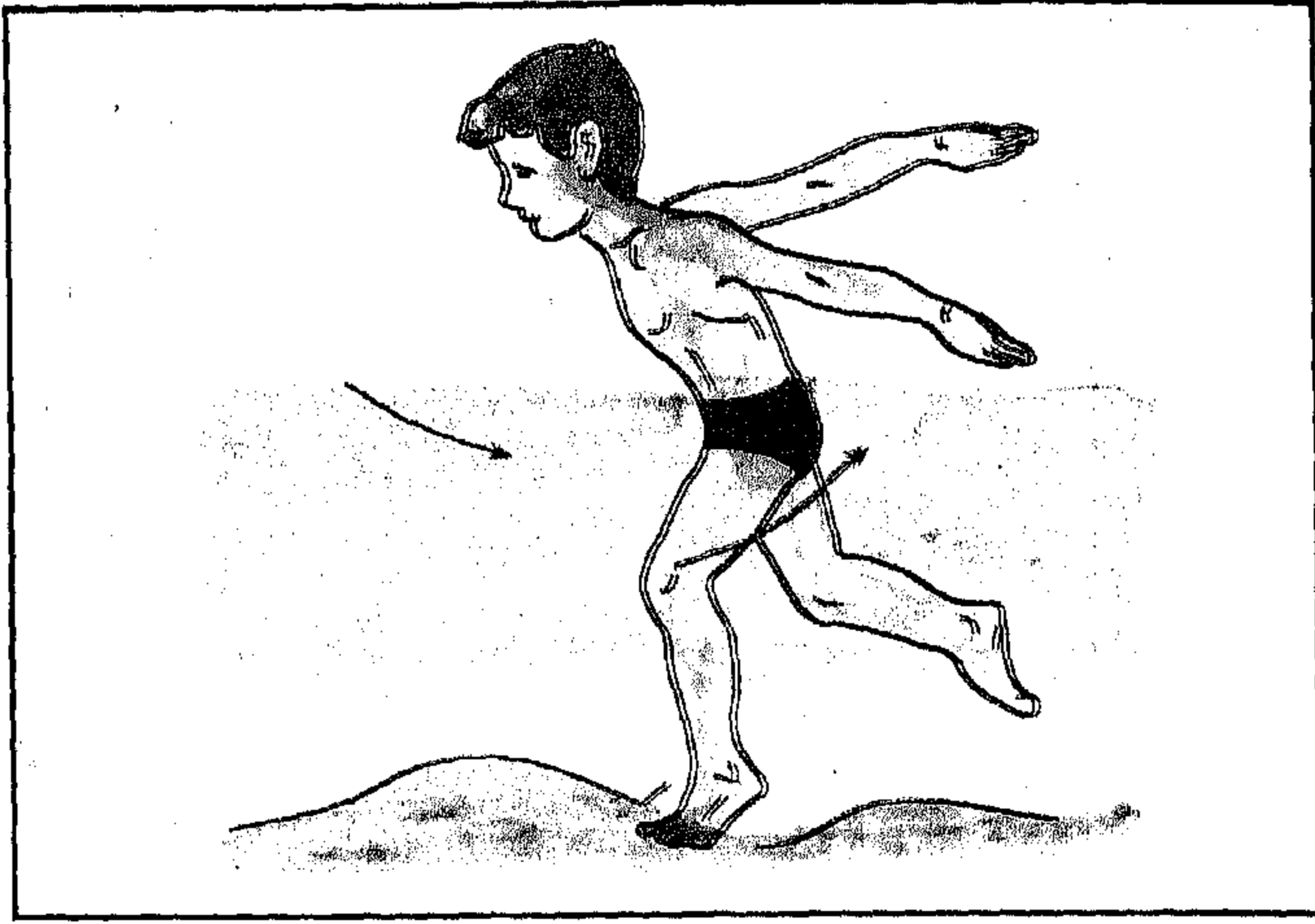


تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٩ - يجب أن تؤدي الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء بوضوح دون المبالغة فى ارتفاعها عن سطح الماء. ١٠ - يجب السيطرة والتحكم على حركات الذراعين أثناء تحركهما خارج الماء (الحركة الرجوعية) شكل (٨٣ - ٨٤). ١١ - وضع الرأس أثناء أداء هذا التمرين ليس له أهمية نظراً لأن التلاميذ ينظرون إلى المدرس ويلاحظونه وهو يؤدي التمرين. ملحوظة : مرونة مفصل الكتف تلعب دوراً هاماً لأداء الحركة الرجوعية للذراعين فى هذا التمرين.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



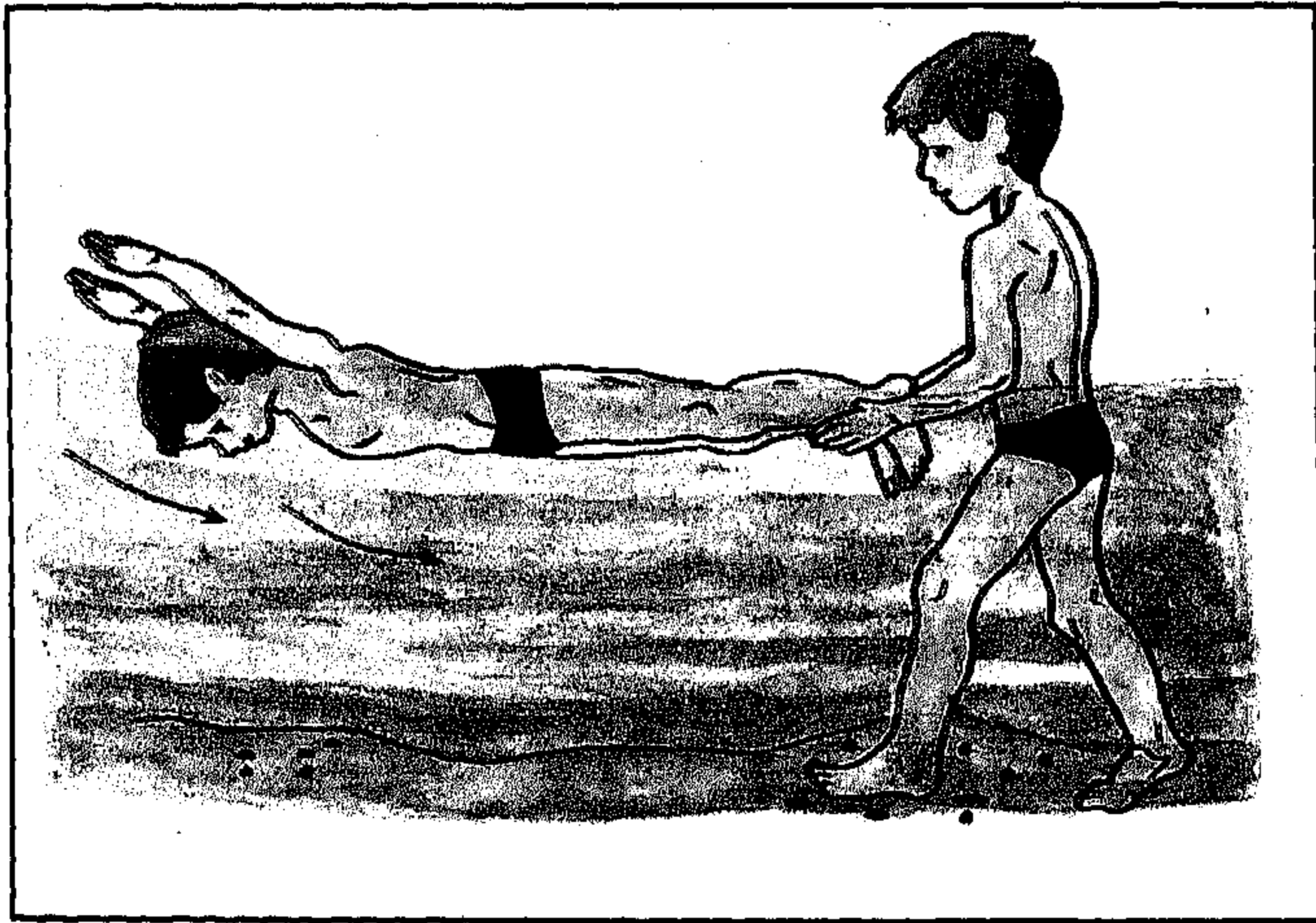
الدرس : السادس التاريخ : / / ١٩ الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الذراعين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : (١) الوقوف فى الجزء الضحل من الحوض ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحوض (٢) حركات الذراعين مع المشى عبر الحوض، شكل رقم (٨٥). * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : حركة الذراعين من الطفو مع مساعدة الزميل (٨٦). يؤدى هذا التمرين بمساعدة أداة الطفو التى توضع بين الفخذين، والصعوبة التى تميز هذا التمرين فى هذه المرحلة من التعلم هى خروج الذراعين، لذلك ينصح للتغلب على ذلك بأن يطلب من المتعلم رفع الرأس قليلا حيث يسمح ذلك بأداء حركة المفصل بمزيد من السهولة.	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* أداء المنافسات بين التلاميذ فى الأداء السليم لتمرين (٣). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق
	ملاحظات عن الدرس





شكل رقم (٨٥)

أداء حركات الفراشة أثناء المشي بعرض الحوض مع ميل الجذع أماماً لأداء حركات الذراعين التي تشبه حركة أجنحة الفراشة



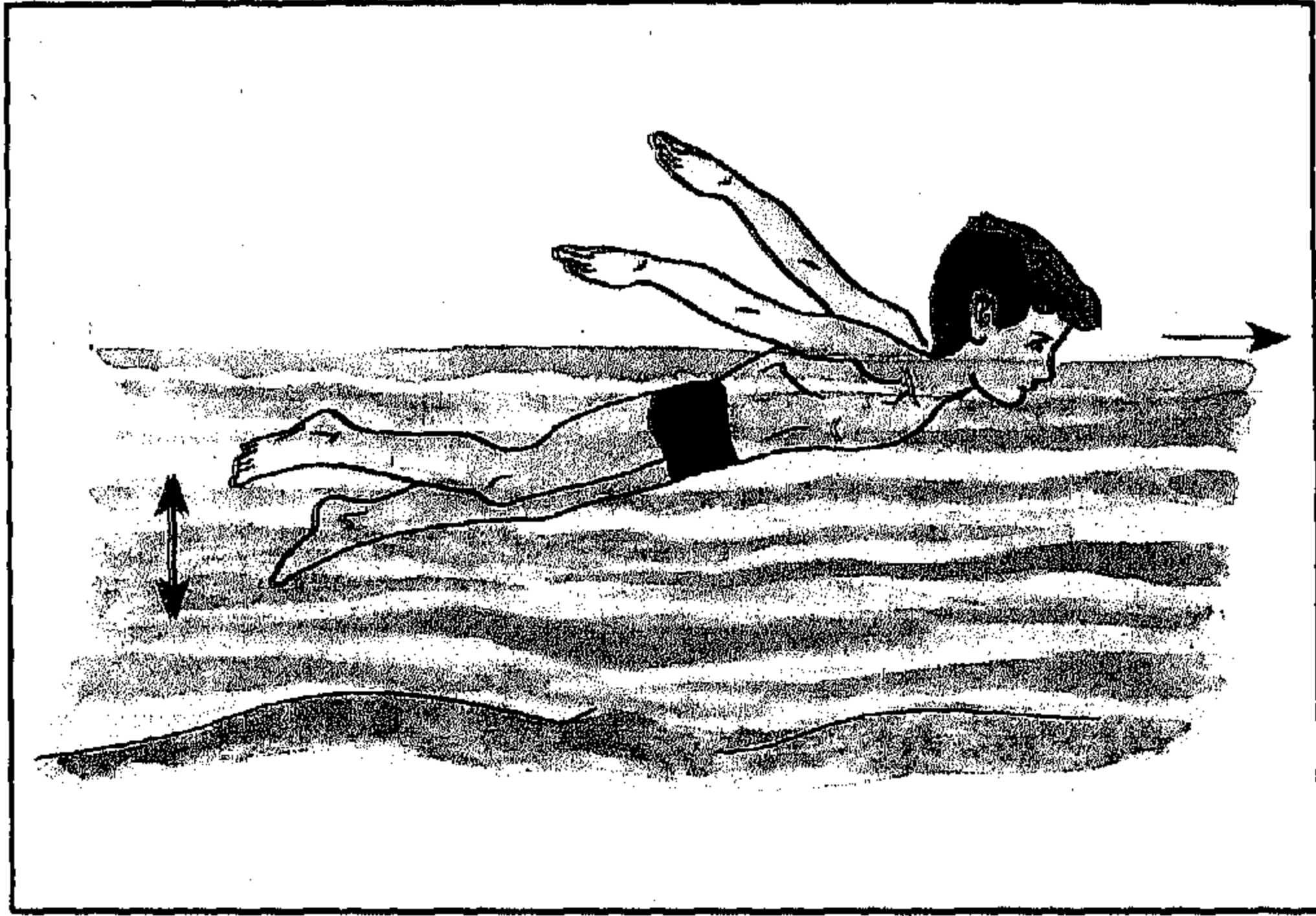
شكل رقم (٨٦)

أداء حركات الذراعين مع سند الزميل للرجلين



الدرس : السابع		التاريخ : / / ١٩
الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.		
مكونات الدرس	النشاط المختار	
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الذراعين بصفة خاصة.	
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : (١) الوقوف فى الماء الضحل من الحوض ويؤدى المدرس نموذج لحركة الذراعين من جانب الحوض. (٢) حركات الذراعين مع المشى عبر الحوض. (٣) حركة الذراعين مع الرجل التبادلية، شكل رقم (٨٧). * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : أداء حركة الذراعين. يعتبر هذا التمرين امتدادا للتمرين السابق (٣)، فى الدرس السابق مع التركيز على زيادة مسافة الأداء مع التخلص من أداة الطفو تدريجيا، مع ملاحظة أن هذا التمرين يؤدى دون تنفس.	
الجزء الختامى ٥ ق	* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم لتمرين (٤). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	





شكل رقم (٨٧)
أداء حركات الذراعين في سباحة الفراشة مع ضربات الرجلين
التبادلية في سباحة الزحف



الدرس : الثامن الهدف : تعليم التنفس لسباحة الفراشة. التاريخ : / / ١٩	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم بصفة خاصة الذراعين والرقبة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
تمرين (١) : الوقوف فى الجزء الضحل من الحوض وأداء حركات الذراعين فقط مع التنفس. «الإرشادات التعليمية» ١ - يفضل إخراج الزفير قبل التخلص كما يتم إخراج من الفم والأنف. ٢ - يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية للذراعين. ٣ - يجب رفع الكتفين لتسهيل حركة الذراعين وليس بغرض الحصول على الشهيق كما يجب رفع الرأس مع الحركة الرجوعية للذراعين، حيث يسمح ذلك للفم أن يكون خارج الماء بالقدر المناسب لأخذ الشهيق. ٤ - يجب أن يكون وضع الرأس بحيث يكون مستوى سطح الماء عند مفرق الشعر عند إخراج الزفير. ٥ - يجب أن يحاول المتعلم أخذ التنفس لكل دورة ذراع.	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم للتمرين (١). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق



الدرس : التاسع و العاشر التاريخ : / / ١٩ الهدف : تعليم التنفس لسباحة الفراشة مع أداء سباحة الفراشة ككل.	
النشاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم بصفة خاصة الذراعين والرقبة.	الجزء التمهيدي ١٠ ق
* المراجعة : (١) الوقوف في الجزء الضحل من الحوض وأداء حركات الذراعين فقط مع التنفس. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) - حركة السباحة ككل مع التنفس. «الإرشادات التعليمية» ١ - يؤخذ الشهيق من الفم ويتم إخراجه من الفم والأنف داخل الماء. ٢ - ترفع رأس المتعلم لأعلى ليأخذ الشهيق، ولكن يجب عدم الوقوف في الماء. ٣ - يجب اعتياد المتعلم التوقيت والإيقاع المنتظمين لضمان استمرارية الأداء وعدم التوقف.	الجزء الأساسي ٤٥ ق
* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ في كيفية الأداء السليم للتمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامي ٥ ق



التاريخ : / / ١٩

الدرس : ١١ ، ١٢

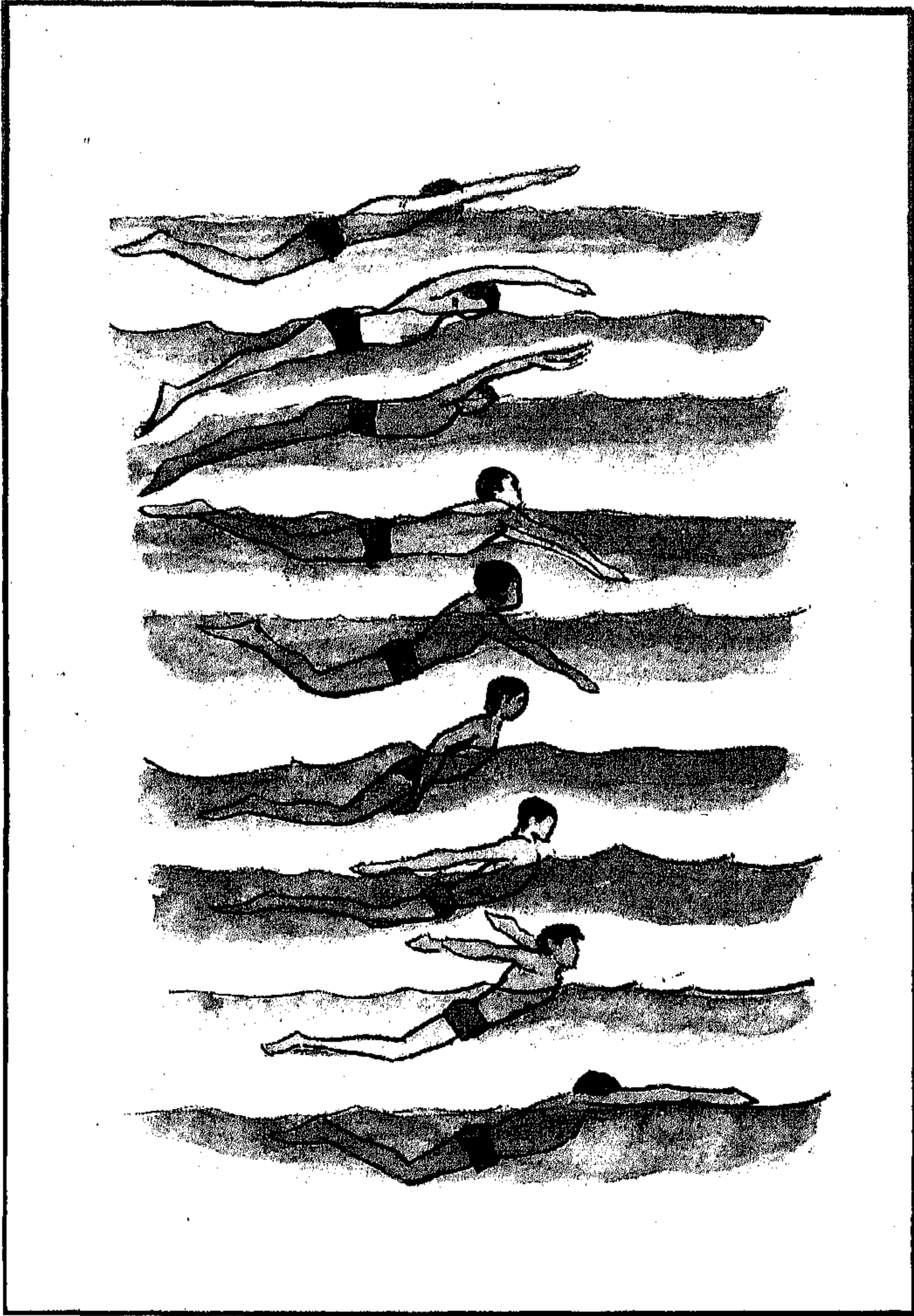
الهدف : تعليم التوافق لسباحة الفراشة.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضي : ويتضمن بعض التمرينات التي تخدم بصفة خاصة التوافق العضلي العصبي .
الجزء الاساسي ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (٢) في الدرس السابق : حركة السباحة ككل مع التنفس ، شكل رقم (٨٨) . * المهارات الجديدة : يستطيع المتعلم الآن الربط بين كل من حركات الذراعين والرجلين والتنفس لسباحة الفراشة ويتحقق ذلك بأن يطلب من المتعلم الاحتفاظ بالجسم مفرودا للاستفادة من الانزلاق بعد كل دورة ذراع مع تجنب السرعة في هذه الفترة من التعلم . وإذا كانت طريقة السباحة تعتمد على أداء ضربتين للرجلين كل دورة ذراع فمن الأفضل أن يتاح للمتعلم رؤية نموذج أو فيلم سينمائي يوضح العلاقة بين أداء حركة الرجلين وحركة الذراعين . وعادة تؤدي ضربة الرجلين الأولى عندما تدخل اليدين الماء في مرحلة المسك ، تؤدي ضربة الرجلين الثانية عند نهاية مرحلة الدفع بالذراعين ، يساعد ذلك على تخلص الذراعين من الماء . والأفضل أن يؤدي توافق السباحة بين الرجلين والذراعين بدون تنفس وأن يؤدي التمرين بعرض الحوض ولمسافة قصيرة ١٠ - ١٢ مترا حيث إن هذا النوع من التمرين يساعد المدرس على معرفة التوقيت المناسب لأداء الحركة ، والسبب في عدم أخذ التنفس في هذه الفترة من الأداء هو إتاحة الفرصة لدى المتعلم للتركيز على التوافق الكلي للحركة .



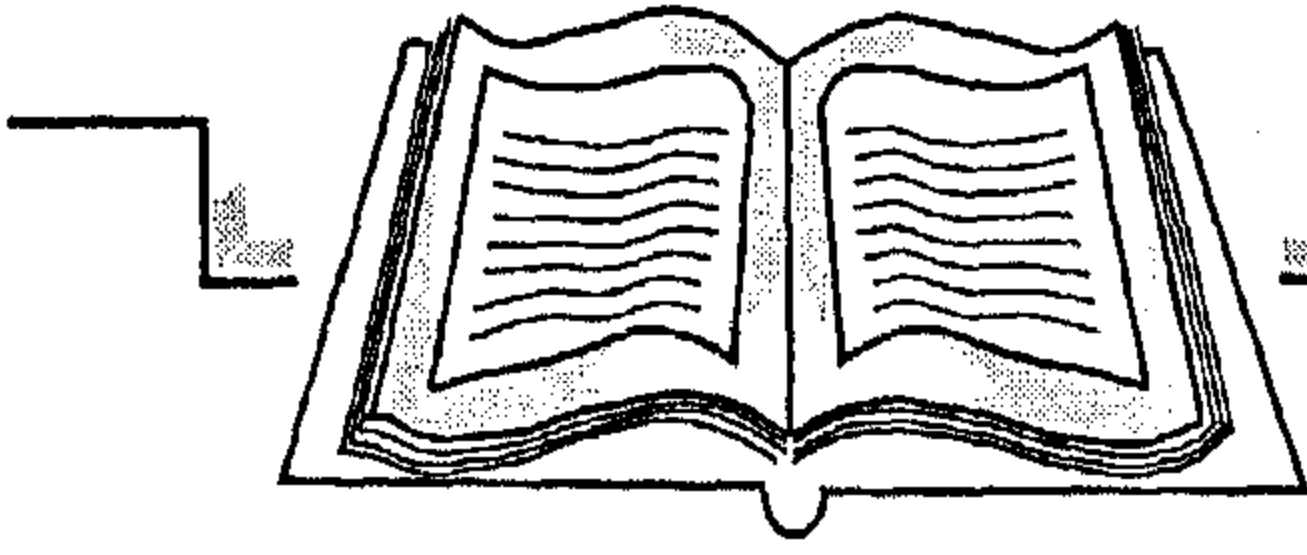
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	«إرشادات تعليمية» بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية فى الدرس السابق والتي ترتبط بحركات الذراعين والرجلين يراعى ما يلى : ١ - التوقيت المناسب لحركات الرجلين (ضربة الرجل الأولى - والثانية) مع كل دورة ذراع. ٢ - الاحتفاظ بالوضع الأفقى للجسم وبحيث يكون الماء فى مستوى مفرق الشعر للسباح. ٣ - يجب أن تكون حركة الذراعين قوية وتنتهى بحركة الدفع. ٤ - يكتسب المتعلم مهارة أداء السباحة مع التنفس بحيث يتم بالتوقيت الصحيح. ٥ - يمكن للمدرس تحديد نقاط الضعف وجوانب القصور ويطلب من المتعلم الممارسة الجزئية لها، ثم ربط الأجزاء مع المهارة ككل.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.





شكل رقم (٨٨)
سباحة الفراشة الكاملة
ويلاحظ أن ضربات الرجلين تؤدي بطريقة الدولفين، تؤدي معاً من
البدع والرجلان مضمومتان





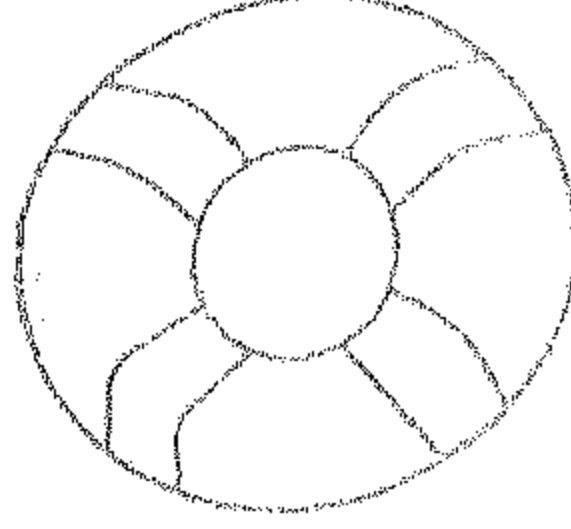
المراجع

- (١) أسامة كامل راتب : تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤ م.
- (٢) مصطفى كاظم وأبو العلا أحمد عبد الفتاح وأسامة كامل راتب :
رياضة السباحة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢ .
- (٣) تشرنايف وتوبوروف : كيف تتعلم الاطفال السباحة، كيف ١٩٨٧
(روسي).

الرسومات الفنية لتعلم السباحة .
بريشة الفنان برسكين ونيكي فوروف (كيف).

تربحمد الله

هذا الكتاب



هذا الكتاب عبارة عن أسلوب جديد لتعلم السباحة يعتمد على خطوات تعليمية متدرجة في شكل دروس تعليمية تشمل ٤٨ درساً لتعليم طرق السباحة الأربع (الزحف - الصدر - الظهر - الفراشة)، يشمل برنامج تعليم كل طريقة للسباحة ١٢ ساعة ويصلح للتطبيق مع المبتدئين.

كما يمكن أن يستخدمه الفرد لتعليم نفسه أو لتعليم غيره السباحة، ويفيد الأسرة كلها ومدارس تعليم السباحة بالأندية ومراكز الشباب ولطلاب وطالبات الكليات الرياضية، وللمدرسين العاملين بحمامات السباحة بوزارة التربية والتعليم. كما اشتمل الكتاب أيضاً على مجموعة كبيرة من الصور التوضيحية لشكل المهارات الأساسية في السباحة بعيداً عن التطويل الممل، بشكل حصلي تيسر

Bibliotheca Alexandrina



0414227



تطلب جميع منشوراتنا من دار الكتاب الحديث - الكويت