



كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

الزمن : ساعتين

الدرجة : ١٥

دور : مايو ٢٠١٢/٢٠١٣

زمن الامتحان: ٢٠١٣/٦/٢

## إمتحان مادة الرياضات المائية (سباحة) الفرقة الأولى الفصل الدراسي الثانى (نظام قديم)

أجب عن ثلاث أسئلة فقط

٥ درجات

السؤال الاول :

المادة ٦ من القانون تتحدث عن سباحة الظهر ..... تناولها بالشرح

٥ درجات

السؤال الثانى :

اذكر طرق تعلم مهارات السباحة موضحا اى الطرق التى تناسبك فى التعلم مع التعليل  
موضحا مميزات وعيوب تلك الطريقة ؟

٥ درجات

السؤال الثالث :

- تكلم عن التحليل الفنى لسباحة الزحف على الظهر ؟

٥ درجات

السؤال الرابع :

- تكلم عن التحليل الحركى للبدء من أسفل

مع أطيب التمنيات بالتوفيق

## نموذج الاجابة

### السؤال الاول

السباحة على الظهر

مادة ١/٦:

يصطف السباحين فى خط واحد فى الماء مواجهين حائط النهاية واليدين ممسكة بقابض الابداء والاقدام فيها الاصابع تحت سطح الماء. غير مسموح بالوقوف فى او على قناة صرف المياه ووضع اصابع القدم على حافتها . ولا يسمح للسباح بعمل اى حركة بأى جزء من جسمه قبل اسرة البدأ.

مادة ٢/٦:

عند اعطاء البدأ او عند الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح على الظهر طوال مسافة السباق . ويجب عدم ترك اليدين للمقابض قبل اشارة البدأ.

مادة ٣/٦:

اى سباح يغير وضعة الطبيعى على الظهر قبل ان تلمس راسة او كتفة او يده او ذراعة حائط الحمام بغرض الدوران او نهاية السباق يلغى سباقه. مسموح بدوران الكتفين وتجاوز المستوى الافقى بعد ان يكون تم اللمس فى النهاية الحمام بغرض اداء الدوران ولكن جيب على السباح ان يعود الى الوضع الافقى على الظهر قبل ترك القدمين للحائط . الوضع الطبيعى للظهر فى سباحة الظهر يمكن أن يشتمل على حركة دورانية للجسم اقل من ٩٠ درجة فى اى نقطة اثناء السباق ووضع الرأس لة اى صلة .

١٥ درجة

السؤال الثانى :

اذكر طرق تعلم مهارات السباحة موضحا اى الطرق التى تناسبك فى التعلم مع التعليل موضحا مميزات وعيوب تلك الطريقة ؟

طرق تعلم مهارات السباحة:

- ٢- الطريقة الكلية
- ٣- الطريقة الجزئية
- ٤- الطريقة الكلية الجزئية
- ٥- الطريقة الجزئية المتدرجة
- ٦- الطريقة البرنامجية

### الطريقة الكلية:

ويطلق عليها تعلم المهارة الحركية ككل ، فأنصار مدرسة التعلم بالاستبصار يرون أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم المهارة الحركية ككل ، وتنظيمها وتعلمها والتدريب عليها كوحده واحده ، اي وحده وظيفية متكاملة ، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها الا ودات صغيرة اذ ان ذلك يساعد المتعلم علي ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وتقانها .

ان اساس الطريقة الكلية ان يكتسب المتعلم تفهما وادراكا عن الكل، والعلاقة بين الاجزاء بالنسبة للكل . فعند التعلم بالطريقة الكلية تتشكل الاجزاء المنفصلة وتتكامل في وحده ذات معني ومفهوم واضح ، وينبغي علي المعلم مراعاة ان نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها .

وهذه الطريقة غالبا ما تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها وبناءا علي ذلك نجد ان الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعليم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعليم المهارات الحركية المركبة من بعض الاجزاء المعقدة ، وبعض الاجزاء الاخرى السهلة وذلك لأن المتعلم غالبا ما يصعب عليه التركيز بصفة دائمة علي اجزاء المهارة الحركية المركبة.

وفي مجال تعليم السباحة اكدت نتائج كثير من البحوث علي امكانية استخدام الطريقة الكلية عند تعليم طرق السباحة. حيث تساعد في سرعة التعلم وتحقيق زمن أفضل .

فاذا فرضنا ان معلماً اراد ان يعلم مهارة سباحة الزحف علي البطن بالطريقة الكلية . فعليه ان يقوم بعرض نموذج لطريقة السباحة ككل بهدف اكساب المتعلم التصور الحركي للمهارة ، ثم يقوم بشرح اجزاء المهارة شرحاً مبسطاً من حيث ضربات الذراعين والرجلين ، والتنفس ثم يطلب من المتعلم الممارسة والاداء الكلي لطريقة السباحة مع اهتمام المعلم بتصحيح الاخطاء لضربات الذراعين والرجلين خلال الممارسة الكلية لطريقة السباحة...

وقد يكون عرض المهارة كليا علي المتعلم مفيدا في استثارة الميل والرغبة في تعلمها .

### السؤال الثالث :

تكلم عن :

التحليل الفنى لسباحة الزحف على الظهر ؟

سباحة الزحف على الظهر :

يشبه الاداء الحركى لسباحة الزحف على الظهر والسباحة السابقة للزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما ان البدء فيها يكون داخل الماء .

١-وضع الجسم :-

يأخذ الجسم وضع افقى مائل قليلا والرجلين تحت الماء والرأس فى وضعها الطبيعى مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للامام تجاه امشاط القدمين .

٢-ضربات الرجلين :-

تكون الحركة تبادلية رأسية ، حيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢-٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كراباجية .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثنى الركبتين وتكون الحركة الاساسية للرجلين اثناء دفع الماء للخلف واعلى ويجب تقارب اصابع القدمين لدرجة التلامس .

٣-حركات الذراعين :-

تكون حركتها تبادلية ، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين :-

أ-المرحلة الاساسية :

• الدخول :

تدخل الذراع الماء مفرودة تماما بجانب الرأس والى الخارج قليلا بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الاصبع الصغير فى الماء او لا لتواجه الكف للخارج .

• المسك :-

ويكون بعد دخول الذراع الماء فى نقطة جانبا عاليا تستطيع الذراع منها دفع الماء .

• الشد والدفع :

تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانبا على الكتف ، وبتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لاسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدى حركة ضغط على الماء لاسفل تجاه القاع .

ب-المرحلة الرجوعية :-

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر فى حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول .

٤-التنفس :-

يكون طبيعيا بأقل حركة ممكنة فى الرأس ، ويتم أخذ الشهيق اثناء الحركة الرجوعية لاحد الذراعين ، ويؤدى الزفير اثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والانف ويؤدى التنفس دون لف او دوران للرأس.

٥-التوافق :-

تؤدى ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين .

## السؤال الرابع

تكلم عن التحليل الحركى للبدء من أسفل :

١-وضع البداية :

يتم البدء هنا بنزول السباح الى داخل الماء ويمسك بمقبض مع اليدين باتساع الكتفين ، ويضع القدمين على الحائط مع بمقبض على الاحتفاظ بأصابع القدمين تحت سطح الماء وليس من الضرورى ان تكونا فى مستوى واحد ، وعند سماع إشارة البدء يثنى السباح الذراعين مما يؤدى الى رفع الجسم والرأس لأعلى وللامام تجاه الحائط او مكعب البدء .

٢-الارتقاء :

يلقى السباح برأسه للخلف بقوة مع فرد الرجلين ومرجحه الذراعين مستقيمين فى قوس للخارج ، بحيث تكون الذراعين ممدتين خلف الرأس والابهامان متلازمان وراحتا اليدين متجهين لأعلى .

٣-الطيران :

يحاول السباح رفع جسمه خارج الماء على قدر المستطاع مع التقويس قليلا .

٤-دخول الماء :

يكون بأصابع البدء اولا ثم باقى الجسم بزاوية صغيرة فى مدى غير عميق ، وتبقى الذراعين مفرودتين .

٥-الانزلاق :

تكون على عمق ٥٠ سم عندها يبدأ السباح فى ضربات الرجلين وأول شدة لإحدى الذراعين .