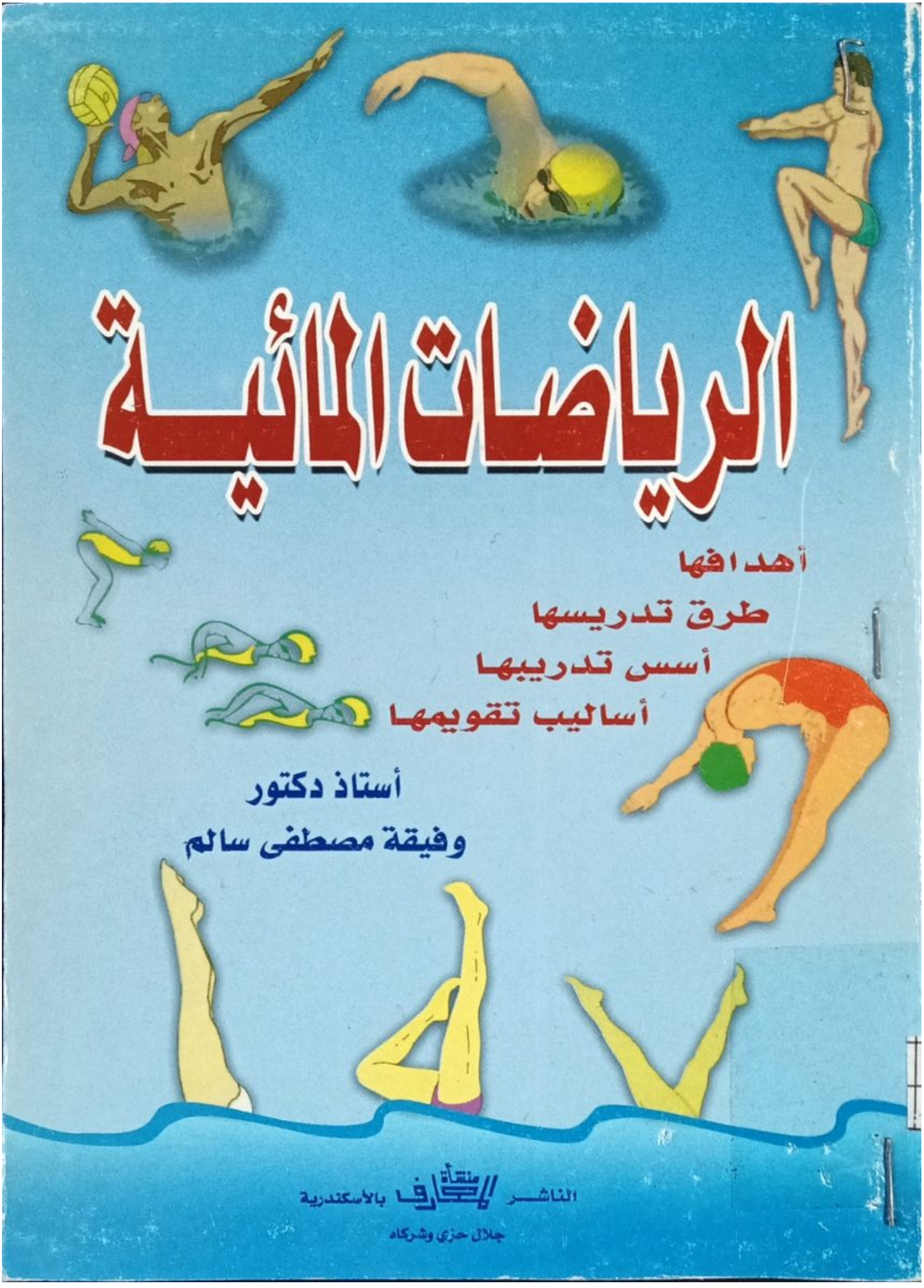


الرياضات المائية

أهدافها
طرق تدريسها
أسس تدريبها
أساليب تقويمها

أستاذ دكتور
وفيقة مصطفى سالم

الناشر منشأة المعارف بالأسكندرية
جلال حزي وشركاه

Preview sample - page 1 of 12 - Soran University Academic Digital Library

١٦٠٧

٧٩٦
٣٢

٧٩٦
٤٥٩

زانکۆی سۆران
کتێبخانەی گشتی
بەش:
ژمارەی تۆمارکردن: ١ / ١ / ٢٠
ژمارەی تۆمارکردنی کتێب
٢٦٥٩٧

تقديـــــم

نظرا للإنطلاقه الحالية في تطوير لوائح كليات التربية الرياضية ، وتطوير مناهجها الخاصة بإعداد المعلم في المجالات الرياضية المختلفة بما يتمشى مع عصر ثورة المعلومات والإتصالات والتكنولوجيا المتقدمة ، للنهوض بالتربية البدنية والرياضة .

ومع الإيمان بأن معلم التربية الرياضية عامة ، والسباحة بصفة خاصة هو المحرك الرئيسي المسئول الأول عن العملية التعليمية . . . فإنه لا فائدة من أي تطوير للمخططات الموضوعة ما لم يكن المعلم معدا إعدادا واعيا ، وكافيا حتى يكون قادرا على تحويل المخططات إلى خبرات واقعية نحو العملية التعليمية .

ومن هذا المنطلق فإن غايتنا الرئيسية هي تربية أجيالا صاعدة تربية علمية عملية بحيث تكون قادرة على الأفادة من العلم ومضمونا وأسلوبا .

ولعل محتوى هذا الكتاب الذي وفقني الله في إنجازه يفيد في تحقيق هذه الغاية من أجل بناء أفضل لمعلم السباحة .

ولقد جاءت فصول هذا الكتاب في ترتيب منطقي فقد تناول **الفصل الأول** ماهية الرياضات المائية ، وأنواعها ، وتصنيفها من حيث مكان وشكل الممارسة ، وأوضاع الجسم أثناء الممارسة وطرق التقييم .

كما اشتمل على الرياضات المائية التنافسية التي يتوافر فيها التجانس من حيث مكان الممارسة وهي سباحة المنافسات ، وكرة الماء ، السباحة الإيقاعية ، الغطس .

Preview sample - page 3 of 12 - Soran University Academic Digital Library

وإشتمل **الفصل الثاني على أهداف** تدريس الرياضات المائية الأربعة من حيث مجالات الأهداف الثلاث "المعرفية ، والنفس حركية ، والانفعالية" ... كما تناول الفصل تصنيف الأهداف ، وصياغتها صياغة إجرائية سلوكية يمكن قياسها وذلك لكل رياضة من الرياضات المائية الأربع وطبقا للمجالات الثلاث .

وتناول **الفصل الثالث** درس السباحة طبيعته ، وأهدافه وأنواع دروس السباحة ، مصنفه طبقا للهدف الرئيسي من الدرس ومزايا دروس السباحة والعوامل المؤثرة على زيادة فعاليتها .

كما تناول الفصل التخطيط لدرس السباحة من حيث أجزاء الدرس ، والتقسيم الزمني لها ، وتقسيم المتعلمين والتشكيلات المائية . وإختتم الفصل بصفات ، ومسئوليات معلم السباحة .

أما **الفصل الرابع** فقط تناول مبادئ وطرق وأساليب تدريس السباحة ... من حيث أساليب تدريس الجانب التطبيقي ، والنظري . والأساليب المستخدمة في تدريب **الطالب المعلم** . والتي يمكن استخدامها خلال فترة إعداد الطالب المعلم في كليات التربية الرياضية بهدف تدريبه على استخدام طرق التدريس المختلفة ، وتنفيذها خلال درس السباحة لتنمية المهارات التدريسية لتحسين السلوك التدريسي .

وتناول **الفصل الخامس** أسس تعليم وتدريب السباحة ، من حيث الأسس الفنية ، والعلمية ، والمبادئ الفسيولوجية لتعليم وتدريب السباحة ، وأسس التدريب الأرضي .

Preview sample - page 4 of 12 - Soran University Academic Digital Library

وكان منطقيا أن يتناول **الفصل السادس** التقويم ، والقياس في السباحة .. من حيث تقويم جوانب التعلم المعرفية ، والنفس حركية والانفعاليه .

وقد اختتم الكتاب بمعجم مصطلحات عربي إنجليزي لبعض الرياضات المائية الأوليمبية .

ونرجو الله العلي القدير أن يحقق هذا الكتاب غايته ، وتعم فائدته في مجال إعداد معلم السباحة ، فإلى العاملين في مجال تدريس السباحة ، والمتعلم بكليات التربية الرياضية نقدم لهم هذا الكتاب عسى أن يكون فيه النفع والفائدة .

والله ولي التوفيق

د. وفيقة مصطفى سالم

Preview sample - page 5 of 12 - Soran University Academic Digital Library

محتويـــات الكتـــاب

الموضـــــوع	الصفحة
- تقديـــــم	ا - حـ
- محتويـــات الكتـــاب	د - ك
الفصـل الأول	
الرياضات المائية ماهيتها وأنواعها	1 - 122
- ماهية الرياضيات المائية	2
- أنـواع الرياضات المائية	2
الرياضـــة المائيـــة التنافسيـــة	
- السباحـــــــــة	10
- طبيعتهـا ومفهومهـا	10
- فوائـــد السباحـــة	12
- سباحـــة المنافســات	18
- كـــــرة المـــــاء	23
- السباحـة الإيقاعيـــة	39
- الـغـطـــــــس	79
الفصـل الثانـــي	
أهـــداف تدريس الرياضات المائية	124 - 169
- مجالات الأهداف للرياضات المائية	124
- أولا : المجال المعرفي للرياضات المائية	124
- ثانيا : المجال النفس حركي "المهاري" للرياضات المائية	128
- ثالثا : المجال الإنفعالي للرياضات المائية	131
- تصنيف وصياغة أهداف الرياضات المائية	134

Preview sample - page 6 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
ـ تصنيف الأهداف المعرفية للرياضات المائية	135
ـ صياغة الأهداف المعرفية للرياضات المائية	137
ـ تصنيف الأهداف النفس حركية للرياضات المائية	145
ـ صياغة الأهداف النفس حركية للرياضات المائية	151
أولا : صياغة الأهداف الخاصة بتنمية وتطوير القـدرات الحركية الخاصة برياضة السباحة	151
ثانيا : صياغة الأهداف الخاصة بتنمية وتطوير القـدرات الحركية الخاصة برياضة السباحة الإيقاعية	152
ثالثا : صياغة الأهداف الخاصة بتنمية وتطوير القـدرات الحركية الخاصة برياضة كرة الماء	155
رابعا : صياغة الأهداف الخاصة بتنمية وتطوير القدرات الحركية الخاصة برياضة الغطس	156
خامسا : صياغة الأهداف الخاصة بمهـــارات وطـرق السباحة	157
سادسا : صياغة الأهداف الخاصة بالمهـارات الأساسية للسباحة الإيقاعية	160
سابعا : صياغة الأهداف الخاصة بالمهـــارات الأساسية لكرة الماء	160
ثامنا : صياغة الأهداف الخاصة بالمهـــارات الأساسية لرياضة الغطس	161
تاسعا : صياغة الأهداف الخاصة بالمهـارات التدريسية للرياضات المائية	162

Preview sample - page 7 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
عاشرا : صياغة الأهداف الخاصة بتنظيم وإدارة مسابقات الرياضات المائية	164
ـ تصنيف الأهداف الأنفعاليـــة للرياضات المائية	164
ـ صياغة الأهداف الأنفعاليـــة للرياضات المائية	168
الفصـل الثالث	
درس السباحة طبيعته .أهدافه .أنواعه	171 - 224
ـ طبيعـة درس السباحة	171
ـ أهداف درس السباحة	172
ـ أنواع دروس السباحة	177
أولا : درس سباحة هدفه الأساسي تحسين القدرات الحركية	178
ثانيا : درس سباحة هدفه الأساسي تنمية المهارات الحركية الخاصة بطرق السباحة	180
ثالثا : درس سباحة هدفه الأساسي الجمع بين تحسين القدرات الحركية الخاصة وتنمية المهارات الحركية	182
رابعا : درس سباحة هدفه الأساسي الإعادة للتثبيت والتدريب ورفع المستوى "دروس المراجعة" .	184
خامسا : درس للتقويم وقياس المستوى	186
- مزايـــا دروس السباحـــة	187
- العوامل المؤثرة في زيادة فعالية دروس السباحة	188
- استخدام الوسائـــل المعينـــة في دروس السباحة	192
- تخطيـــط عمليـــة التدريـــس في السباحـــة	193
- التخطيـط لـدروس السباحـة	193

Preview sample - page 8 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
أولا : أجزاء الدرس والتقسيم الزمني لها	194
ثانيا : تقسيم المتعلمين في درس السباحة	202
ثالثا : التشكيلات المانية المستخدمة في درس السباحة	204
رابعا : الأدوات المساعدة وأهميتها في درس السباحة	211
ـ صفـــــات معلم السباحة	215
ـ مسئوليـات معلم السباحة	218
الفصـل الرابـــع	
طرق وأساليب تدريس السباحة	226 - 261
ـ مبادئ وطرق وأساليب تدريس السباحة	226
ـ طـرق وأساليـــب تدريـــس السباحـــة	
ـ طرق وأساليب تدريـــس الجانب التطبيقـي للسباحة	229
ـ طرق تحسيـــــن القـدرات الحركيـــة في السباحة	229
ـ طرق تدريس وتعليم المهارات الحركية في السباحة	235
أولا : طرق التدريس من حيث دور كل من المعلـم والمتعلم	236
ـ طريقة العرض والتقديم من جانب المعلم	237
ـ طريقة النشـــاط الذاتي من جانب المتعلم	239
ثانيا : طرق التدريس من حيث أسلوب تعلم المهارة	242
ـ الطريقة الكليـــة	242
ـ الطريقة الجزئية	243
ـ الطريقة الكليـــة الجزئيـة	245
ـ الطريقة الجزئية المتدرجة	246

Preview sample - page 9 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
- الطريقة البرنامجيـــــة	247
- أساليب التدريس المستخدمة في تدريب الطالب المعلم	256
- أساليب تدريـس الجانـب النظـــرى للسباحـــة	258

الفصل الخامس

أسس تعليم وتدريب السباحة

263 - 369

- الأسـس الفنيـة للسباحة

- التحليل الفنى لطرق السباحة	263
- البـــــــدء	280
- بدء سباحة الظهر	285
- البدء فى التتابعات	289
- الـــــــدوران	291

- الأسـس العلمية للسباحة

- المبـادئ الميكانيكيـــة للسباحـة	296
(1) ميكانيكية التحرك في الوسط المائي	296
(2) الطفـــو وعلاقته بكثافة الماء	299
(3) المقاومات (المقاومة وقوة الدفع)	302
(4) قوانين الحركة (القصور الذاتي - العجلة ، رد الفعل ، القانون التربيعي الطردي)	308

- المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة

- ماهيـــة فسيولوجيـــا السباحـة	314
- المبادئ الفسيولوجية لتدريب السباحة	317
- الكفـــــاءة البدنية	319

Preview sample - page 10 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة
ـ قياسات الكفاءة البدنية	320
ـ العوامل التي تؤثر على الكفاءة البدنية	330
ـ نظـــم انتـــاج الطاقـــة في السباحة	332
ـ أســس التدريب الأرضي في السباحة	
ـ الاعداد البدئي الخاص	345
ـ طرق وأساليب تنمية القوة العضلية خارج الماء	348
ـ التدريب الايزومتري "الثابت"	349
ـ التدريب الايزوتونـي "المتحرك"	350
ـ التدريب الايزوكينتك "المتحرك"	352
ـ التدريب ضد المقاومات المتغيرة	353
ـ المرونـــة	356
ـ طرق تنمية المرونة	358
ـ طريقة المطاطية العلمية "الانقباض الأيزومتري"	358
ـ المطاطية البطيئه	360
ـ تمرينات الباليـــة	360
الفصـل السـادس	
التقويم والقياس في السباحة	371 - 441
ـ وظائـف التقويم في السباحة	371
ـ أسلوب القياس الموضوعي في السباحة	374
ـ أساليب تقويم جوانب التعلم في السباحة	376
أولا : أساليب تقويم الجانب المعرفي	377
ثانيا : أساليب تقويم الجانب المهاري	379

Preview sample - page 11 of 12 - Soran University Academic Digital Library

- تقويم القدرات الحركية الخاصة بالسباحة 379
- أساليب تقويم الأداء المهاري للمتعلم لطرق السباحة 410
- أساليب تقويم أداء الطالبة المعلمة في المهارات التدريسية والسلوك التدريسي 418
ثالثا : تقويم الجانب الإنفعالي 424
- معجم عربي إنجليزي للمصطلحات الفنية لبعض الرياضات المائية الأوليمبية 440 - 463
- المراجع
- المراجع العربية 465
- المراجع الأجنبية 467

Preview sample - page 12 of 12 - Soran University Academic Digital Library