



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رياضة السباحة

محاضرة في مادة السباحة

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

أ.د محب حامد رجا

السباحة رياضة مائية تمارس من قبل الذكور والإناث ومن مختلف الأعمار وتبدء من عمر ستة أشهر وهي رياضة تساعد الجسم على تقوية الجهاز الحركي والعصبي وعلاج المفاصل ويمكن من خلال السباحة خفض درجة حرارة الجسم

رياضة السباحة رياضة كاملة لأنها تضع الجسم في محيط مختلف عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى وتمارس من قبل الذكور والإناث وفي مختلف الأعمار وتعلم السباحة روح الأقدام والشجاعة وتؤثر على الناحية الصحية والبدنية والنفسية في المجتمع.

تساعد السباحة على تقوية عضلة القلب وزيادة سعة حجم * الضربة.

تساعد في توسعة الأوعية الشعرية الدموية من خلال حجم الضربة * للقلب.

رفع كفاءة الجهاز التنفسي للرئتين. *

معالجة تصلب الشرايين. *

زيادة نسبة الهيموكلوبين بالدم. *

ترفع نسبة نشاط الجسم من خلال رفع كفاءة عمل القلب والدورة * الدموية.

تؤثر في الأجهزة الداخلية للجسم مثل (الكبد والطحال). *

تقليل نسبة الدهون في الجسم. *

تعمل على كفاءة الجهاز العضلي والعصبي. *

التمارين على اليابسة: *

* يجب على معلم ومدرس السباحة تعريف المتعلم أهمية تمارين اليابسة والتي تساعد في تعلم مهارات المراد تعلمها خلال نزوله الحوض ومن خلال هذه التمارين ويتعرف عليها المبتدئ ويطبقها في الماء.

* إن إتقان الحركات على اليابسة بصورة صحيحة ويمكن تطبيقها من قبل المتعلمين تسهل على المعلم الوقت والاقتصاد بالجهد خلال مرحلة التعلم الأولى في السباحة، وعند أداء المعلم أمام المتعلمين ومن ثم شرحها وتأديتها تساعد على فهم محتوى الدرس أن الهدف التعليمي للدرس يكون من خلال معرفة المتعلمين القواعد الأساسية قبل الدخول بالحوض ومعرفة المسار الحركي للتمرين وهذا يسهل أداء التمارين داخل الماء.

تمارين داخل الماء: *

* يمارس المبتدئ التمارين على اليابسة داخل الماء نفسها لكي يتحسس المتعلم المحيط الجديد الذي يمارسه أول مرة مثل حركة الذراعين والرجلين والتنفس، ومن خلال خبرة المعلم يساعد على ممارسة التمارين بصورة صحيحة لأن التعلم الصحيح يسهل سرعة واكتساب التعلم الحركي الصحيحة وتوصل به إلى بر الأمان.

* يعطي المعلم الهدف من الدرس داخل وخارج الماء لكي يفهم المبتدئ الغاية من العملية التعليمية يجب على المدرس إحساس المتعلم بالعمل والأعداد الجيد للدرس.