

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم التدريب الرياضات المائية  
الفرقة الرابعة  
التدريبات المقترحة

### المنهج العملي في التدريب التخصصي في السباحة :

البرنامج العملي المقترح في سباحة الزحف علي البطن:  
غطسة البداية:

- 1) اصابع القدمين علي الحافة المكعب .
- 2) الدخول باليدين معا والذراعين حول الاذنين.
- 3) ضربات رجلين دولفين .
- 4) ضربات رجلين كروول مع اول ضربات الذراعين .
- 5) اخذ اول تنفس بعد اول دورة بالذراعين .

#### اول 25 متر:

- 1) وضع الراس : سطح الماء مع خط الشعر .
- 2) شهيق واحد في مرة التنفس الواحد .
- 3) التنفس كل 3 ضربت زراع .
- 4) دخول الذراع الماء بالصابع امام الكتف.

#### الدوران :

- 1) سرعة دخول علي الحائط بداية من 7.5 متر .
- 2) الشقلبة بعيدا ب 1 متر .
- 3) الاحتفاظ بالوضع الانسيابي 3 ثواني بعد الدخول .
- 4) 3 ضربات رجلين دولفين .
- 5) ضربات رجلين كروول مع اول ضربات الرجلين .
- 6) اخذ اول تنفس بعد اول لدورة بالذراعين .

#### ثاني 25 متر:

- 1) دوران الراس للتنفس .
- 2) انتظام ايقاع ضربات الرجلين عند ادارة الراس للتنفس.
- 3) الشد تحت الماء وتقاطع الساعد مع اسفل الجسم .
- 4) دحرجة الحوض لتخطي زاوية 45 مع كل ضربة ذراعين .

- (5) نهاية الشد بخروج الذراع لالبهام يلامس الفخذ .
- (6) رجوع الذراع بالمرفق العالي .

**النهاية :**

النهاية بسرعة وبدون تنفس واللمس القانوني اخر 5 متر.

**عمل برنامج تدريبي:**

- 50x4 تدريبات dirills للرجل باستخدام لوحة الطفو .
- 100x4
- 400x2 200x2

**تدريبات dirills للزرع باستخدام لوحة الطفو**

البرنامج العملي المقترح في سباحة الزحف علي الظهر:  
**غطسة البداية :**

- (1) أصابع القدمين تحت سطح الماء
- (2) قذف الزراعين جانباً خلفاً بهدف دفع الجسم والحوض فوق سطح الماء لدخول الماء في الوضع الأنسيابي
- (3) الاحتفاظ بوضع الرأس بين الزراعين المفروض تحت سطح الماء
- (4) بدا ضربات رجلين دولفين لحظة دخول السرعة
- (5) استمرار ضربات الدولفين حتى 10 متر
- (6) التحول إلى ضربات الرجلين التبادلية قبل الوصول إلى سطح الماء .

**اول 25متر:**

- (1) وضع الراس
- (2) درجة الكتفين والحوض .
- (3) عدد ضربات الرجلين مع دورة الزراعين (2-4-6).
- (4) كمية ثني الركبتين واتجاه اصابع القدمين للداخل .
- (5) عودة الزراع مفرودة.

**الدوران:**

- (1) بداية الدوران بعد ثاني او ثالث شدة بالزراعين بعد العمل .
- (2) تنفس السباح اثناء الدوران علي البطن .
- (3) دوران الجسم مع تكور الرجلين .
- (4) الشقلبة والدفع والوصول الي الوضع الافقي علي الظهر الزراعين مفرودة خلفاً .
- (5) اداء ضربات الدولفين والتحول الي لضربات نهائية .
- (6) بداية ضربات الزراعين تحت الماء للوصول الي سطح الماء .

**ثاني 25 متر :**

- 1) عكس وضع اليدين خلال دورتهما (الخروج والدخول).
- 2) دخول الماء باصغر لاصابع خارج الكتف .
- 3) زاوية الساعد والعضد خلال مرحلة الشد .
- 4) تسارع دفع الماء باليد بعد انتهاء الشد .
- 5) خروج اليد السبابة بجانب الفخذ .
- 6) استمرارية حركة الذراعين وعدم الكاتش .

**النهاية:**

النهاية بسرعة وللمس القانوني اخر 5متر .

**عمل برنامج تدريبي:**

**50x4** تدريبات dirlls للرجل باستخدام لوحة الطفو .

**100x4**

**400x2 200x2**

**تدريبات dirlls للزرع باستخدام الكوفوف .**

**100x4 25x4**

**تدريبات dirlls علي الدوران.**

**البرنامج العملي المقترح في سباحة الصدر 50متر:**

**غطسة البداية:**

- 1) أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب
- 2) الدخول باليدين معا والذراعين حول الأذنين
- 3) الشد الأولى تحت الماء بعد الأنزلاق تنتهي باليدين بجانب الفخذين
- 4) عودة الذراعين اليدين تحت الماء للأمام قريبة من الجسم مع بداية ثنى الركبتين
- 5) ضرب الرجلين بمجرد مط الذراعين أماما
- 6) أستمرار الذراعين معا حتى تقطع الرأس سطح الماء

**أول 25متر:**

- 1) بداية الشدة من الوضع الانسيابي.
- 2) حركة دوران الرسغ.
- 3) عودة الذراعين اسفل الذقن والتنفس مع الحفاظ علي الانسياب عند مط الذراعين اماما

**الدوران :**

- 1) ثني الركبتين تحت الجسم بمجرد اللمس باليدين .
- 2) احد الذراعين يشد تحت الماء للخلف جهة الدوران والاخر يعود للامام من فوق الماء اثناء الدوران والدفع بالقدمين
- 3) الشد الأولى تحت الماء بعد الأنزلاق تنتهي باليدين بجانب الفخذين
- 4) عودة الذراعين اليدين تحت الماء للامام قريبة من الجسم مع بداية ثني الركبتين
- 5) ضرب الرجلين بمجرد مط الذراعين اماما
- 6) أستمرار الذراعين معا حتى تقطع الرأس سطح الماء

### ثاني 25 متر

- 1) زاوية الفخذ مع الجزع عند سحب الركبتين
- 2) وضع مفصل القدم أثناء سحب الركبتين ثم قبل الدفع بالرجلين
- 3) الحركة الكبراجية لدفع القدمين
- 4) تسارع ضرب الرجلين خلفا
- 5) مقدار أتساع الرجلين عند الضربة للخلف
- 6) فرد مفصل القدم بعد الدفع وضم الرجلين فى الوضع الأنسيابى

### النهاية :-

النهاية بسرعة ولمس القانونى آخر 5متر

عمل برنامج تدريبي:

50x4 تدريبات dirlls للرجل باستخدام لوحة الطفو .

100x4

400x2 200x2

تدريبات dirlls للزرع باستخدام الكوفوف .

100x4 25x4

تدريبات dirlls علي الدوران

الامتحان التطبيقي :

50متر سباحة الزحف علي البطن مقسمة الي :

الاداء ,البداء ,الادوران ,الزمن

50متر سباحة الزحف علي الظهر مقسمة الي :

الاداء ,البداء ,الادوران ,الزمن

50متر سباحة الصدر مقسمة الي :

الاداء ,البداء ,الادوران ,الزمن  
التحمل 3دقائق بالعرض او الطول  
رئيس القسم اعداد مسؤلة الدفعة  
ا.د/هالة مالك ا.م.د / علياء حلمى حيدة

## **المنهج التطبيقي في التدريب الميداني في السباحة:**

- 1) الاعداد البدنى العام والخاص والمهاري والخططي للمهارات في السباحة
- 2) تصميم الوحدة التدريبية حسب المرحلة السنية في جميع مراحل الموسم التدريبي
- 3) طرق التدريب في السباحة مع تقنين الشدة والحجم والحمل
- 4) التعرف على المستويات الستة للتعلم في السباحة و النجوم الثلاثة(ف1) والمستويات العليا (ف2)
- 5) التعرف على طرق التحكيم للنجوم الثلاثة و المستويات العليا.
- 6) تصميم الوحدات التدريبية
- 7) التطبيق العملي للوحدات التدريبية
- 8) إعداد دفتر التحضير بشكل مبتكر
- 9) إعداد إسطوانة مدمجة للنجوم الثلاثة
- 10) تصميم وسيلة إيضاح للتحليل الحركي لطرق السباحة المختلفة.
- 11) إعداد ورقة دراسية عن المستويات الستة في الستة

رئيس القسم اعداد مسؤلة الدفعة  
ا.د/هالة مالك ا.م.د / علياء حلمى حيدة

**المنهج العملي في التدريب التخصصي في السباحة الزعانف :**  
التدريبات المقترحة :

تحسين الاداء في سباحة المونوبعمل التدريبات الخاصة باستخدام وسائل معينة وبدون عمل DIRLLS يساعد علي تحسين المستوي الرقمي .  
عمل تدريبات خاصة للنفس تحت الماء لفترات طويلة مع استخدام السنوكر.  
التدريبات :

50X4 سباحة المونو علي سطح الماء  
25X8 سباحة الجنب لتحسين الحركة التموجية.  
25X4 تحت الماء دون النفس  
100X10 متنوع  
التحمل 5 دقائق باستخدام الزعانف العادية .

## المنهج التطبيقي في التدريب الميداني في السباحة الزعانف:

- 1) الاعداد البدني العام والخاص والمهاري والخططي للمهارات في السباحة الزعانف
- 2) تصميم الوحدة التدريبية حسب المرحلة السنوية في جميع مراحل الموسم التدريبي
- 3) طرق التدريب في السباحة الزعانف مع تقنين الشدة والحجم والحمل
- 5) التعرف على طرق التحكيم و المستويات العليا.
- 6) تصميم الوحدات التدريبية
- 7) التطبيق العملي للوحدات التدريبية
- 8) إعداد دفتر التحضير بشكل مبتكر
- 9) إعداد إسطوانة مدمجة للتعرف علي سباحة المونو
- 10) تصميم وسيلة إيضاح للتحليل الحركي لطرق السباحة الزعانف المختلفة.

رئيس القسم  
اد.د/هالة مالك  
اعداد مسؤلة الدفعة  
ا.م.د / علياء حلمي حيدة

## **المنهج التطبيقي في التدريب الميداني في التجديف:**

1. الاعداد البدنى العام و الخاص للمهارات التجديف.
2. طرق الإعداد المهارى الصحيح و التدرج به على جهاز الأرجوميتز والمركب (مجداف-مجدافين) وتصحيح الأخطاء
3. إعداد الخطط التدريبية بأنواعها المختلفة وتطبيقاتها
4. تصميم الوحدة التدريبية حسب المرحلة السنوية في جميع مراحل الموسم التدريبي
5. استخدام طرق تدريب مناسبة ومبتكرة.
6. تصميم الوحدة التدريبية مع تقنين الشدة والحجم والحمل
7. تنفيذ الوحدة التدريبية
8. تتعرف على مهارات المدرب الجيد ( القيادة الإتصال)  
{للبراعم والناشئين (1) والمستويات العليا (2)}

**أستاذ المادة:**

**أ.د/سارة حسن فؤاد البية**