

اعداد

أ.د/ رشا محمد توفيق

أ.د/ الشيماء سعد ز غلول

د/الحسيني فراج

د/ وجدان سامي

---

مقرر رياضات مائية (١)

الفرقة الاولى (بنين / بنات )



# المحاضرة الاولى

## • (نبذة عن الرياضات المائية)

- نبذة شامله عن الرياضات المائية
- الرياضات المائية
- ماهية الرياضات المائية
- أنواع وميادين الرياضيات المائية
- الرياضات المائية وتقسيماتها
- التقسمات المختلفة للرياضات المائية

# ماهية الرياضات المائية

- هي مجموعة من الأنشطة التي تستغل الوسط المائي أثناء ممارستها وتختلف في شكل أداءها أو أدواتها أو مكان ممارستها.
- وتعتبر الرياضات المائية من الأنشطة التنافسية وفي نفس الوقت هي أنشطة ترويحية تمتع ممارستها وتكسبهم روح التعاون والتآلف ، أنها تساعد الفرد على تحقيق ذاته وتحسن صحته وتعمل على الارتقاء بكافة نواحي الفرد سواء كانت نواحي فسيولوجية ، نفسية ، عقلية ، اجتماعية أو بدنية.

# أنواع وميادين الرياضيات المائية

- السباحة.
- الغطس.
- الانزلاق علي الماء.
- الشراع.
- التجديف.
- كرة الماء.
- البالية المائي ( السباحة التوقيعية).
- السباحة تحت الماء ( الغوص ).

# الرياضات المائية وتقسيماتها

- الرياضات المائية عبارة عن مجموعة من الأنشطة يجمع بينها الوسط المائي حيث تعتمد عليها اعتمادا كليا وكذلك شرط اجادة السباحة لممارستها.
- ولعل التباين بين هذه الرياضات في طرق الممارسة والتقييم والقوانين التي تحكمها واوضاع الجسم والخبرة والادوات المساعدة يمكن ان تعطي صورة صادقة عن هذه الرياضات.

## ١ / ١ الرياضات المائية وتقسيماتها:

الرياضات المائية عبارة عن مجموعة من الأنشطة يجمع بينها الوسط المائي حيث تعتمد عليها اعتمادا كليا وكذلك شرط إجادة السباحة لممارستها .  
ولعل التباين بين هذه الرياضات فى طرق الممارسة والتقييم والقوانين التى تحكمها وأوضاع الجسم والخبرة والأدوات المساعدة يمكن أن تعطى صورة صادقة عن هذه الرياضات .

وتتعدد التقسيمات المختلفة للرياضات المائية على الأسس التالية:

(١) الوسط الذى تمارس فيه .

(٢) عدد الممارسين .

(٣) الأدوات والأجهزة المستخدمة .

(٤) حساب النتائج .

(٥) وضع الممارس أثناء الأداء .

### (١) الوسط الذى تمارس فيه:

\* داخل الماء:

- السباحة القصيرة .
- السباحة الطويلة .
- السباحة التوقيعية .
- كرة الماء .
- الغوص .
- الغطس (نهاية الحركة) .

\* خارج الماء:

- التجديف .
- الشراع .
- الانزلاق على الماء .
- الغطس (بداية الحركة) .

### (٢) عدد الممارسين:

\* فردى:

- السباحة .
- الغطس .

- التجديف .
- الشراع .
- السباحة التوقيعية .

※ زوجي:

- الشراع .
- التجديف .
- السباحة التوقيعية .

※ رباعي:

- السباحة .
- التجديف .
- السباحة التوقيعية .
- الشراع .

※ جماعي:

- كرة الماء .
- الشراع .
- السباحة التوقيعية .
- التجديف .

#### (٢) الأدوات والأجهزة المستخدمة:

※ بدون أدوات وأجهزة:

- السباحة القصيرة .
- السباحة الطويلة .

※ باستخدام أدوات وأجهزة:

- السباحة التوقيعية .
- الشراع .
- كرة الماء .
- التجديف .
- الانزلاق .

#### (٤) حساب النتائج:

التقدير الموضوعي:

※ الزمن:

- السباحة القصيرة .
- الشراع .
- السباحة الطويلة .
- التجديف .



※ المسافة:

- الانزلاق . - الغوص .

التقدير الذاتي:

※ أهداف:

- كرة الماء .

※ نقط:

- الغطس . - السباحة التوقيعية .

(5) وضع الممارس أثناء الأداء:

※ الأفقى:

- السباحة القصيرة . - السباحة الطويلة .

※ الوقوف:

- الانزلاق .

※ الجلوس:

- التجديف .

※ الوضع المتغير:

- الشراع . - الغطس .

- الغوص . - السباحة التوقيعية .

١ / ٢ أنواع وميادين الرياضات المائية:

- السباحة . - الغطس .

- السباحة التوقيعية . - كرة الماء .

- الشراع . - الانزلاق على الماء .

- الغوص . - التجديف .



## أجب عن الأسئلة:

ضع علامة  $\checkmark$  او علامة  $\times$  مع تصحيح الخطأ :

- يعتبر الشراع من الرياضات المائية التي تمارس والجسم داخل الوسط المائي ( )  
تعتبر كرة الماء من الرياضات المائية التي يكون فيها عدد الممارسين جماعي ( )

يعتبر التجديف من الرياضات المائية التي تمارس داخل الماء ( )

تعتبر السباحة التوقيعية من الرياضات المائية التي تستخدم أدوات وأجهزة ( )

اختار الاجابابة الصحيحة :

١. من أنواع الرياضات المائية .....

-الباليه المائى - السباحة التعليمية - السباحة العلاجية

٢- الرياضات المائية هي تلك الأنشطة التي تستغل الوسط ..... اثناء ممارستها

- المائى - الهوائى - الارضى

٣- تمارس سباحة المسافات القصيرة في وضع .....

- افقى - راسى - وضع متغير

Thank

You