جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى



السباحة

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى

السباحة

تقديم

تعتبر رياضة السباحة من الألعاب التي تعتمد على قياس زمني محدد لقياس مدى التقدم .

أنواع السباحة

١ - السباحة الحرة .

٢ - سباحة الصدر .

٣- سباحة الفراشة .

٤- سباحة الظهر .

المسابقات التي تدخل ضمن هذا البرنامج :

أ - للذين لا يتقنون السباحة .

يشترط في المشترك أن يتقن السباحة ويصبح قادراً على قطع مسافة ٢٠ متر دون مساعدة بأية طريقة يختارها للمستويات الثلاثة .

ب - للذين يتقنون السباحة .

يتوجب على المشارك اداء فحص لتحديد مستواه المبدئي (مبتدئ، متوسط أو متقدم) حيث يتم اخضاعه للجداول المناسبة لقدراته .

في مستوى البرونزية باستطاعة المشترك احراز تقدم أكثر عند الاشتراك في نوع سباحة واحدة أو أكثر .

وفي مستوى الفضية يشترط الاشتراك في نوعين من أنواع السباحة على الأقل .

وفي مستوى الذهبية يشترط الاشتراك في ثلاثة أنواع من السباحة على الأقل.

وأما في حالة رغبة مشترك الفضية والذهبية التركيز على نوع سباحة واحدة والوصول إلى مستويات مميزة بها .

التقويم

أ - المشاركة .

ب - الانجاز - يقاس التقدم بناء على القياسات الموضوعة حسب الجداول المرفقة للتقدم بحيث يسمح للمشترك أن يتقدم لاختبارات الانجاز الرقمي مباشرة .

ج - إذا لم يظهر المشترك احراز أي تقدم ملحوظ نسبة إلى الجداول الموضوعة في أي مستوى بعد انقضاء فترة التدريب اللازم فلا بد من زيادة عدد أسابيع التدريب حتى يستوفى المتدرب الشرط المذكور في ب وبعدها يقوم الشخص باختبار مهاري حيث يمكن احراز التقدم عن طريق التقويم الموضوعي أيضاً .

مثال : ١) توقيت تنفس (عدد مرات).

٢) الانزلاق (احتساب المسافة).

٣) وقوف في الماء (زمن).

وإذا لم يوفق الشخص أيضاً فلا بد من تقييم آخر يتبعه المدرب مثل ملاحظة مدى توافق الحركة والانسياب والطفو عند المتسابق وما شابه ذلك وحسب متابعة المدرب للاعب .

- فيما يلي جداول المستويات المميزة بألعاب القوى للذكور والإناث :

جدول المستويات المميزة للمبتدئين في السباحة (للشباب)

نوع السباحة	الوحدة										
٢٥ متر حرة	ثواني	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠
٢٥ متر صدر	ثواني	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥
٢٥ متر ظهر	ثواني	٢٣	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣
٢٥ متر فراشة	ثواني	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

جدول المستويات المميزة للمبتدئين في السباحة (للإناث)

نوع السباحة	الوحدة										
٢٥ متر حرة	ثواني	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥
٢٥ متر صدر	ثواني	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١
٢٥ متر ظهر	ثواني	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨
٢٥ متر فراشة	ثواني	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥

جدول المستويات المميزة للمتوسطين في السباحة (للشباب)

نوع السباحة	الوحدة										
٥٠ متر حرة	ثواني	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨	٤٦	٤٤	٤٢	٤٠	٣٨	٣٦
٥٠ متر صدر	ثواني	٦٤	٦٢	٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨	٤٦
٥٠ متر ظهر	ثواني	٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨	٤٦	٤٤	٤٢
٥٠ متر فراشة	ثواني	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨	٤٦	٤٤	٤٢	٤٠	٣٨

جدول المستويات المميزة للمتوسطين في السباحة (للإناث)

نوع السباحة	الوحدة										
٥٠ متر حرة	ثواني	٦٤	٦٢	٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨	٤٦
٥٠ متر صدر	ثواني	٧٦	٧٤	٧٢	٧٠	٦٨	٦٦	٦٤	٦٢	٦٠	٥٨
٥٠ متر ظهر	ثواني	٧٠	٦٨	٦٦	٦٤	٦٢	٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢
٥٠ متر فراشة	ثواني	٦٦	٦٤	٦٢	٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	٤٨

جدول المستويات المميزة للمتقدمين في السباحة (للشباب)

نوع السباحة	الوحدة										
٥٠ متر حرة	ثواني	٣٩	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧
٥٠ متر صدر	ثواني	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧
٥٠ متر ظهر	ثواني	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣
٥٠ متر فراشة	ثواني	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨

جدول المستويات المميزة للمتقدمين في السباحة (للإناث)

نوع السباحة	الوحدة										
٥٠ متر حرة	ثواني	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٢	٣٩	٣٨	٣٧
٥٠ متر صدر	ثواني	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩
٥٠ متر ظهر	ثواني	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣
٥٠ متر فراشة	ثواني	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: السباحة – مجموعة أولى

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٤/١

تقرير المساعد المستشار(معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام،والتقدم.

صنف ابراهيم مبتدئ في لعبة السباحة، وقرر ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين،وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٩/٤/١١

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009