

إعداد: الدكتور سيف الدين بليلة
مادة: السباحة أعمال موجهة
مستوى: سنة أولى ليسانس

تقديم: تعتبر بطاقة الحصة الوسيلة الرئيسية والوحيدة التي تمكن المدرب أو الأستاذ من تحقيق أهدافه قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى، ولا يمكن باي حال من الاحوال الإستغناء عنها.

بطاقة الحصة في شكلها العام تحوي 4 اجزاء رئيسية (جزء خاص بتقديم الحصة والمعلومات المتعلقة بهدفها ومكان إجرائها...الخ، جزء خاص بالمرحلة التمهيدية، وجزء خاص بالمرحلة الرئيسية، وجزء خاص بالمرحلة النهائية).

مضمون هذا الدرس يقف على بناء بطاقة حصة في رياضة السباحة

التاريخ، الفئة العمرية، الموسم الرياضي، زمن
الحصة، مكان إجراء الحصة، المرحلة (من
الموسم)، رقم الحصة، الهدف من الحصة،
عدد الرياضيين، الوسائل المستخدمة

مراقبة اللباس، تفحص الرياضيين، المناداة،
تهيئة نفسية للرياضيين، الإحماء

تعتبر أساس الحصة وبناءها، وفيها يتضح مسارها ولهدف المباشر منها، تبني بشكل مباشر ودقيق بعيد عن التعبير الطويل والعام، تضم تمارين يتم اختيارها بدقة من مصادر موثوقة تراعي سن ومستوى الرياضيين، تكون التمارين مرتبة من السهل البسيط إلى الصعب المعقد، تكون التمارين توافق وتلائم زمن العمل وزمن الراحة أو المجموعات والتكرارات

يطلق عليها ايضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء،
وفيها يتجه المدرب نحو تطبيق تمارين التمديد
العقلي و تمارين الإسترخاء أو تمارين
منخفضة الشدة كالسباحة برتم ضعيف لمدة
10د للرياضيين مستوى متوسط، كما يكون في
ختامها الوقوف على بعض التوجيهات
والنصائح وتحفيز الرياضيين

وسائل العمل

