



الاتحاد السعودي للسباحة البارالمبية
Saudi Paralympic Swimming Federation

دورة تثقيف المدربين الاولى للسباحة البارالمبية

باشرف الاتحاد السعودي للسباحة البارالمبية
عبر تقنية المحاضرات عن بعد ببرنامج زووم



د/ محمد ابراهيم جعفر

مدرّب وحكم دولي في السباحة البارالمبية
دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة
من كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان
ومحاضر دولي معتمد من اتحاد غرب اسيا البارالمبي
والأكاديمية البريطانية للتدريب والبحث العلمي



facebook.com/
Swim4disabled



mmejafar@gmail.com



facebook.com/maistrome



00201149344884

محتوى محاضرتي اليوم الثالث

- خصائص المهارات الاساسية في السباحة لذوي الاعاقة
- الطفو عد السباحين ذوي الاعاقة
- انسيابية الجسم أفقياً
- الحد من مقاومة الماء
- توافق المجموعات العضلية الرئيسية
- توزيع الجهد بين العمل والراحة
- الأثر الفيسيولوجي لتدريب السباحة لذوي الإعاقة

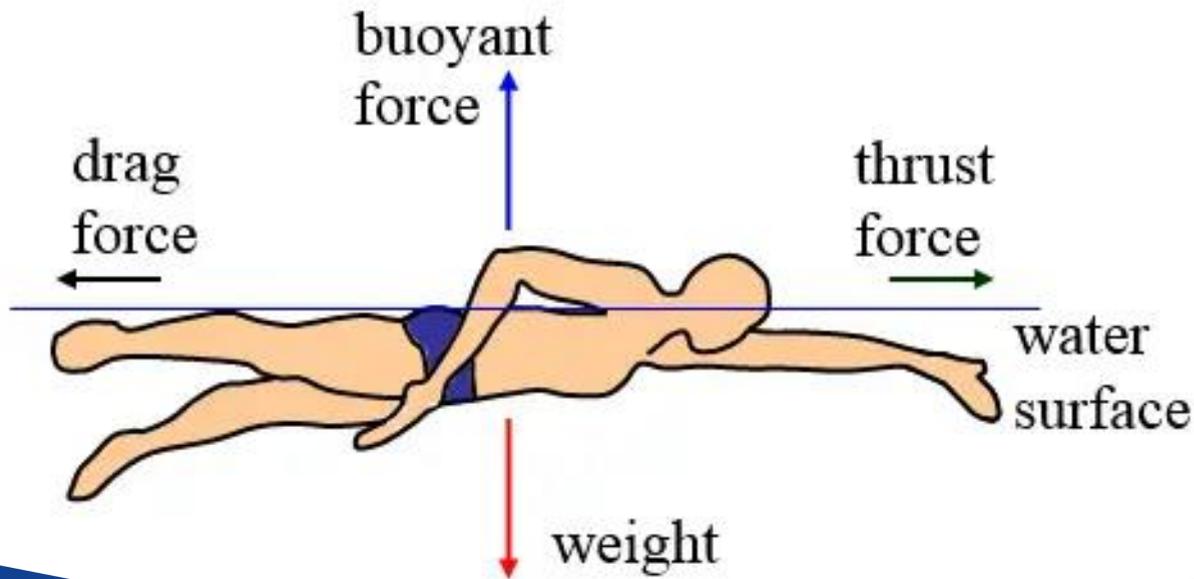


المحاضرة الاولى

خصائص المهارات الأساسية في السباحة لذوي الإعاقة الطفو عد السباحين - انسيابية الجسم أفقياً

إعداد: د/ محمد إبراهيم جعفر

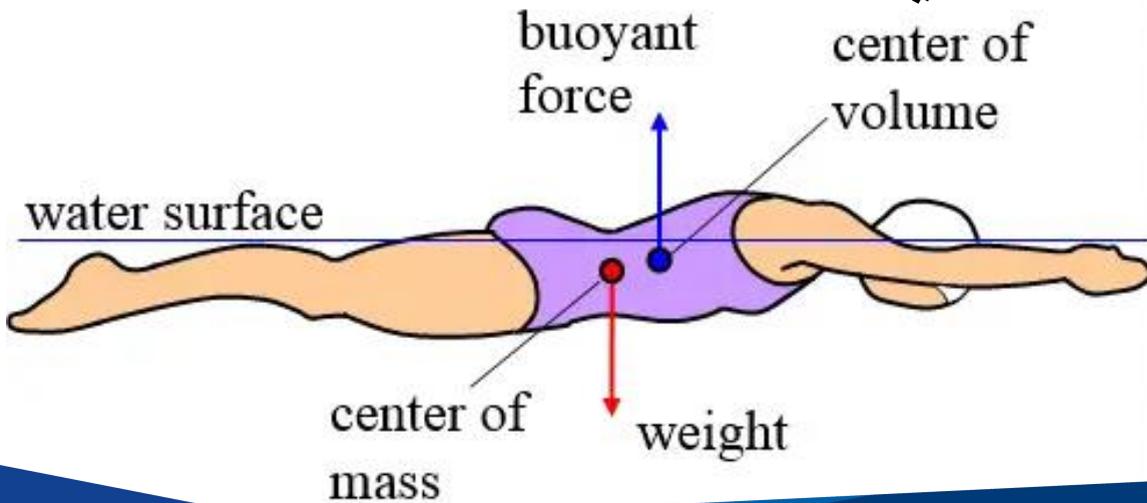
خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة



القوى الميكانيكية
التي تؤثر على
جسم السباح

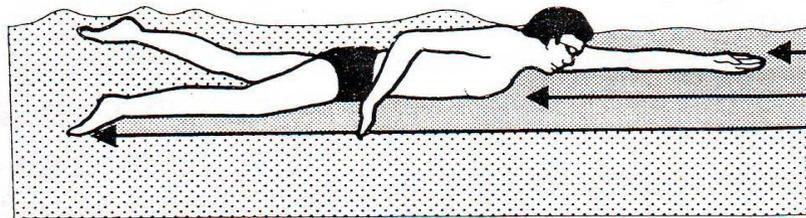
خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

أولاً : الطفو عند السباحين ذوي الإعاقة



خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

أولاً : الطفو عند السباحين ذوي الإعاقة



السباح الذي لديه طفو افضل
يقلل من مقاومة الماء.

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

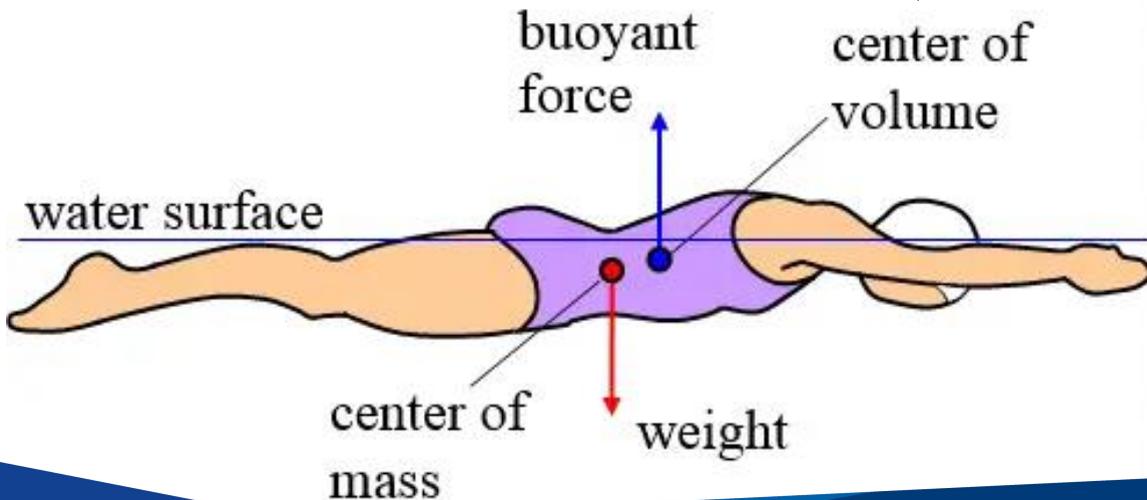
أولاً : الطفو عند السباحين ذوي الإعاقة

العوامل المؤثرة على الطفو:

- التركيب الجسمي
- نمو العضلات
- كمية النسيج الدهني
- حجم العظام
- توزيع نسب الوزن
- السعة الحيوية للرنئين

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

أولاً : الطفو عند السباحين ذوي الإعاقة



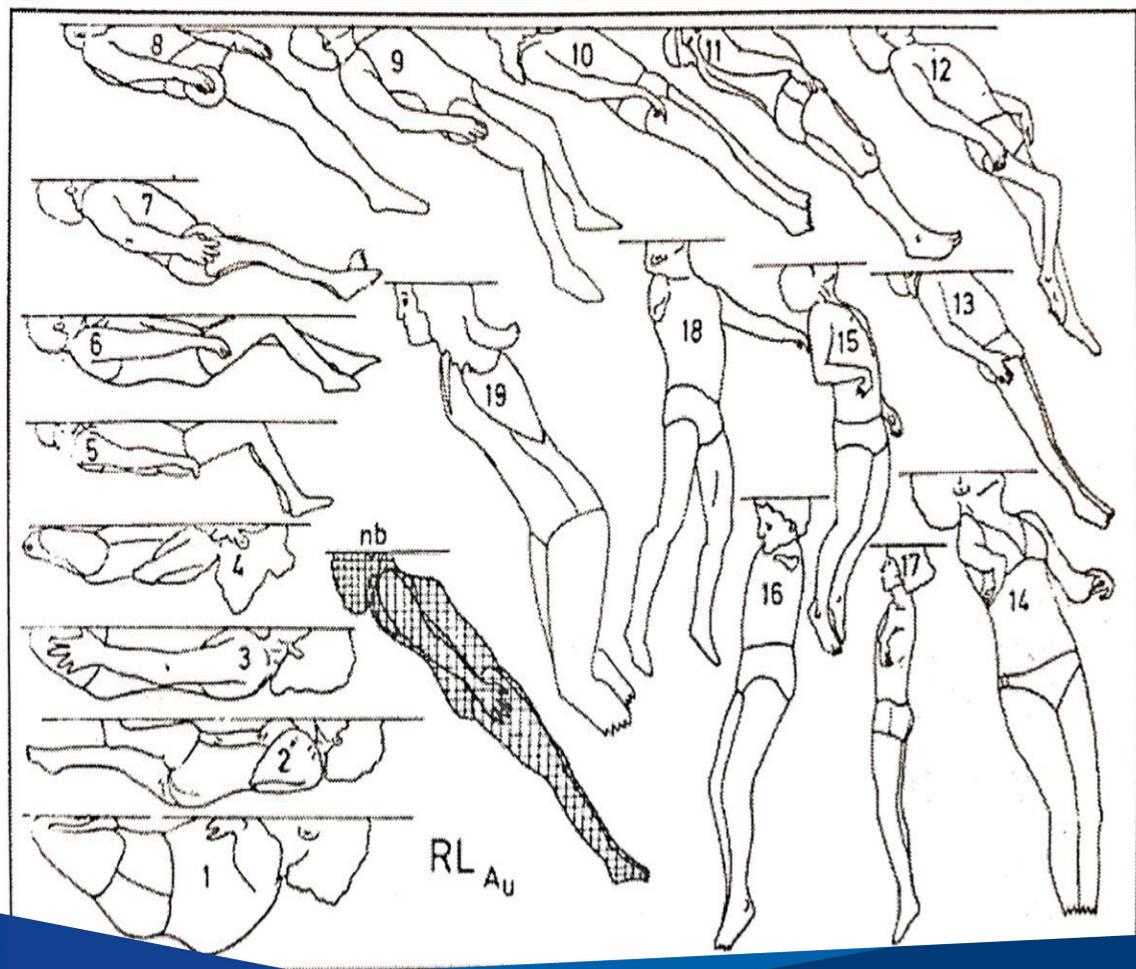
خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

أولاً : الطفو عند السباحين ذوي الإعاقة



- الإعاقات البصرية أو السمعية أو الذهنية
- الإعاقات الحركية





الطفو عند سباحين الإعاقات الحركية

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

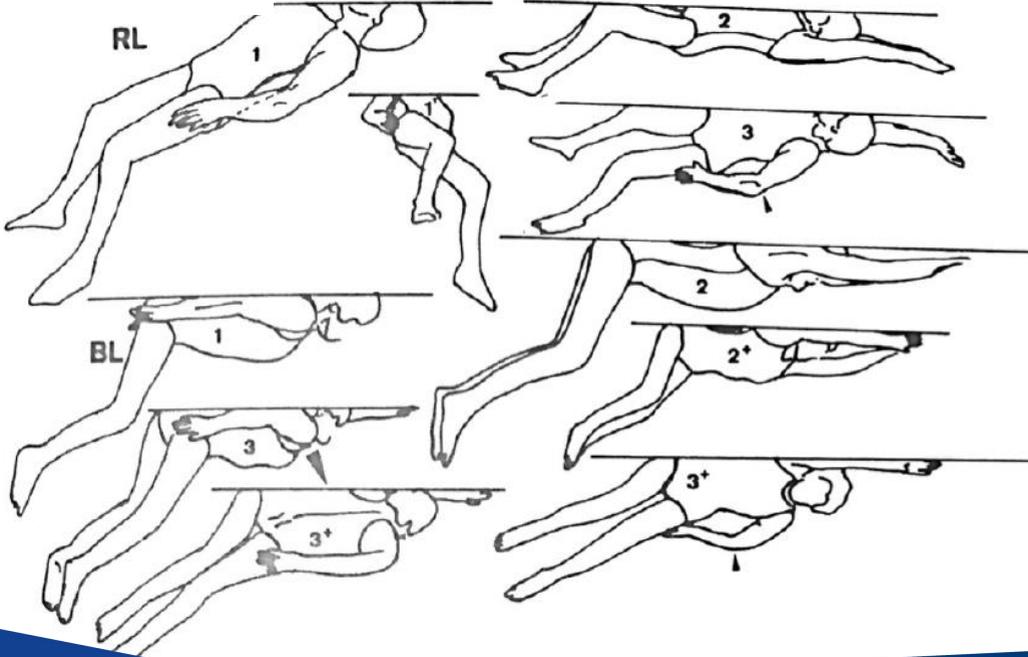


السباحين ذوي
الشلل النصفي عند
أداء عملية الطفو



خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

الاتحاد السعودي للسباحة البارالمبية
Saudi Paralympic Swimming Federation



ثانياً: انسيابية الجسم أفقياً

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

ثانياً: انسيابية الجسم أفقياً



أشكركم جميعًا لحسن الاستماع.

وننتقل الآن إلى استفساراتكم وأسئلتكم.

المصادر والمراجع



١- الموقع الرسمي للاتحاد الدولي للسباحة البارالمبية
www.paralympic.org/Swimming

٢- مصباح إبراهيم جعفر ، ومحمد ابراهيم جعفر : المرجع
الأكاديمي الحديث في السباحة لذوي الإعاقة (إدارة وتنظيم
- تخطيط - تدريب - تحكيم - بيوميكانيك - قياس وتقويم)
، دار البيروني للنشر والتوزيع - عمان ، ٢٠٢٠ م.



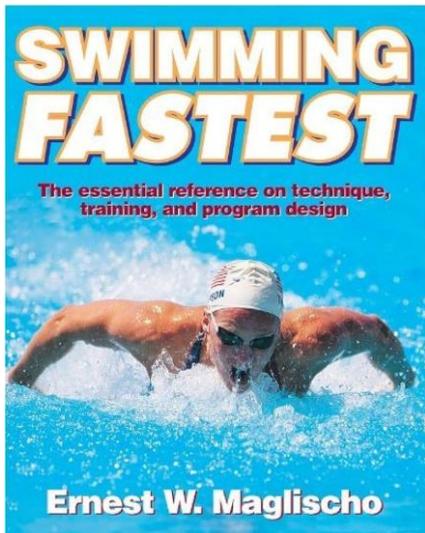
المحاضرة الثانية

خصائص المهارات الأساسية في السباحة لذوي الإعاقة

الحد من مقاومة الماء - توافق المجموعات العضلية الرئيسية- توزيع الجهد بين العمل والراحة

إعداد: د/ محمد إبراهيم جعفر

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة



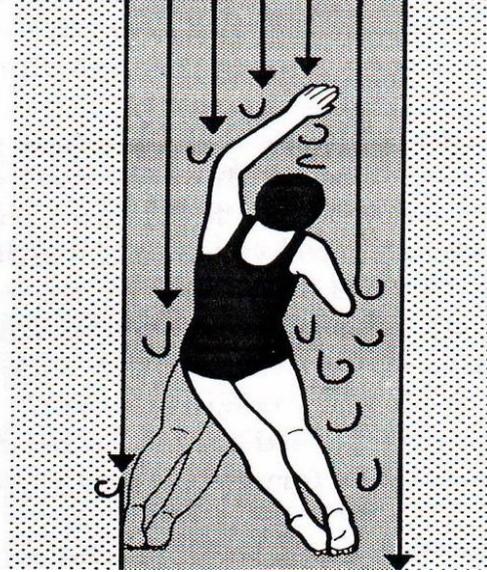
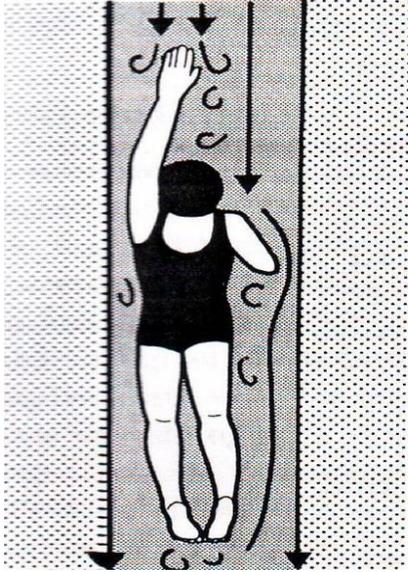
ثالثاً: الحد من مقاومة الماء :

- تقليل المقاومة
- تطوير قوى الدفع
- العمل بالاتجاهين معا

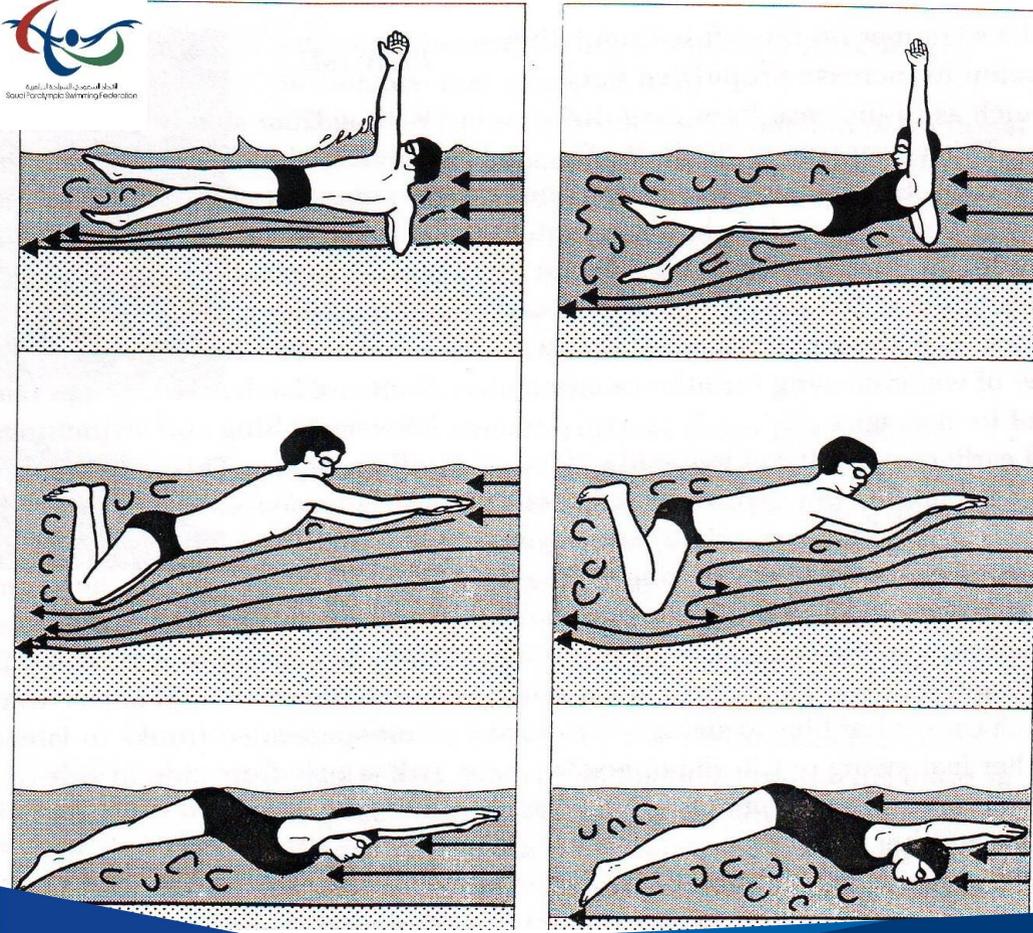


الاتحاد السعودي للرياضة
Saudi Paralympic Swimming Federation

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة



ثالثاً: الحد من مقاومة الماء :



ثالثاً: الحد من مقاومة الماء :

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة

ثالثاً: الحد من مقاومة الماء :



خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة



رابعاً : توافق المجموعات
العضلية الرئيسية :

خصائص المهارات الأساسية لسباحة الأشخاص ذوي الإعاقة



خامساً : توزيع الجهد بين
العمل والراحة :



الاتحاد السعودي للرياضة البارالمبية
Saudi Paralympic Swimming Federation

الأثر الفيسيولوجي لتدريب السباحة لذوي الإعاقة

١. إعادة تأهيل الجهاز العضلي

٢. إعادة تأهيل الجهاز العصبي

٣. إعادة تأهيل القلب والجهاز الدوري

٤. إعادة تأهيل الجهاز التنفسي

أشكركم جميعًا لحسن الاستماع.

وننتقل الآن إلى استفساراتكم وأسئلتكم.

المصادر والمراجع



١- الموقع الرسمي للاتحاد الدولي للسباحة البارالمبية
www.paralympic.org/Swimming

٢- مصباح إبراهيم جعفر ، ومحمد ابراهيم جعفر : المرجع
الأكاديمي الحديث في السباحة لذوي الإعاقة (إدارة وتنظيم
- تخطيط - تدريب - تحكيم - بيوميكانيك - قياس وتقويم)
، دار البيروني للنشر والتوزيع - عمان ، ٢٠٢٠م.