

٠/٢

القراءات النظرية والدراسات السابقة

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ التعلم :

إن المنتبغ لتعريفات التعلم يجد أنه من الصعب أن يوجد تعريف واحد شامل لجميع الأغراض و منشأ هذه الصعوبة هو اختلاف وجهات النظر في تعريف التعلم فكل من العلماء المهتمين بالتعلم أقاموا الدليل على وجهة نظرهم فقبول الدليل أو رفضه عملية نسبية تختلف من باحث لآخر حسب الهدف الذي وضع من أجله التعريف أو المجال الذي يعمل فيه (٤٤ : ٦) .

وقد أوضح بعض خبراء التعلم من خلال إظهار عدد من الخصائص المحددة له مثل :

- التعلم يسفر عن تغير في السلوك .
- يحدث التعلم كنتيجة للممارسة أو الخبرة ويستبعد هذه الخاصية مصادر أخرى للتغير مثل المرض أو النضج .
- التعلم تغير ثابت نسبياً وتستبعد هذه الخاصية تغيرات السلوك الوقتية .
- التعلم لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر (١٠ : ٣٥ ، ٣٦) .

١/١/٢ مفهوم التعلم :

ظلت ظاهرة التعلم تشكل أهم محاولات اهتمام علماء النفس التعليمي والتربوي على اختلاف توجهاتهم ورؤاهم، ولذا حاول الكثير منهم تناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير، وبالرغم من كل هذه الجهود والمحاولات التي سعت لتحليل و تفسير هذه الظاهرة فقد ظل "مفهوم التعلم" يعكس قدراً من الاختلاف حوله.

ويتفق كل من أحمد راجح (١٩٩٤) ومحمد علاوى (١٩٩٧) علي أن التعلم عبارة عن تغيير أو تعديل ثابت نسبياً في سلوك الفرد، ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن الممارسة أو

التدريب أو الملاحظة ولا يكون نتيجة لعملية النضج أو لظروف عارضة كالتعب أو المرض أو تعاطى العقاقير المنشطة وما إلى ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء (٢٢٨ : ٥) (٣٨ : ١٦٦).

٢/١/١/٢ طبيعة عملية التعلم:

التعلم ظاهرة لا يمكن ملاحظتها مباشرة فالمدرس يستدل على حدوث التعلم من التغيرات الحادثة في السلوك أو الأداء نتيجة وجود الفرد في موقف تعليمي معين وهكذا يكون التعلم كعملية لا تخضع للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليه من التغيرات الطارئ على السلوك والتي يمكن ملاحظتها أو قياسها بطريقة ما من القياس والتعلم لا يتحقق ألا بعد عدة تكرارات يحدث بعدها تغير في السلوك وهو يتحسن بعد فترة من الوقت كنتيجة للممارسة أو الخبرة (٢٧ : ١٤).

٣/١/١/٢ الفرق بين التعليم والتعلم:

أن للتدريس أو التعليم معاني كثيرة تختلف باختلاف قائلها وفلسفته التربوية ومحور اهتمامه وفيما يلي مجموعة من التعريفات لمفهوم (التعليم) يعكس كل واحد منها فلسفة تربوية معينة:

- التدريس عملية نقل المعارف أو المعلومات من المعلم إلي المتعلم في موقف يكون فيه للمدرس الدور الأكبر و الأكثر تأثير في حين يقتصر دور التلميذ على الإصغاء و الحفظ والتسميع
- التعليم عملية تسهيل تفاعل المتعلم مع بيئته بهدف تحقيق النمو المعرفي وذلك خلال ما يقوم به من بحث وتحليل وتركيب وقياس واكتشاف
- التعلم عملية غرضها الأساسي مساعدة الطفل على تحقيق ذاته ونمو شخصيته وتلبية حاجاته النفسية ومطالب نموه.
- التعلم عملية هدفها الطفل تساعده على تحقيق النمو الاجتماعي ومواجهة مطالب الحياة في جماعة (٤٧ : ١٠٥ ، ١٠٧)

٤/١/١/٢ شروط التعلم:

يرى أحمد راجح (١٩٩٤) أن هناك شروط أساسية لابد من توافرها لحدوث التعلم سواء كان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً أم اجتماعياً، بل أن التعلم لا يمكن أن يتم بدونها وهذه الشروط هي:

- الدافعية: وتعنى وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بغية الوصول إلى الهدف المنشود.
- الممارسة: وتعنى أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض.
- النضج: ويعنى وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموضوع محور التعلم (٥ : ٢٢٨).

٥/١/١/٢ أنواع التعلم:

يشير محمد علاوى (١٩٩٢) أن أنواع النشاط أو السلوك التي يتعلمها الفرد طبقاً للهدف الذي ترمى إليه وتتمثل في:

- التعلم المعرفي: ويهدف إلى اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والأفكار.
- تعلم السلوك الاجتماعي: ويهدف إلى اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة كالتعاون والتسامح والأمانة.
- التعلم الحركي: ويهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخططية (٣٩ : ٩٣ - ٩٤).

١/٥/١/١/٢ التعلم الحركي:

يعتبر التعلم الحركي احد أنواع التعلم العام والذي يهتم باكتساب المهارات الحركية حيث يعمل على تحقيق أهداف المجال الحركي . فيرى أحمد خاطر وآخرون ١٩٧٨م بأنه التغير الدائم نسبياً في الأداء الحركي الناتج عن الممارسة (٤ : ٧٥).

ويؤكد عصام عبد الخالق ١٩٩٤م على أن التعلم الحركي هو عملية تطور المقدرة الحركية للفرد لأداء المهارة إتقانها مع تشكيل قوى اللاعب البدنية وقدرته العقلية واستعداداته النفسية (٢٥ : ١٨٥) .

٢/٥/١/١/٢ شروط التعلم الحركي:

- وجود الدافع لدى المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه .
- أن يقوم المتعلم بممارسة نشاط معين حتى يحقق الغرض الذي يرمي إليه .
- أن يكون المتعلم على درجة عالية من النضج تسمح له بممارسة النشاط اللازم للمتعلم (٣ : ١٥) .

٦/١/١/٢ الخطوات التعليمية لتعليم المهارات الحركية

عند تعلم أي مهارة حركية فإن المعلم يتبع الخطوات التعليمية الآتية لاكتساب المتعلم المهارة المراد تعلمها:

١/٦/١/١/٢ الشرح اللفظي وأداء النموذج للمهارة المراد تعلمها :

ويتم فيه إعطاء المتعلم فكره عامه عن المهارة ككل بصورة إجمالية وذلك من خلال أداء نموذج واضح للمهارة، بصوره صحيحة وبذلك يكون لدى المتعلم فكرة إجمالية كاملة عن المهارة ثم يتم تقديم نموذج للجزء المراد تعلمه وذلك بعد تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة مع شرح التفاصيل التي يجب أن ينتبه لها المتعلم عند أداء هذا الجزء.

٢/٦/١/١/٢ تقسيم المهارة الحركية:

وفيه يتم تقسيم المهارة الحركية إلى مراحل حركية فمثلاً يتم تقسيم المهارات المركبة إلى أجزاء صغيرة يتم التدريب على كل منها على حدة حتى يتأكد المعلم من إتقان المتعلم لهذه الأجزاء.

٣/٦/١/١/٢ الربط بين أجزاء المهارة الحركية :

يتم أولاً الربط بين الوحدات الحركية المكونة لكل مرحلة من مراحل المهارة الحركية فمثلاً يتم الربط بين ضربات الزراعيين وضربات الرجلين ثم أخذ النفس في السباحة.

وفيها يتم أداء المهارة ككل مع التكرار للتدريب عليها والاستمرار في إصلاح الأخطاء (١٨ : ١٠٥ - ١٠٦).

٧/١/١/٢ مراحل التعلم الحركي:

تمر المهارة الأساسية منذ بدء تعلمها حتى الوصول بها إلى الإتقان الأمثال والتكامل المهاري في الأداء أثناء المباراة بثلاث مراحل أساسية لا يمكن الفصل بينهما وهي :

- مرحلة التوافق الأولى للأداء الحركي.
- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي.
- مرحلة الألية (التثبيت و الإتقان)

من هنا نجد أن عملية التعلم الحركي للأداء المهاري هي عملية تعليمية حركية بدنية عقلية نفسية وتتأثر تأثر كبير بعوامل الوراثة و البيئة ، ويلعب المعلم والمدرّب فيها دوراً رئيسياً لإتمام هذه العملية بنجاح حيث يصل المتعلم إلى هدفه المنشود وينجح المعلم في تحقيق الهدف للمتعلّم .

١/٧/١/١/٢ المرحلة الأولى (مرحلة إكتساب التوافق الأولى للأداء الحركي)

يحتاج تعلم أي حركة جديدة إلى مجهود كبير و يختلف هذا المجهود حسب قدرة المتعلم لاكتساب تلك الحركة ولذا نلاحظ عدم الدقة في حركات المتعلمين في بداية تعلم حركة جديدة وإنهم يبذلون مجهوداً كبيراً أثناء الأداء ولذا يجب على معلم التربية الرياضية إتباع ما يلي :

- تقديم الحركة و الهدف في تعليمه للمتعلمين .
- الشرح اللفظي للحركة مع مراعاة أن يكون الشرح مبسط يفي بالغرض المطلوب
- أداء نموذج للحركة ويتم هذا النموذج عن طريق المعلم أو متعلم ممتاز في أداء هذه الحركة ، حيث أن ذلك سوف يسهل للمتعلمين استيعاب الحركة وأجزائها .
- السماح للمتعلمين بتطبيق المهارة الحركية من أجل اكتساب الإحساس بالحركة

٢/٧/١/١/٢ المرحلة الثانية (اكتساب التوافق الجيد لأداء الحركي)

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير شكل الحركة التي أكتسبها المتعلمين في مرحلة التوافق الأولي ويكون ذلك من خلال التخلص من الأخطاء و الزوائد والبعد عن وجود القواطع أثناء سريانها . بعد ذلك يقوم كل متعلم بتكرار الحركة حتى يصل إلى أداء الحركة بصورة انسيابية وعلى كل معلم تربية رياضية أن يلاحظ المتعلمين أثناء أداء الحركة ويقوم بتصحيح أخطائهم.

٣/٧/١/١/٢ المرحلة الثالثة (مرحلة الآلية أو التثبيت والإتقان)

في مرحلة التثبيت والإتقان تصبح المهارة الحركية أكثر دقة و استقرار ويمكن التقدم بالحركة من خلال إضافة واجبات أخرى مثل استخدام المهارة في ظروف ومواقف مختلفة و زيادة الدقة في الأداء وإضافة حركات أخرى (٣٠ : ١٢ - ١٤).

٢/١/٢ أنواع التمرينات:

يرى علي الديري ١٩٨٧م أنه قد تعددت الآراء حول تقسيم التمرينات إلى عدة أنواع نذكر منها بعض الآراء التي تناولت التمرينات من حيث.

- التمرينات من حيث التأثير المباشر على الجسم.
- التمرينات من حيث الأغراض.

١/٢/١/٢ التمرينات من حيث الأغراض

التمرينات من حيث الأغراض تنقسم إلى ما يلي:

- تمرينات أساسية.
- تمرينات غرضية.
- تمرينات المسابقات.

١/١/٢/١/٢ تمرينات أساسية وتنقسم إلي .

- غرضي بنائي : ويهدف إلي تحقيق هدف معين فقد يؤدي أحد الأفراد التمرينات بغرض تقوية الجسم و العضلات وإكسابه القوام الجيد .
- غرضي حركي : يهدف إلي تعليم الفرد خفة ورشاقة الحركة والتحكم في حركات الجسم المختلفة لأداء أي عمل بأقل جهد ممكن وذلك عن طريق التدريب المنتظم لأجزاء الجسم مثل تنمية الإحساس بالإيقاع و العدات و التصفقات و دقات الطبول و مصاحبة الموسيقى .

٢/١/٢/١/٢ تمرينات غرضية .

ويهدف هذا النوع إلي تنمية المهارات الحركية الخاصة لأنواع الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والتمرينات لرفع كفاءة اللاعب .

٣/١/٢/١/٢ تمرينات المسابقات .

يهدف هذا النوع من التمرينات إلي الوصول باللاعب لأعلي مستوى ممكن من حيث القدرة عل الأداء في الجملة الحركية والتشكيلات الحركية وارتباطها بالموسيقى (٢٩ : ٢٩) .

٢/٢/١/٢ التمرينات الغرضية :

يتفق كل من عبد المنعم سليمان ومحمد خميس ١٩٩٥م أنه يقصد بالتمرينات الغرضية التمرينات التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود ، كما هو الحال عند أداء تمرينات تخدم وتساعد في تعلم مهارة من مهارات رياضة الجمباز أو البالية ، فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة الرياضية هذا من جهة ، ومن جهة أخرى يمكن استخدامها كجانب تعويضي لمعالجة القصور أو الضعف الناتج من جراء الاستمرار في ممارسة نشاط رياضي ، كما هو الحال عند إعطاء تمرينات تعويضية للذراع الأخرى في حالة الطعن في رياضة المبارزة أو عند إعطاء تمرينات لإطالة عضلات الرقبة الأمامية نتيجة للعمل المكتبي المستمر (٢٤ : ٣٢) .

تشير كل من ليلي زهران ١٩٩٧م و عطيات خطاب ١٩٩٧م أن التمرينات الغرضية الخاصة عبارة عن وسائل مساعدة تهدف لإعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية أو الرياضية مثل الألعاب وألعاب القوى والجمباز وتمرينات المستويات والتمرينات الفنية وغير ذلك ، وقد ينحصر الغرض الخاص من ممارسة هذه التمرينات في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة الرياضية وقد ينحصر في محاولة الإعداد و التمهيد لاكتساب التعلم الحركي بمختلف مهاراته الأساسية .

وعلى ذلك تعتبر التمرينات الغرضية الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه ويمكن استخدام "التمرينات الأساسية" كتمرينات غرضية خاصة ولكن مع مراعاة المزيد من المتطلبات سواء لبذل الجهد أو بالنسبة للقدرات الخاصة.

كما يمكن استخدام " التمرينات التعويضية" أيضاً كتمرينات غرضية خاصة تحقق التوازن بالنسبة للذين تتطلب طبيعة ممارستهم للنشاط الرياضي التخصصي استخدام جزء أو أجزاء معينة ثابتة بصفة دائمة (٢٦ : ٣٠) (٣٣ : ٤٠) .

ويذكر ياسر قطب نقلاً عن كريستي رولاند Ronald ١٩٨٨م علي أهمية احتواء الإعداد على التدريبات النوعية للارتقاء بمستوي الأداء المهاري والوصول للمستويات العالية كما أشار إلي أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري ، وتستخدم بغرض الإعداد و التمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي (٤٩ : ١٣٨) .

٣/٢/١/٢ أنواع التمرينات الغرضية :

١/٣/٢/١/٢ تمرينات غرضية خاصة بنائية :

هي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشطة الرياضية المختلفة وتشكل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من العناصر.

٢/٣/٢/١/٢ تمرينات غرضية خاصة تمهيدية:

هي التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد و التمهيد لتعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة و التي استمدت من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي (٥٠ : ١٣) .

ويشير هشام صبحي ١٩٩٣م إلي أن التمرينات الغرضية تحتوي على نوعية مشابهه للأداء الفني الأساسي للتمرين ، واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب وله الأثر الفعال في سرعة التعلم ، وتستخدم التمرينات الغرضية لتنمية و تطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية ، كما أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي و الزمني و المكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلي تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة للأداء (٤٨ : ٧) .

٤/٢/١/٢ أهمية التمرينات الغرضية في السباحة:

يعني ذلك النوع من التمرينات التي يطلق عليها في السباحة Drills و هي تهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة بحيث تشمل كل أجزاء الأداء الفعلي .

و هذه التمرينات من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري للسباحين من خلال إدخالها في برامج التدريب خلال فترات الموسم التدريبي المختلفة وذلك حتى يمكن الوصول بالسباحين إلي أعلى مستوى ممكن (٩ : ٦) .

٥/٢/١/٢ فلسفة التمرينات الغرضية في السباحة :

إن التمرينات الغرضية وتكنيك أداء المهارة هي جزء لا يتجزأ من أغلب برامج السباحة ، حيث أن لكل مدرب تمريناته المفضلة و أسلوب التكنيك المفضل له المصمم لرفع مستوى الأداء في مهارات السباحة المختلفة . وتلعب التمرينات أيضاً دوراً أساساً في تقييم مستوى التقدم ومعدل التقدم في تطوير طريقة السباحة ، وذلك عن طريق تحديد كل من العناصر الإيجابية والسلبية لمستوى مهارة السباح ، أي تحديد نقاط الضعف التي قد تؤدي إلى بطء معدل تقدم السباح في مهارة من مهارات السباحة . وبالمثل التمارين التي يتم اقتباسها أو ابتكارها من مراقبة أو مشاهدة السباحين أصحاب المهارات العالية والمدربين الناضجين ولا يوجد خطأ أو عيب في ذلك وبمعنى آخر فإنه يجب على المدرب التعلم من مشاهدة نموذج لتمرين جديد مع مراعاة وجود عدت اعتبارات لابد من التوقف عندها قبل تطبيقه لهذا التمرين وهي :

- أنه إذا استخدم تمرين منفصل بدون إدراك موقعه في عملية التعليم الكلية إي بدون توظيفه في مكانه الصحيح يمكن أن يكون ذو تأثير غير فعال بل أنه يمكن أن يضعف مستوى الأداء المرغوب فيه وذلك في حالة أن المدرب ليس لديه خبره كافية عن كيفية تطوير هذه التمرينات لخدمة المهارات .

- يجب قبل تطبيق المدرب لتمرين جديد مراعاة أن يكون التمرين مناسب للمستوى المهاري الخاص بالمتعلم ، كذلك مراعاة متطلبات هذا التمرين من قوة . مرونة وأن يكون مستوى هذا التمرين عند مستوى معين لتحقيق النتائج المرجوة ويجب أن تنفذ التمرينات تحت إشراف محكم بجانب التغذية المرتدة الكافية (٧ : ١-١٠) .

٦/٢/١/٢ أهداف وأغراض التمرينات الغرضية في السباحة:

إن مصطلح تمرين ينطبق على الاختلافات التي لا تحصى لتكنيكات التدريس و التمرينات ذات المجال الواسع لنتائج الأداء. ولقد اقترح كل من بيل سويتن Bill Cwesten و واين جولد سميث Gold Smith إن مصطلح تمرين يجب أن يقسم إلى أربع أنواع تبعاً للهدف منه وسوف نتناول اثنين منها بالشرح والتفصيل وهي.

١/٦/٢/١/٢ التمرينات الخاصة بتطوير طريقة الأداء في السباحة .

لقد صممت نماذج وتكنيكات الحركة لتطوير طريقة السباحة من خلال قواعدها الأساسية لطريقة السباحة الشاملة و المقامة تحت ظروف تنافسيه ، وهذه التمرينات هي أساس امتداد لطرق التدريس الخاصة بتعلم السباحة وكذلك فإن التركيز الأساسي للتمرينات الخاصة بتطوير طريقة الأداء في السباحة هو زيادة عنصر الايجابية للأداء الخاص بالتكنيك ويجب أن تمارس هذه التمرينات قبل الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية لمراجعة نماذج الحركة الصحيحة ، ولزيادة الحد الأقصى للتحويل من نموذج السباحة على وضع الأداء الفعلي (٧ : ١٤، ١٥) .

إن مفهوم تطوير السباحة يعبر عنه عموماً بسلسلة من الحركات المتعاقبة و المتقدمة التي تعتمد على مدى تعقدها ، وتزداد كثافتها وتصل إلى الحد الأقصى لقدرتها وكفاءتها الدافعة أثناء تقليل مقاومة الماء وتتطور تسلسلات طريقة أداء السباحة من برنامج Tip Top القومي والذي يصلح كمثال جيد لتمرينات تطوير الأداء في السباحة وذلك التطوير يحدث أثناء تعاقب تمرين مع الذي يسبقه في تسلسل منطقي ولذا فإن السباح يجب أن يركز في هذه التسلسلات على مسافة كل ضربة وعلى انسياب الجسم وكذلك القوة الدافعة (السحب) داخل الماء مع تقليل المقاومات على أقصى حد (٧ : ١٤، ١٥) .

٢/٦/٢/١/٢ التمرينات الخاصة بربط أجزاء المهارة في السباحة .

هناك مشكلة كبيرة من مشكلات التدريب وهي متى يقوم بعمل تصحيح للخطأ ومتى تركز على أولويات التدريب الأخرى وعندما يطبق تكنيك السباحة بطريقة خاطئة لن تحقق الفؤاد

الجسمية للتدريب بطريقة سليمة ، وعند قطع التمرين لإعادة شرح التكنيك - أي عمل تصحيح للخطأ سوف يقلل تأثير التمرين وإذا كان هناك حاجة لإيقاف السباح بشكل متكرر لتصحيح التكنيك أثناء مجموعات التمرينات الرئيسية فإن السباح لن يستفيد من الربط بين أجزاء المهارة المختلفة وبالتالي نقل فائدة تمرينات الربط ولذا يجب أن تشمل مجموعات الربط على العناصر الرئيسية لسرعة السير وحساب معدل الضربة وأيضا تكنيك أداء التمرين كما تخدم تتابعات أو تسلسل التمرينات كغرض ثنائي أو مزدوج كما يلي :

- الحث على تدريب الجانب الفسيولوجي بمعنى متطلبات استهلاك الطاقة .

- تخدم الجزء الخاص بالجهاز العصبي والعضلات .

(٧ : ١٤، ١٥)

٣/١/٢ السباحة

١/٣/١/٢ تعليم السباحة للأطفال :

منذ سنوات عديدة مضت عرف الأيسلنديون أن السباحة جيدة بالنسبة للأطفال، وتعلم الأطفال كيف يسبحون بدون مجهود ملحوظ تحول الأطفال إلى سباحين ممارسون قبل أن يتعلموا المشي (٢٠ : ١٢٤) .

وقد أخذت السباحة في الانتشار والازدهار وتأسست الإتحادات المعنية التي أخذت على عاتقها الارتقاء بفنون ومهارات تلك الرياضة (٤٢ : ٨) .

غير أن المشكلة التي تواجه الكثيرين ممن يتقنون السباحة نفسها تحتاج إلى خطوات سليمة ومتدرجة وكثير من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب الأفكار الخاطئة في عملية التعليم (١ : ٥) .

حيث أن عمليات تعليم السباحة لجميع الأعمار والمستويات لابد أن يقوم بها مدربون متخصصون وعلي أعلى مستوى (٥٢ : ٣٥) .

حيث تعتمد البرامج الخاصة بالتعليم على ربط أساسيات تلك البرامج بالأغراض الخاصة كالتحكم والتوازن والطفو والتنفس (٥٨ : ١٢) .

٢/٣/١/٢ أهداف مدارس تعليم السباحة في مصر :

وتهدف مدارس تعليم السباحة للأطفال بالأندية ومراكز الشباب والفنادق والشواطئ إلى مساعدة الأطفال على محو أمية السباحة بصفة عامة وتنمية سمات الشجاعة والجرأة والتعود على الماء بصفة خاصة وتتلخص الأهداف فيما يلي:

- اكتساب الأطفال المفاهيم والمهارات الأساسية للسباحة
- اكتساب الأطفال التنمية الحركية والاجتماعية و الخلقية وأصول الصحة العامة والتربية الصحية
- الانتقال التدريجي من جو الأسرة إلى النادي بكل ما يتطلبه ذلك من تعود على النظام وتكوين العلاقات الاجتماعية
- تعليم أصول السباحة والطفو بأنواعه وطرق البدء والدوران (٢٠ : ٢٠٠).

٣/٣/١/٢ الشروط التي يجب أن تتوافر في درس تعليم السباحة للأطفال .

- إطلاق طاقة الجسم الحركية وتنمية المهارات الحركية المختلفة .
- الاهتمام بصحة الطفل وغذائه .
- الاهتمام بالعادات الصحية السليمة .
- توفير مكان آمن في حمام السباحة للتعليم .
- توفير الوسائل التعليمية المناسبة .
- تنمية حواس الطفل والقدرة على ملاحظة واكتشاف الأخطاء .
- التأكيد على التعلم الذاتي التلقائي والإعتماد على الممارسة الفعلية.
- الاهتمام بنمو الطفل .
- مراجعة الفروق الفردية بين الأطفال.

- توفير فرص للنمو الاجتماعي داخل فصل التعليم
- الاهتمام باندماج الطفل في المواقف التعليمية داخل حمام السباحة
- استخدام التقنيات الحديثة في تقويم الطفل للمهارات المكتسبة

(٢١ : ١٢ - ١٣)

٤/٣/١/٢ السباحة التعليمية وأهميتها :

تتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ومهارات الطفو ومهارات الانزلاق ومهارات الوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل سباحة البطن و الظهر المجذافية وصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع (الزحف على البطن و الظهر وسباحة الصدر وسباحة الفراشة) وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج و تحقيق الأمن و السلامة (٨ : ٢٣) .

تعتبر السباحة أحدي الرياضات الأولمبية الهامة وهي الأساس الأول للرياضات المائية فهي ضرورة حتمية للطفل وذلك لحماية نفسه عند التواجد في الماء العميق الذي لا يتجاوز طوله وبدون إتقانه لا يستطيع الطفل ممارسة أي نشاط في المجال المائي (٥٦ : ١٢)

٥/٣/١/٢ أهمية برامج تعلم السباحة :

لقد زادت في الآونة الأخيرة البرامج الموجهة لتعليم السباحة للأطفال نتيجة التطور التكنولوجي للحياة وأيضاً للقراءات المتقدمة في أصول تعليم السباحة للأطفال وانتشاء وزيادة مدارس السباحة بالأندية المختلفة والشواطئ المفتوحة ومراكز الشباب لدرجة أنه لا يمكن معها حصر هذه البرامج وذلك لكثرة المعدين والمخططين والمصممين لهذه البرامج كذلك لاختلاف الفلسفات الخاصة فنجد الكتلة الغربية وتتزعّمها (أمريكا وكندا وأستراليا) لها طابع في تعليم السباحة للأطفال و(المانيا والنمسا وبلجيكي) لهم طابع خاص و(اليابان والصين وكوريا) لهم طابع آخر (٢٠ : ٣٦) .

٤/١/٢ صفات برنامج تعليم السباحة الجيد:

و من خلال دراسة مواصفات البرنامج الجيد في التربية الرياضية يتضح أن مواصفات برنامج تعليم السباحة الجيد يمكن أن يتلخص في التالي:

- وضوح الأهداف التعليمية و التربوية .
- أن يتناسب البرنامج مع اتجاهات و ميول و رغبات الأفراد الذين وضع لهم .
- أن تتكامل جميع أجزاء البرنامج بما يحقق الأهداف المنشودة منه .
- سهولة تنفيذ وحدات البرنامج .
- إمكانية تنفيذ البرنامج بأقل إمكانيات متاحة .
- اشتراك المتعلم بدور ايجابي في تحديد ألوان النشاط و تنظيمها .
- أن يتناسب البرنامج مع مستوى نضج المتعلمين .
- أن تكون أهداف البرنامج واقعية يمكن تحقيقها .
- تنوع الأنشطة التعليمية للبرنامج .
- أن يعد البرنامج إعداد جيد (١٩ : ٥١،٥٠) .

٥/١/٢ خصائص المرحلة السنوية من (٩ - ١٢) سنة :

من الضروري أن نوضح الخصائص المميزة لهذه المرحلة حيث أنها المرحلة المناسبة لاختيار الناشئين لما لذلك من أهمية قصوى عند وضع البرامج المختلفة حتى تقابل البرامج احتياجات الناشئين ، لذلك يجب على المدرب أن يلم بالكثير من ميول و حاجات و قدرات و اهتمامات كل ناشئ حيث أن علماء التربية أطلقوا عليها مرحلة الطفولة المتأخرة و يستخدم حامد عبد السلام سنة ١٩٩٥ مصطلح ما قبل المراهقة و هنا يصبح السلوك بصفة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة و تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- بطئ معدل النمو بالنسبة لسرعة في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة .

- زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة و تعلم المعايير الخلقية و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات.

وتعتبر هذه المرحلة من وجه نظر علماء النمو أنسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي

١/٥/١/٢ النمو الجسمي .

تتعدد النسب الجسمية لتصبح قريبة الشبه عند الرشد و تستطيل الأطراف و يزداد النمو العضلي و تكون العظام أقوى من ذى قبل و يتتابع ظهور الأسنان الدائمة و يشهد الوزن زيادة ٥ % في السنة ، و في نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول و يشهد الوزن زيادة ١٠ % في السنة و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة و يتحمل التعب و يكون أكثر مثابرة.

٢/٥/١/٢ النمو الفسيولوجي :

يزداد ضغط الدم و يتناقص النبض و تزداد أطوال و سمك الألياف العضلية و عدد الوصلات بينها و يزداد تعقد الجهاز العصبي و وزن المخ حتى يصل في نهاية المرحلة إلى ٩٥ % من وزنة عند الرشد و تبدأ الغدة التناسلية في التغير استعداداً للقيام بالوظائف التناسلية و تقل ساعات النوم بالتدرج حتى تصل إلى ١٠ ساعات في المتوسط كل يوم .

٣/٥/١/٢ النمو الحركي .

يتميز النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة بتدرج نضج التوافق الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة، فيبدأ الطفل في التحكم في العضلات الدقيقة و لذا نجده يشعر بالابتهاج حين يقوم بحركات تحتاج إلى دقة كما أنه يميل في بدأ الأمر إلى الألعاب التي لا تحتاج إلى دقة ثم يتطور ذلك إلى نوع النشاط التي تستلزم دقة عضلية و يرى كاربنتر Karpenter أن ما يميز النمو الحركي في هذه الفترة هو القوة و السرعة و السرعة الحركية تتقدم بتقدم العمر (١٦ : ٢٦٦) .

أن تطور المهارات الحركية يرتبط بشكل مباشر بتطور القدرات الحركية و التي ترتبط بنضج الطفل حتى يتكون لديه الاستعداد ليقبل المهارات الرياضية لذلك يجب أن تصاغ المهارات بشكل يمكن أن يستوعبه و تكون مناسبة له و في قالب يمكنه من أن يتقبلها بدافع ايجابي، حيث أن الطفل في هذه المرحلة يتميز بأنه ديناميكي في حركته المستمرة و له ميل كبير في الاشتراك في الأنشطة الحركية و الرياضية، حيث أن ذلك يزيد من قدراته على أداء حركات واعية و موجهة توجيه سليم و من أهم الخصائص المميزة لتطور القدرات الحركية ما يلي:

- تتوقف قدرة المتعلم بمقدرته على النجاح في إنجاز أي واجب حركي على العامل الوراثي و النضج البيئي.
- ينظر لتطور المهارة الحركية من خلال عمليات تطور أساسيات الطفل و قدرته الحركية التي ترتبط ارتباط مباشر بالنضج، حيث يتيح النضج للطفل الاستعداد لتقبل أي من الأشكال الحركية و المهارات الحركية.
- الطفل بطبيعته فرد ديناميكي يميل إلى الحركة المستمرة و تتقدم معدلات أدائه للمهارة الحركية مع تقدم العمر الزمني.
- القدرات الحركية الأساسية تشكل أساس هام لاكتساب الواجبات المهارية الحركية بالرغم من أن هناك تفرد و تميز لكل مهارة بخصوصية مكوناتها و أسلوب أدائها.
- يتميز طفل هذه المرحلة بالحيوية الزائدة التي تعتبر من أهم خصائص السلوك الحركي في هذه المرحلة.
- تظهر بوضوح قدرة الطفل في هذه المرحلة على التحكم و استخدام أطرافه بتوافق أفضل مما يحقق له القدرة على أداء حركات واعية موجهة.

- تزيد قدرة الطفل على التوجيه في التكوين الحركي و الرشاقة و سرعة الأداء
- تنمو القوه العضلية عند البنين و تتحسن بشكل اكبر عند البنات في هذه المرحلة
- تتقدم معدلات تطور القوة بشكل واضح.
- يحدث تحسن كبير في زمن رد الفعل عند نهاية هذه المرحلة قد يتساوى مع البالغين تقريباً.
- يظهر تحسن أفضل للبنين في الأنشطة التي تتطلب السرعة و توقيت الأداء و التحمل خلال أداءها لزمن قصير .
- غالباً ما يصل أطفال هذه المرحلة إلى مستوى جيد يؤهلهم للاشتراك الفعال في الأنشطة الحركية و القدرة على اكتساب و إتقان مهارات حيث يتحسن التوافق الحركي للمجموعات العضلية المختلفة.
- كما تزيد سرعة الحركات الوحيدة التي تستخدم فيها عناصر بسيطة من القوى فيتجه إلى الزيادة القليلة (١٩ : ٥١ - ٥٤).

٦/٧/١/٢ إرشادات في سباحة الفراشة

- كلا الذراعين لابد أن تتطلق للأمام في آن واحد فوق سطح الماء ويعودان معا إلى الخلف بشكل متزامن تحت الماء.
- لابد أن يحتفظ الجسم بالوضع الأفقي على البطن فوق سطح الماء وأن تكون الكتفين على خط واحد مع سطح الماء من بداية ضربات الذراعين .
- يجب أن تؤدي حركات الرجلين بشكل متزامن صعوداً وهبوطاً
- عند تعليم الدوران ونهاية السباقات لابد من أن تلمس كلا اليدين بشكل متزامن في نفس المستوى (٥٤) .

٢/٢ الدراسات المرتبطة:

تلعب الدراسات المرتبطة دورا هاما وبارزا في معاونة الباحثين على المضي قدما في إتمام إجراءات أبحاثهم، وفي حدود ما توصل إليه الباحث من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة والأكثر ارتباطا بموضوع متغيرات البحث قام الباحث بعرض هذه الدراسات مرتبة وفقا لتاريخ إجراءاتها وذلك من الأقدم إلى الأحدث طبقا لما يلي:

١/٢/٢ الدراسات المرتبطة العربية جدول (١)

٢/٢/٢ الدراسات المرتبطة الأجنبية جدول (٢)

جدول (١) الدراسات المرتبطة العربية

الدراسات المرتبطة		الدراسات العربية	
٠/٢/٢	١/٢/٢	١	٢
اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة
المنهج المستخدم	أهم النتائج	المنهج المستخدم	أهم النتائج
ثناء الجمل ١٩٧٦م (١٣)	التعريفات المساعدة وآثرها على التقدم فى السباحة	التعرف على أثر التعريفات المساعدة على التقدم فى السباحة	٣٠ طالبة
محمد رحيم ١٩٨٠ (٣٥)	أثر استخدام الحركات ذات الاداء الفنى المتشابهة فى سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر للمبتدئين	التعرف على أثر استخدام الحركات ذات الاداء الفنى المتشابهة فى سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر للمبتدئين .	٣٠ طالب

تأبيع جدول (١) الدراسات المرتبطة العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٣	كلام متولي مصطفى ١٩٩١م (٤٩)	تأثير استخدام بعض التدريبات على تحسين الأداء كالتدريبات غرضية وعلى السرعة لدى سباحي الزحف على البطن	التعرف على أثر البرنامج التدريبي على تحسين الأداء وعلى السرعة لدى سباحي الزحف على البطن	(٣٠) سباح	المنهج التجريبي	- تحسن السرعة للسباحين نتيجة للاستخدام التدريبات الخاصة . - تحسن الأداء لسباحي الزحف على البطن لاستخدام التدريبات الخاصة
٤	عادل زين الدين ١٩٩٢م (٢٢)	أثر برنامج مقترح لتعليم سباحة الزحف على الظهور للناشئين	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تعليم سباحة الزحف على الظهور للناشئين	٥٦ تلميذ بالابتدائي	المنهج التجريبي	يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في عملية التعلم . يلعب التعزيز الخارجي دوراً هاماً في عملية التعلم يكون للتعزيز الفوري المصاحب لسلوك دوراً أكثر إيجابية من التعزيز الخارجي المؤجل .

تابع جدول (١) الدراسات المرتبطة العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٥	كازم متولي مصطفى ١٩٩٣م (٥٠)	تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسين الأداء خلال الوحدة التدريبية على السرعة في سباحة الزحف على البطن .	التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسين الأداء خلال الوحدة التدريبية على السرعة في سباحة الزحف على البطن	(٤٦) طالب	المنهج التجريبي	- استخدام تدريبات الأداء من خلال البرنامج له تأثير إيجابي في الارتفاع بالسرعة . - ارتفاع مستوي أداء المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة السرعة بعد ٦ أسابيع من استخدام تدريبات تحسين الأداء من خلال الوحدة التدريبية العادية
٦	إجلال أنور ١٩٩٥م (٢)	تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات .	التعريف على تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات	(٣٠) طالبة	المنهج التجريبي	أن البرنامج المقترح للتمرينات التوافقية له تأثير إيجابي على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات من ١٢ - ١٥ سنة

تابع جدول (١) الدراسات المرتبطة العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٧	أحمد عبد الحكيم ٢٠٠١م (٧)	تأثير استخدام التدرجات الغرضية على نتائج تعلم سباحة الظهر	التعرف على تأثير استخدام التدريبات الغرضية على نتائج تعلم سباحة الظهر	(٢٠) سباح	المنهج التجريبي	توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس البعدي وكلا من القياس القبلي و لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث
٨	شمس الدين محمد محمود ٢٠٠٢م (١٩)	تأثير استخدام برنامج للتدريبات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم	التعرف على أثر استخدام برنامج للتدريبات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم	(٢٠) سباح	المنهج التجريبي	يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية بدرجة مفقوية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم

جدول (٢) الدراسات المرتبطة الأجنبية

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	Sanders RH , Cappaert JM Devlin RK ١٩٩٥ (٥٣)	خصائص سباحة القراشة	التعرف على خصائص سباحة القراشة	---	المنهج التجريبي	توصلت هذه الدراسة الى التعرف على أهم الخصائص المميزة لسباحة القراشة
٢	Hart, Wang L MA ٢٠٠٥ (٥٧)	تأثير برنامج وسائط سمعية على تعلم مهارات السباحة	التعرف على تأثير برنامج وسائط سمعية على تعلم مهارات السباحة وبالأخص وسائط القراشة	٣٧ سباح مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	المنهج التجريبي	أثر برنامج الوسائط السمعية تأثيرا ايجابيا على تعلم مهارات السباحة من ضربات رجلين وذراعين وسباحة كاملة وبالأخص فى سباحة القراشة

تاييم جدول (٢) الدراسات المرتبطة الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٣	Seifert, Chollet D , Boulesteix L, L Carter M ٢٠٠٧ (٥١)	التوافق ما بين الذراعين والرجلين في برامج سباحي الفرةشة	تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى التوافق بين الذراعين والرجلين في برامج سباحة الفرةشة	١٤ سباح من البرامج	المنهج التجريبي	ان التوافق ما بين الذراعين والرجلين في سباحة الفرةشة يسهل عملية التعليم والتدريب لدى برامج سباحة الفرةشة
٤	, Seifert L , Delignieres D , Boulesteix L Chollet D ٢٠٠٧ (٥٥)	تأثير الخبرة على التوافق في ضربات سباحة الفرةشة	تهدف الدراسة إلى المقارنة بين ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الفرةشة لدى ٣ مستويات من السباحين وهم (البراعم - وغير المتميزين - والمتميزين)	٣٠ سباح (١٠ برامج - ١٠ غير متميزين - ١٠ متميزين)	المنهج الوصفي	توصلت الدراسة إلى أنه تم الاستفادة من مقارنة ضربات الرجلين والذراعين للسباحين المتميزين على تحسين التوافق لضربات الرجلين والذراعين للبراعم والسباحين المتقدمين في سباحة الفرةشة

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة أنها أجريت في الفترة من عام ١٩٧٦ إلى عام ٢٠٠٧ وقد بلغ عددها (١٢) دراسة منها (٨) دراسات عربية من عام ١٩٧٦ إلى عام ٢٠٠٢ و (٤) دراسات أجنبية من عام ١٩٩٥ إلى عام ٢٠٠٧ حيث يعرض الباحث تحليلاً لتلك الدراسات كما هو موضح بالجدول رقم (٣) .

جدول (٣) التعليق على الدراسات المرتبطة

محتوى الدراسة	تعليق الباحث
هدف البحث	استهدفت بعض الدراسات المرتبطة التعرف على أثر استخدام برنامج للتدريبات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني في السباحة
المنهج المستخدم	اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي في دراستهم باعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات .
عينة البحث	عددتها ترواحت أعداد العينة ما بين (١٤) إلى (٥٦) فرداً
نوعها	استخدمت الدراسات عينات مختلفة انحصرت في (براعم - ناشئين - لاعبين)
طرق اختيارها	اختلفت الدراسات المرتبطة في طريقة اختيار العينة ولكن انحصرت في (العشوائية - العمدية - العمدية العشوائية)
وسائل جمع البيانات	تعددت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرتبطة وذلك طبقاً لنوع ومتغيرات الدراسة فمنهم من استخدم المتغيرات البدنية أو المهارية أو كلاهما معاً ومنهم من استخدم أجهزة القياس المختلفة طبقاً لطبيعة وأهداف كل دراسة .
المعالجات الإحصائية	تباين الدراسات المرتبطة في استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقاً لمتغيرات وطبيعة وأهداف كل دراسة وانحصرت تلك الأساليب الإحصائية في (المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبارات - نسبة التحسن)
أهم النتائج	أشارت معظم الدراسات التي تناولت موضوع تعليم وتدريب السباحين إلى تفوق المجموعات التجريبية على المجموعات الضابطة في المتغيرات قيد تلك البحوث .

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية لحل هذه المشكلة متمثلة في النقاط التالية:

١/٤/٢/٢ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو

الفنية.

٢/٤/٢/٢ اختيار المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف الدراسة الحالية

٣/٤/٢/٢ كيفية اختيار عينة البحث وتكوين المجموعات قيد البحث طبقاً لمتغيراتها.

٤/٤/٢/٢ كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة التي تستخدم في تعليم السباحة.

٥/٤/٢/٢ كيفية الاستعانة بوسائل جمع البيانات المناسبة لطريقة البحث.

٦/٤/٢/٢ كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات.

٧/٤/٢/٢ كيفية تحديد واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

٨/٤/٢/٢ الاستعانة بالدراسات المرتبطة في بناء الإطار النظري للبحث الحالي.

٩/٤/٢/٢ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .