

الفصل الأول

مفهوم السباحة وأهميتها وفوائدها

أولا: رياضة السباحة وأهميتها للإنسان

ثانيا: ماهية السباحة

ثالثا: فوائد السباحة

رابعا: أهمية تعليم السباحة للنشئ

أولاً: رياضة السباحة وأهميتها للإنسان

حظى مجال السباحة باهتمام شديد فى كل أرجاء المعمورة إيماناً بأهميتها للإنسانية فى المحافظة على النفس البشرية من التعرض للغرق. وحظى أيضاً بأهمية الأطباء لما اتضح من أهمية استخدامها فى علاج كثير من الأمراض التى استعصى علاجها بالأدوية التقليدية فقد استثمرت رياضة السباحة كوسيلة فعالة كعلاج طبيعى لبعض الأمراض والإصابات البدنية والشلل. كما اجتذبت رياضة السباحة المهندسين أيضاً وجعلتهم يعكفون على دراسة حركة الجسم البشرى فى الماء وأنواع المقاومات والتيارات المائية التى تواجه الفرد عند ممارسته للسباحة وأفضل الوسائل لإنتاج القوى المحركة فى الماء من خلال أداء ضربات الذراعين والرجلين واتخاذ وضع طفو الجسم على الماء باتزان وانسيابية. إلى جانب اهتمام علماء التربية أيضاً بأهمية تعليم السباحة لإكساب الأطفال الكثير من القيم والفوائد الصحية والبدنية وتنمية شخصيتهم وثقتهم بالتغلب على مخاطر الماء.

وتعتبر رياضة السباحة من أقدم الرياضات الإسلامية ولنا فى رسول الله (ﷺ) أسوة حسنة فقد حس على تعلمها وممارستها بل ومارسها بنفسه. عن أبى راضع (رضي الله عنه) قال ﴿قلت: يا رسول الله اللولد علينا حق كحقنا عليه؟ قال: نعم حق الولد على الوالد ان يعلمه الكتابة والسباحة والرمى وان يورثه طيباً﴾ .

وعن عطاء بن ابي رباح قال: رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمر الانصارى يرميان فملا أحدهما فجلس، فقال له الآخر أكسلت؟ سمعت رسول الله (ﷺ) يقول كل شئ ليس من ذكر الله عز وجل فهو لهو ولعب ﴿إلا أربع خصال مشى الرجل بين الهدفين لينظر أيهما أصيب وتأديبه فرسه وملاعبته امرأته وتعلم السباحة﴾.

وقال عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) ﴿عملوا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل﴾ من هذا يتضح لنا ان رياضة السباحة تعتبر من الرياضات التي حث على تعلمها ديننا الاسلامي الحنيف. فرياضة السباحة لها أصولها وأهميتها في التربية الاسلامية وجذورها العميقة في حضارتنا الاسلامية لما لها من فوائد جليلة تفيد الجسم والشخصية بالاضافة الى استخدامها كوسيلة دفاعية وهجومية ضد الاعداء.

قيم وفوائد تعلم السباحة:

اصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة مهمة. فهي الرياضة الهادفة التي تفي وتغطي جميع أهداف التربية الرياضية من نواح بدنية وعقلية واجتماعية وانسانية - من هذا يجب ان تضع المدارس والنوادي والساحات الشعبية جميع إمكاناتها لتعليم وتدريب السباحة للنشء والشباب.

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق أداء حركات من

الذراعين والرجلين والجذع بغرض ترقية كفاءة الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً.

وقد أوضحت المنظمة الامريكية للصحة والرياضة والترويح AAHPER (1990) بأن السباحة تعتبر افضل الأنشطة الرياضية لما لها من قيم وفوائد عظيمة بالمقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى، حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار فلا تتحدد بالعمر او الجنس او مستوى المهارة. فهي رياضة غير مكلفة اقتصاديا فيمكن ممارستها على شواطئ البحر والبحيرات وحمامات السباحة... فبجانب تعلم السباحة فإنها تكسب الفرد القدرة على ممارسة وتعلم اكثر من نشاط للرياضات المائية مثل الغطس، التجديف، الشراع، التزلق على الماء، السباحة تحت الماء والغوص... لذلك واجب على فرد ان يتعلمها ويمارسها فالسباحة فن لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية فهي رياضة نافعة ومفيدة لجميع الأفراد من صغار وشباب وكهول فالسباحة تبني كل من الجسم والشخصية.

ان تعلم وممارسة السباحة تكسب الفرد قيماً وفوائد بدنية وفسولوجية حيث تحسن وتطور اللياقة البدنية نظراً لان جميع عضلات الجسم تعمل بانتظام أثناء ممارستها كما ان اتخاذ الجسم الوضع الافقى الانسيابي والتغلب على مقاومة الماء تعمل على تنمية القدرة الحركية والبدنية وتزيد من كفاءة الجهاز العصبى وتنمية التوافق العضلى العصبى- كما تعمل السباحة على تنمية كفاءة وقدرة القلب والجهاز الدورى التنفسى كما ان هناك قيماً وفوائد

جلية يمكن اكتسابها عن طريق تعلمها حيث تكسب الفرد عامل الامان والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مخاطر الماء بالإضافة الى القدرة على مساعدة وإنقاذ الآخرين ولذا ترتبط رياضة السباحة بالنواحي الانسانية حيث انها الرياضة الوحيدة التي تتمى مثل هذه القيم الإنسانية عند إنقاذ حياة الآخرين من الغرق- وتوطد بالتالي العلاقات الطبية بين الافراد وتزيد من تعاونهم.

ولذلك فان لتوفير عامل الأمان للأطفال والمحيطين بهم يجب تعليمهم السباحة حتى لا تعرضهن لمخاطر الغرق لجهلهم بتعلم السباحة.

ويذكر الاتحاد الإنجليزي للسباحة ان نسبة 40% من الفرقى يكونون من ذوى الأعمار الصغيرة من المرحلة الابتدائي- لذا فإن أهمية تعلم الأطفال السباحة من هذه المرحلة النسبية تعتبر ضرورة حتمية حتى يتوفر عامل الامان وتجنب أية احتمالات للغرق.

بناء على ذلك فإنه من الأهمية محو امية السباحة لجميع الافراد بمختلف اعمارهم- حيث اصبح عامل الامان من ضروريات التقدم العصرى فى مجتمعنا وتعتبر السباحة ضمن وسائل الاستمتاع البدنى والرياضى والترفيهى التى يسعد بها الأطفال والشباب لما لها من فوائد بدنية وصحية ونفسية وعقلية واجتماعية وقد حث عليها ديننا الاسلامى الحنيف وعلى أهمية تعلمها.

أهمية تعلم السباحة فى المرحلة المبكرة من العمر:

اجمع العديد من الخبراء وأثبتت نتائج بحوث عديدة انه يزداد معدل الاستيعاب لتعلم السباحة مع بداية السن المبكرة- ولهذا وضع صغر السن موضع الاعتبار عند تعلم السباحة ولذا ينصح بتعلمها من الصغر حيث يزداد معدل الاستيعاب للتعلم خلال مرحلة الطفولة المبكرة ويصبح التعلم اكثر فاعلية وتتاح الفرصة لعدم النسيان ولا يتضجر الأطفال من المرور بمرحلة المحاولة والخطأ، كما ان الميل الرياضى يكون نامياً لدى كثير من الأطفال فى سن مبكرة- وعلى ذلك فانه من الضرورى البدء المبكر فى تطوير الميول الرياضية لدى التلاميذ منذ السنوات المبكرة (4-6 سنوات) حيث يتميز الطفل فى هذه المرحلة بالقدرة على سرعة اكتساب وتعلم الكثير من المهارات الحركية كما نجد ان عملية التعلم تستغرق وقتاً قصيراً بمقارنتها بمراحل النمو الاخرى. فالطفل فى هذه المرحلة السنية يصبح فى مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة وهذا ما يسهم بدوره فى عملية التعلم من اول وهله- ويؤكد المثل القائل (التعلم فى الصغر كالنقش على الحجر).

بناء على ذلك فإن السن المناسب لبدء تعلم السباحة هو من 4:6 سنوات ولذا فإننا ننصح بأن يكون تعلم السباحة للأطفال إجبارياً فى المرحلة الابتدائية حيث يتميز الاطفال فى هذه المرحلة السنية بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعى لديهم يكون مهياً لتعليم وممارسة السباحة كما تكون دوافعهم واضحة للتعلم الحركى- كما تعتبر هذه المرحلة السنية مناسبة للتخصص

الرياضى المبكر واكتشاف الموهوبين منهم لاعدادهم وصقلهم
وتخريج الكوادر الرياضية الطيبة التى تمثل بلادهم خير تمثيل فى
المجتمعات الدولية والمحافل الرياضية التنافسية.

ثانياً: ماهية السباحة

يتفق متخصصو التربية الرياضية على ان السباحة من اهم
الرياضيات حيث ترجع هذه المكانة المرموقة لها الى الفوائد المتعددة
التي تعود على ممارستها بدنياً واجتماعياً وعقلياً ، ومن هذا المنطلق
اصبحت رياضة محببة للنفس ويمارسها الصغار والكبار منذ قديم
الازل.

فيرى محمد فتحى الكردانى وآخرون (1968) ان السباحة
كرياضة تحقق اهداف التربية البدنية والرياضية تحقيقاً كاملاً
وترقى عند كثير من الشعوب الى مرتبة الضروريات بالنسبة
للافراد ، ولهذا تبدأ الشعوب فى تعليم السباحة من الطفولة المبكرة
ويتحتم على كل من يبلغ الثالثة أو الرابعة أن يبدأ فى تعلم السباحة
كما يتعلم المشى والجري أو حتى يتعلم كيف يقرأ.

ويرى خبراء الرياضة ان السباحة تعد احدى الرياضات
وعصبتها الاساسى من حيث انها تمثل القدرة المجردة للنشء للتعامل
مع الوسط الغريب الذى خلق فيه ، فالسباحة تتطلب العمل الشامل

لجميع أجزاء الجسم بجانب الأصول والقواعد والقيم الرياضية التي تتفرد بها مثل:-

- التجرد من الملابس وارتداء اقل الملابس الرياضية عامة.
- الانفعالات النفسية تجاه الوسط الغريب وخاصة فى المراحل التعليمية الأولى وما تتطلبه من تعليم متدرج سليم يساعد على التكيف.
- التنفس ودرجة الحرارة والضغط على جميع أجزاء الجسم وما يتطلبه ذلك من تكيف فسيولوجى.
- الوضع الأفقى الأساسى مع الأداء الكامل المركب لجميع أعضاء الجسم من قالب توقيتى منظم وما يتطلبه من تكيف عقلى وعصبى.
- الحياة الديمقراطية الحقه والجامعه لكل الطبقات والأعمار من الجنسين فى اعلى صورة من المرح والسرور فى الشواطئ.

وفى هذا الصدد يرى ما كنيلى Macknzie (1963) أن السباحة هى الأساس للرياضات المائية وبدون إتقانها لا يستطيع أى طفل ممارسة أى نشاط العاب فى المجال المائى، فالطفل عند مزاولته للسباحة يواجه عدة عوامل مغايرة وتماما لما يتعرض له عند ممارسته للأنشطة أو الألعاب الأخرى التى يزاولها على الأرض حيث تستلزم ان يكون الجسم أفقيا بعكس الرياضات الأخرى التى

يكون فيها الجسم فى وضع رأسى فى اغلب الأحيان، فالسباحة من الرياضات القليلة التى تناسب الطفل فى جميع مراحل نموه وهى تدخل السرور على من يزاولها سواء للراحة أو لتجديد النشاط كهواية من وجهة النظر الترويحية أو للتمرين للوصول إلى مستويات البطولة من وجهة النظر التدريبية والفسولوجية والنفسية.

وتعرف السباحة بأنها إحدى الرياضات المائية التى تستغل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق حركات من الذراعين والرجلين والجذع وبغرض ترقية كفاءة الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً.

مما سبق يتضح أن السباحة تشكل صورة فريدة متكاملة تطبع لمساتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين المواطن الصالح حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً واجتماعياً بما يتفق والمتطلبات المتنوعة للمجتمع، ولهذا يجب على الجميع تعلمها وممارستها من مرحلة الطفولة المبكرة، كما يجب على الرياضيين ممارستها لتكسيهم الكثير من الفوائد التى تظهر فى التقدم برياضتهم الأساسية.

ثالثاً: فوائد السباحة

السباحة إحدى الرياضات الأولمبية وهى الأساس الاول للرياضات المائية فهى ضرورة حتمية للطفل لحماية نفسه عند

تواجهه فى الماء العميق الذى يتجاوز طوله وبدون إتفانها لا يستطيع
الطفل ممارسة أى نشاط فى المجال المائى.

كما أن السباحة تختلف عن باقى الألعاب الأخرى بأنها تمثل
قدرة الطفل على التعامل مع المجال المائى الذى يختلف اختلافاً كلياً
عن اليابس الذى يعيش فيه.

وفى هذا الصدد نجد أن حركات التقدم للأمام تعتمد على
وضع الجسم الأفقى واستخدام كل من الذراعين والرجلين فى
توقيت منتظم وتتابع مستمر بحيث تتم عملية الشهيق والزفير
بأسلوب منتظم ينمشى مع حركات الذراعين ووضع الرأس كما أن
درجة الحرارة والضغط المتعادل على جميع أجزاء الجسم ودخول الماء
فى الأذن والفم كل هذا يجعل من السباحة رياضة تختلف اختلافاً
جوهرياً عن الرياضات الأخرى.

ومن ثم فإن للسباحة مزايا وفوائد تجعلها تفوق غيرها من
أوجه النشاط الحركى، فهى رياضة يمارسها الجنسان من الاعمار
المختلفة، كما أنها تجلب المرح والسرور والسعادة لممارسيها إذا
اتخذوا منها رياضة ترويحية.

ويؤكد فيكرز Vickers (1969) على الفوائد الترويحية
فيقول أن الطفل بعد أن يتعلم السباحة كأساس للرياضات المائية
يكتسب عدة مهارات هامة منها سباحة المنافسات، الإنقاذ، الغوص
تحت الماء، السباحة التوقيعية "الباليه المائية" حيث يستطيع

استخدامها فى التمتع بقضاء وقت الفراغ فى نشاط بدنى مفيد.
بمعنى ان السرور والضحك والمرح هى سمات ضرورية وصفات
تظهر بوضوح على وجود الأطفال عند ممارسة السباحة.

وعن الفوائد الاجتماعية التى يؤكد عليها فيكرز (1969)
ان السباحة رياضة يمارسها الجنسان وبذلك فهى تعطى الطفل
فرصة للتقارب نحو أقرانه فى جو مملوء بالأنشطة الصحية والجو
الاجتماعى الطبيعى، كما تظهر القيم الاجتماعية بصورة واضحة
أثناء ممارسة السباحة عندما يتعاون الفرد فى إنقاذ الآخرين أو
يساعدهم فى حالات الإصابات مما يؤدى الى إيجاد علاقات
اجتماعية معهم وأن اشترك أفراد الأسرة فى جميعا فى نشاط
السباحة معا فى مكان واحد يعمل على ارتباط أفرادها بعضهم
البعض ويقوى من علاقاتهم الاجتماعية.

كما أن السباحة تساعد على المحافظة على اللياقة البدنية
العامة لممارسيها وترفع مستوى التوافق العضلى العصبى نتيجة الأداء
الحركى المتنوع لأعضاء الجسم فى طرق السباحة المختلفة مما
يتطلب مستوى رفيع من الربط فى قالب توقيتى سليم بين حركات
الذراعين والرجلين والرأس مع الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقى
الأنسيابى. وعلى اثر ذلك يظهر النمو المتكامل للجسم الذى يتوافر
فيه التناسق والاتزان.

كما يظهر دور السباحة فى مجال الطب بشكل واسع مما
أدى إلى بيان الفوائد الجمة والتأثيرات العديدة لطرق السباحة

وأساليها على أى من المستويات الرياضية أو العلاجية أو الترويحية ،
فمن البحوث الفسيولوجية توصل أستراند Astrand (1978) إلى
أن للسباحة تأثير على جهاز نقل الأكسجين والطاقة الناتجة من
كل من النظام الهوائى و اللاهوائى والوظائف العصبية والعضلية
"للقوة والأداء" كما توصل إلى تأثير الطاقة الناتجة خلال السباحة
"القدرة الهوائية واللاهوائية" على تلك الوظائف العضلية والعصبية ،
كما توصل أيضا إلى الأنماط المختلفة من الممارسة التى لها تأثير
كبير على نوعية الألياف العضلية ألا أن ذلك يعتمد على الأسلوب
المستخدم للتمرين ومعدل العمل.

ومن خلال دراسة اركسون وآخرون (1978) تبين تأثير
السباحة على كل من الوزن وطول مسطح الجسم والحد الأقصى
للأكسجين وحجم القلب ، وعلى ذلك يمكن القول ان للسباحة
تأثير إيجابى على أبعاد الجسم المختلفة وحجم العضلات والوظائف
الفسيولوجية للرتتين والتى تعتبر ذات أهمية خاصة فى هذا السن إلى
جانب القدرة الهوائية التى تعتبر من محددات صلاحية الطفل لممارسة
الأنشطة بشكل عام والأنشطة التى تتميز بشدة عالية بشكل
خاص والتى تمتد لفترة زمنية طويلة بدون ظهور أعراض للتعب مع
عدم إغفال طريقة الأداء لطرق السباحة والتى تعتبر عاملاً رئيسياً
لتلك الصلاحيات والمميزات ، ويضيف أيضا أن طريقة الأداء الفنية
لطرق السباحة تحدد الفائدة المرجوة.

وفى هذا الصدد يضيف الأطباء ان للسباحة تأثيراً كبيراً على القلب، فالسباحة تتطلب طاقة حركية كبيرة ويستلزم ذلك استخدام كمية كبيرة من الأكسجين للإسهام فى احتراق تلك الطاقة وبذلك تزداد الحاجة إلى مضاعفة عمل الدورة الدموية ودرجة سريان الدم فى الأوردة والشرايين لاستمرار الأداء بالكفاءة المطلوبة فى أثناء ممارسة السباحة مما يؤدي إلى زيادة كمية الدم التى يدفعها فى الدقيقة الواحدة ويتم ذلك بواسطة تيبه العصب السمبثاوى المغذى للقلب حيث يزيد من عدد ضربات القلب فى الدقيقة، وبذلك يزداد الدفع القلبي. كما أن هناك زيادة فى حجم القلب وسعته الداخلية عند السباحين حيث تستوجب ممارسة السباحة التعرض لكثير من العوامل حيث يزداد العبء الملقى على عاتق الجهاز العصبى عند مواجهة هذه الظروف، كما تتطلب حركات السباحة توافق عضلى عصبى كبير بين ضربات الذراعين والرجلين والتنفس التى يجب أن تتناسق فى العمل طبقاً لكل طريقة من طرق السباحة وبذلك يرتفع الأداء التوافقى على جميع مستويات الجهاز العصبى بصفة عامة بحيث يعمل اكثر من عملية عصبية فى وقت واحد وفى قالب توقيتى سليم.

وبناء على ما سبق نجد أن للسباحة تأثير فعال فى كفاءة وأجهزة الجسم وحيويته ونتيجة لممارستها تحدث التغيرات الوظيفية والتكوينية فى أعضاء الأفراد وأجهزتهم وذلك لزيادة النشاط الوظيفى وتحسينه.

ويشير علماء النفس الرياضى إلى قيمة السباحة من الناحية النفسية إذ تعتبر ذات أهمية كبرى خاصة فى ميدان تعليم السباحة وذلك لاختلافها عن غيرها من الأنشطة الأخرى، فالطفل الذى يتعلم أى نشاط رياضى على الأرض يكون وضع الجسم والرأس مختلف عن وضعها فى الماء مما يتيح له المحافظة على اتزان الجسم والسيطرة على أعضائه وحرية التنفس فى حين ان تعليم السباحة يؤدى فى ظروف غير مألوفة للطفل وفى الوضع الأفقى مما يتيح له حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف الذى ليس إلا انفعالا فطريا موجودا وملموسا بوضوح فى غالبية الأطفال عند بدء تعليمهم السباحة أما لسبب شعورى أو لا شعورى نتيجة الخوف من الغرق.

ويعد بروك **Broke** وآخرون (1997) بعض العوامل النفسية والاعتبارات الخاصة والمؤدية للنجاح للمراحل السنوية المختلفة فيما يلى:-

- 1- المنافسات واللقاءات
- 2- المجتمع.
- 3- الرضا النفسى.
- 4- الرحلات.
- 5- المرح.

رابعا: أهمية تعليم السباحة للنساء

أن للسباحة أصولها وأهميتها وجذورها العميقة فى حضارتنا
فلقد أدرك المجتمع أهمية السباحة واستخدمها كوسيلة كما
احسن استخدامها كوسيلة دفاعية.

قتعليم السباحة بالنسبة للإنسان اصبح ضرورة حتمية
فالسباحة هى الرياضة الهادفة التى تغطى جميع أغراض التربية
الرياضية من نواحى عقلية واجتماعية وبدنية وإنسانية ، ومن هنا
يجب ان تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادر والساحات
الشعبية جميع امكاناتها وان تتحمل مسؤولياتها لتعليم وتدريب
السباحة للنشء ويؤكد مايتوس Mathews على أن السباحة تعتبر
من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة
بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها فى جميع الأعمار دون
تقييد بالجنس ويمكن للأطفال ممارستها على شواطئ البحار
والبحيرات وحمامات السباحة.

ويشير اندرسون Anderson (1970) إلى أهمية تعليم
السباحة للأطفال فى مقتبل العمر، فعندما يتعلم الطفل السباحة
سيكتسب خبرات حركية جديدة لمجال جديد ووسط غير مؤلف له
فى حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكييف نفسه
للتغلب على عوامل ميكانيكية وفسولوجية ونفسية. فالاختلاف
بين وضع الجسم فى الماء ووضعها على الأرض من حيث درجة الجهد
المبدول فى الحالتين وهو يشير بذلك إلى أن وضع الجسم فى الماء
يتطلب جهداً أكبر مما يتطلب قدرات بدنية خاصة تكسب الفرد

ثقته بنفسه. وهو الأمر الذى يتيح له فرصا جديدة لاكتساب خبرات جديدة مما لا يتوفر فى الرياضات الاخرى التى تمارس على الأرض.

فالسباحة فن لا نظير له بين سائر فنون الرياضة، فهى نافعة ومفيدة لجميع الأفراد صغار وشباب وكهول، فالسباحة تبنى كل من الجسم والشخصية.

كما أن تعليم السباحة يكسب الطفل قيم اجتماعية حيث يشترك الجنسان ويستمتعان معا بقضاء وقت الفراغ فى نشاط صحى وترويحى مما يعمل على تألفهم وتقوية علاقاتهم الاجتماعية، كما أن ممارسة المهارات الحركية التوافقية للسباحة تعمل على تنمية الجهاز العصبى الذى يعمل بدوره على تنمية القدرات العقلية واكتساب الصحة.

فالإنسان بتعلمه السباحة يكتسب قيم جليلة تتمثل فى عامل الأمان والثقة بالنفس والقدرة على إنفاذ الآخرين من الغرق. كما انه لتوفير عامل الأمان للأطفال والمحيطون بهم يجب على جميع الأطفال ان يتعلموا السباحة حيث تحدثت منية الموت لغالبية الأطفال بسبب التعرض للغرق والجهل بتعليم السباحة.. فمعظم الغرقى يكونوا من ذوى الأعمار الصغيرة فى المرحلة الابتدائية، ولذا فان تعليم السباحة فى هذه المرحلة يجعلهم فى مأمن من الغرق.

وبناء على ما سبق فانه من الأهمية أن نمحى أمية السباحة لجميع الأطفال ومساعدتهم على تعلم السباحة حيث اصبح عامل

الأمان من متطلبات المجتمع، إذ أن التقدم العصري يتطلب الاستمتاع بالحياة أينما وجدت وسائل الاستمتاع وممارسة الأنشطة الرياضية، وتعتبر السباحة من ضمن وسائل الاستمتاع مما يتطلب ضرورة تعليم السباحة لتوفير عامل الأمان وتجنب احتمالات الغرق.

لذا فإن المسئولية الأولى التي تقع على عاتقنا في مجتمعنا هي تهيئة الظروف الملائمة لتعليم النشء السباحة، فقد اجمع كثير من الخبراء والمتخصصين في مجال السباحة على ازدياد معدل الاستيعاب لتعلم السباحة مع بداية السن المبكرة من العمر ولهذا وضع صغر السن موضع الاعتبار عند تعليم السباحة ولذا ينصح بتعليم السباحة في مرحلة الطفولة.

ومن وجهة نظرنا يجب أن يكون تعليم النشء إجباريا في المرحلة الابتدائية حيث يتميز النشء في هذا السن بالقدرة الحركية لممارسة السباحة وتكون رغبتهم واضحة لتعلم هذه الرياضة.

ويرى كثير من المتخصصين في مجال السباحة ضرورة تعليم السباحة مع بداية السن المبكر ويرى أن السن المناسب لبدء تعليم السباحة للنشء يتراوح بين 4:6 سنوات حيث تكون الأجهزة العضلية والعصبية للنشء قد نمت بدرجة تجعل التعليم أكثر فاعلية ولا يضجر النشء من المرور بمرحلة المحاولة والخطأ. بينما يرى البعض الآخر أن السن المناسب لبدء تعليم السباحة من 5 الى 6 سنوات وتعتبر هذه المرحلة مناسبة لاكتشاف السباحين.

يعنى التأكيد على أهمية تعليم السباحة والمهارات الحركية الأخرى فى مرحلة الطفولة المبكرة حيث يتميز الطفل فى هذه المرحلة بالقدرة على سرعة اكتساب الكثير من المهارات والقدرات الحركية، كما نجد أن عملية التعليم تستغرق وقتاً قصيراً بمقارنتها بمراحل النمو الأخرى. فالطفل فى هذه المرحلة يصبح فى مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية المكتسبة وهذا يسهم بدوره فى عملية التعليم من أول وهله.

كما يؤكد الخبراء على أهمية صغر السن عند بدء تعليم السباحة والمهارات الحركية الأخرى حيث يزداد معدل الاستيعاب للتعليم خلال مرحلة الطفولة المبكرة ويصبح التعليم اكبر فاعلية.

ويذكر فينر Vanner وفوستر Foster (1973) بضرورة البدء فى تعليم السباحة للنشء من سن 6 سنوات حيث تعتبر هذه الفترة اكثر مناسبة وملائمة لتعليم النشء والاستمتاع بأداء التدريبات المائية وبالتالي يمكن تعلم السباحة.

ومما سبق تظهر أهمية البدء فى تعليم السباحة فى مراحل السن المبكرة حيث يزداد سرعة التعلم، كما أن التعليم يستغرق وقتاً اقل بالمقارنة بمراحل النمو الأخرى لهذا ينصح بالبدء فى تعلم السباحة فى مرحلة الطفولة والتي تبدأ من سن 4: 6 سنوات.