

الفصل الخامس

الاتجاهات العالمية في برامج تعليم

السباحة للناشئين

الاتجاهات العالمية

فى برامج تعليم السباحة للناشئين

تشير نتائج الدراسات إلى أن السباحة تعد أفضل الأنشطة الرياضية، ليس لأهميتها كمشاط بدنى يترك بصماته على ممارسيه فحسب ولكن امتد إلى النواحي النفسية الممثلة فى الرضا والتنافس أيضا إلى جانب الترويح، وفوق كل ذلك الأمان، لذا اهتمت المؤسسات المختلفة بأعداد الكثير من البرامج ذات الاتجاهات المختلفة من أجل نشر السباحة وتوسيع قاعدة الممارسين لها.

ولما كانت هذه الدراسات من الأهمية فى مجال تعليم السباحة للناشئين فأننا سوف نستعرض بعض ما توافر من اتجاهات وأراء عالمية نحو برامج تعليم السباحة حتى يمكن الاستفادة منها فى معرفة اكثر الاتجاهات شيوعاً فى برامج تعليم السباحة للناشئين، وهذا الأمر وثيق الصلة بعملية التقويم الدقيق للبرامج الحالية و المستخدمة فى مصر.

ولقد اهتمت بعض الدراسات بالجانب النفسى فى البرامج المستخدمة فى تعليم السباحة للناشئين ومن أمثله تلك الدراسات التى قام بها المتخصصون والتى أدت إلى تطوير مناهج السباحة لأطفال المراحل السنوية المختلفة، حيث اشارت الدراسات إلى أن هناك تحولاً

يبيده المدربون تجاه علم النفس وعلماء النفس والمبادئ النفسية المختلفة مؤكدة على أنه يجب الاهتمام بالمدخل العقلية فى المحاولات التى تهدف إلى تعليم مهارات السباحة وتطويرها ، الأمر الذى دعى إلى التأكيد على أن الحاجة إلى النواحي التربوية للسباحين الناشئين فى المراحل السنوية المختلفة يعد أمراً بالغ الأهمية وهو يشير بذلك إلى العبء الملقى على المدرب أو المعلم.

يرى الخبراء والمتخصصين أن الأطفال الذين تم تعليمهم الأسس الميكانيكية للأداء كأن أداءهم أفضل فى السباحة من الأطفال الذين لم يستخدموا هذه الأسلوب معهم.

ويؤكد بعض الخبراء فى مجال السباحة على عدم وجود إطار للبرامج المستخدمة فى تعليم الأطفال السباحة ذات تفصيلات عديدة ، كما أن البحوث التى أجريت فى هذا الصدد لم تسفر على أسس محددة يمكن استخدامها ، ومن ثم يمكن القول أن البرامج الحالية لا تستند فى أغلب الأحوال على اسس واضحة المعالم.

ألا أن البعض الآخر قام بتنظيم وتطبيق بعض المفاهيم الحالية والمستخدمه من البيوميكانيك والتعلم الحركى وعلم النفس ووضع أسس نظرية فى تعليم السباحة منها التغذية الرجعية ، والتعزيز الايجابى ، القلق مؤكداً على اهمية الممارسة الفعلية وموصيا على استخدام الشريط التليفزيونى فى تعليم السباحة.

وفى محاولة لارساء اطار لمنهج السباحة للاطفال الناشئين
فى دراسة اجريت عام 1940 عن طريق مؤسسة سكونى Socony
أن الأفراد يحتفظون بـ 10% مما يقرءون و 20% مما يسمعون. بينما
تؤدى طرق التعليم الفعالة والنشطة والتي تتضمن ممارسة المتعلم
للواجبات إلى الاحتفاظ بأكثر من 90% من المعلومات.

وفى دراسة أخرى أتضح أن هناك تحسن فى قدرة الفرد
على الاحتفاظ بمادة التعلم بشكل كبير.

وفى عرض لبعض العوامل الأساسية لتنمية رغبة المجموعات
فى النجاح للوصول إلى المستويات العالية فى السباحة فيشير إلى أن
زندر Zander توصل من ملاحظته للعديد من القياسات التى
يستخدمها المدربون إلى أن التركيز على وحدة المجموعات والتشجيع
والمناقشة وأهمية معرفتهم بنتائج التدريب والنشاط المعاون يؤدي إلى
فوائد مشابهة للتدريب البدنى، كما يؤكد على اهمية التعزيز فى
عملية التعليم.

وقد حاولت بعض الدراسات بيان اهمية تطوير التعليم
باستخدام الأهداف الشخصية عن طريق مناقشة المدربين واستناداً
إلى المراجع المتخصصة والبحوث الأساسية فى مجال علم النفس
الرياضى أمكن وضع إطار لمنهج يتكون من تسعة نقاط هى:-

1- الأسس الميكانيكية للسباحة.

2- طريقة الأداء السباحة الزحف على البطن.

3- طريقة الأداء الفنية لسباحة الفراشة.

4- طريقة الأداء الفنية لسباحة الزحف على الظهر.

5- طريقة الأداء الفنية لسباحة الصدر.

6- البدء والدوران.

7- التدريب وتدريباته المؤثرة.

8- المسابقات وكيفية الأعداد لها.

9- العادات الصحية.

وبالرغم من الاستناد على هذه الأسس العلمية والنتائج الموضوعية للعديد من الدراسات إلا أن الإطار السابق الذى توصل اليه قد يخالف فى طبيعته وجوهره بعض الحقائق الهامة التى تتعلق بتعليم الأسس الميكانيكية لطرق السباحة وحركاتها.

كما اتفق العديد من الخبراء والمتخصصين فى النقاط السابقة، إلا أنهم أوصوا بعدم التطرف فى تعقيد تلك المراحل وتناولها بشئ من التفصيل فوق قدرة المتعلمين مما يجعل فائدتها أمراً غير ذا معنى، لذلك أوصوا بضرورة تبسيط وعرض الأسس مستخدماً فى ذلك بعض الأمثلة التى تمكن المتعلم من أدراك هذه الأسس.

أما من الجانب الآخر الذى يوضح ترتيب طرق السباحة فى التسع نقاط السابقة التى يتضمنها هذا الإطار فنرى أنها لم تات مطابقة لترتيب طرق السباحة من حيث صعوبتها بالنسبة للمتعلم الناشئ ذو الإمكانيات البدنية والوظائف العصبية المحدودة والتى يتطلبها التوافق الخاص لتلك الطرق بالدرجة الأولى، فليس هناك معارضة فى أن تكون طريقة الزحف على البطن هى أولى طرق تعليم السباحة، إلا أن وجود طريقة الفراشة فى المرتبة التالية تعتبر فوق مستوى قدرات الأطفال فى المراحل السنية المبكرة.

ويشير مهتمى التعليم فى مجال السباحة على ضرورة تعليم كل سباح جميع طرق السباحة الا أنه يرى ترك تعليم سباحة الدولفين أو الفراشة بعد الأنتهاء من تعليم طرق السباحة التنافسية الأخرى، ويدلل ذلك بما يحدث فى استراليا والتى تعتبر من معاقل السباحة القصيرة فى هذه الآونة، فيذكر أنه بعد أن يستطيع الطفل سباحة 20 يارة ينتظم فى التعليم والتدريب مدة تتراوح ما بين أربعة إلى ستة مرات أسبوعيا ويستغرق زمن الوحدة من 40 - 60 دقيقة، وعندما يستطيع الطفل سباحة 100 متر بطريقة جيدة يبدأ فى تعلم طريقة الزحف على الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الفراشة أو الدولفين فى سن 9 - 10 سنوات.

ويتعارض هذا الأطار والترتيب الخاص بطرق السباحة مع البرنامج الذى أورده نبيل العطار وعصام حلمى (1980) والذى يهدف إلى تعليم سباحة الظهر أولا وسباحة الزحف على البطن فى

المياه العميقة محددین لذلك ثلاثون ساعة موزعة على عدة دروس
زمن الدرس ستون دقيقة منهم 45 دقيقة عمل فى الماء.

ويتفق بعض المتخصصين فى الرأى السابق بضرورة تعليم
سباحة الظهر أولاً وهذا يتعلق بأمرين هامین وهما سهولة التنفس
وسهولة حركات الرجلین. ألا أن البعض الآخر يهتم بتعليم سباحة
الصدر أولاً لتجنب الحركات الصعبة الخاصة بالرجلین فيما بعد.
حيث يرى أن تعليم سباحة الزحف على البطن أولاً ربما قد تعوق
تعليم سباحة الصدر فى المراحل التالية.

ويشير أيضاً بعض المتخصصون إلى أن تعليم السباحة
للأطفال فى المراحل السنیه المبكرة يعتبر الوسيلة للسير فى طريق
القمة إلى النهاية، فالهدف المرجو من ذلك هو إعداد مجموعة من
السباحين ذوى المستويات العليا، فعند وضع برامج للسباحين يجب
أن نلم ببعض الأسس المنطقية والنظرية لإعداد أطفال المرحلة السنیه
المختلفة من أجل الوصول إلى البطولة، فأطفال المرحلة السنیه
المبكرة يجب أن يبدأ تدريبهم عن طريق الوالدين أولاً ثم المدرب
الذى يضع أقدامه على طريق البطولة، فالبرامج الخاصة بالمراحل
السنیه المبكرة يجب أن تطور قدرة الطفل على الصبر والثقة
والأنظام والطاعة والقدرة على العمل والتعاون مع الآخرين.

التي يتميز بها برنامج طفل المراحل السنیه المختلفة وذلك
حتى يمكن تحقيق أقصى استفادة ممكنة من الخبرات المتاحة
للطفل، ويوصوا أيضاً بضرورة إدراج المدرب فى برنامج العید من

المهارات والسلوكيات المطلوبة إلى جانب تنمية الجوانب البدنية والسيكولوجية.

وتعتبر الحوافز من المشكلات الرئيسية لأطفال المراحل السنية المختلفة. حيث يرى المتخصصون أهمية استخدام العديد من الحوافز للأطفال من أجل التغلب على الملل ونواحي الضعف والقصور في البرامج المستخدمة.

وحددوا المتخصصون بعداً آخر لأهمية السباحة عام وللنشء بشكل خاص ويرى أن أول خطوة في تعليم المبتدئين والناشئين هي التكيف مع الماء بما يتضمنه من تدريبات عديدة حتى يصل المتعلم إلى وضع الطفو الأفقى على البطن ثم تجئ بعد ذلك الضربات التبادلية الرأسية للرجلين ثم سباحة الزحف على البطن، هذا ولم يحدد الطريقة التي تليها وقد أكدها في أهمية استخدام الأدوات المساعدة في عملية التعليم.

وأشار المتخصصون أيضاً إلى أن برنامج أطفال المراحل السنية المبكرة يجب أن يستمر لمدة 25 ساعة تعليمية في درجة حرارة 30 درجة مئوية على الا يزيد عدد أفراد المجموعة عن 15 طفل من البنين والبنات وأن يشمل البرنامج التعود على الماء وتمارين للغوص تحت الماء وتمارين التنفس ثم مهارات الطفو على الظهر والطفو على البطن وتعليم بعض الضربات التبادلية للرجلين واستخدام الحركات التبادلية للذراعين وتغيير وضع الجسم من

الطفو على الظهر والطفو على البطن، وأوصوا بتعليم سباحة الظهر أولاً ثم سباحة الزحف على البطن ثم سباحة الصدر.

وهناك بعض الاتجاهات التي تؤيد الأسس الهامة فى برامج تعليم الأطفال السباحة وهو تميز البرنامج ووحداته بالمرح والتدرج والتقدم والدليل على ذلك ما اتبع مع السباح العالمى دون شولندر فى طفولته والذى استمر يتميز برنامجه بالمرح طوال فترة إعدادة للبطولة.

أما الأساس الثانى وهو السن المناسب لبدء تعليم السباحة وقرب المنزل من الحمام المستخدم فى التعليم، الأمر الذى يذلل صعوبة تنفيذ البرامج المستخدمة.

ويتضح ذلك من دفع السباحين للمنافسات فى سن العاشرة ولكن بحذر شديد، كما يوجه النظر إلى أهمية شرح البرنامج بالأسلوب الذى يناسب الأطفال فى كل مرحلة سنية وأن تكون مجموعات الأطفال ما بين 6، 10 طفلاً، ويرى أن اربعة مرات أسبوعياً للتعليم والتدريب تكفى فى مثل هذه البرامج على أن يكون زمن كل وحدة ساعة واحدة، كما يسمح للأطفال بممارسة الأنشطة الأخرى بدون قيود، ويرى أن فرض القيود على الطفل فى هذه المرحلة فى ممارسة الأنشطة التى يميل إليها أمراً قد يؤدى إلى عواقب وخيمة.

وفى هذا الصدد يرى البعض أن ميل الفرد نشاط معين يدفعه لتجريب خطة الاشتراك فى هذا النشاط وممارسته حيث أنه من المستحيل أن نخلق الميل إلى النشاط إلا من خلال ممارسة النشاط ذاته، وهذا يعنى أن يكون لدى الفرد ميلاً لنوع النشاط الذى يمارسه، وبذلك يكون النشاط مجرد وسيلة وليس غاية. فمن يميل إلى السباحة فإنه يقبل على تعلمها بسهولة ويسر وسرعة، أما من لا يميل إليها يصبح تعلمه لهذه الرياضة صعباً غير مقبول.

ويشير المتخصصون بضرورة مساعدة الطفل على أن يأخذ قراراً فى النشاط المفضل والذى يجب أن يحظى باهتمامه أكثر من الأنشطة الأخرى.

وهناك بعداً آخر هام فى فلسفة اختيار السباحين فعند بداية تركيز العمل مع أطفال المراحل السنوية المختلفة يجب تركيز العمل بحيث يبذل المتعلم جهداً كبيراً فى الماء، هذا فضلاً عن ضرورة التركيز على إضفاء روح المرح على وحدة التدريب وتقع مسؤولية هذا الأمر على المعلم حيث أن نجاح هذا الجانب من البرنامج يتوقف على مدى قدرة المعلم فى التخيل والابتكار فى الألعاب، كما أن هناك الكثير من الألعاب التى يمكن استخدامها فى حمام السباحة مع أطفال المراحل السنوية.

وحيث أن الطفل يجب أن يظل فترة كبيرة يمارس فيها الألعاب المختلفة فى الماء، وقد يكون سبب تركيزه على هذا الجانب هو رغبته فى توطيد العلاقة بين المتعلم وبيئة التعلم بمعنى

التكيف مع الوسط الجديد غير المؤلف بالنسبة للمتعلم، ثم يأتى بعد ذلك تعليم طرق السباحة المختلفة، كما يضع أساس آخر أسس وضع برامج تعليم الأطفال السباحة وهو النظام وبالرغم من أن هذه الكلمة تبدو غير أساسية بالنسبة للبعض إلا أنه من الأمور الإيجابية التي يجب التركيز عليها فى تلك المرحلة السنية، وهذا على اعتبار أن موقف تعليم السباحة يجب أن تشمل خبرات أخرى ضرورية للمتعلم، كما يوصى بمراعاة النظام دون أن يكون ذلك على حساب سيادة روح المرح، كما يجب أن يتعلم الأطفال كيف يتلقون التعليمات وكيف ينصتون إليها وكذلك تعليمهم الآداب العامة فى السلوك والحديث مع الآخرين، ويضيف أيضا أن تفاعل الفرد مع المجموعة يعتبر أمراً هاماً فى نجاح البرنامج، لذا يجب على المعلم محاولة تكوين المجموعات من النوعيات المتماثلة من الأطفال ووضعها فى مجموعات مع ملاحظة تفاعل الأفراد داخل هذه المجموعات، ويلخص بل روس Bill Rose ما سبق ذكره فى أنها يجب جعل ممارسة الطفل للتدريبات المعنية مرحلة متميزة بالنظام ثم يبدأ البرنامج فى التدريج تجاه التدريب المستمر بالصعوبة مع مراعاة التسجيل الدقيق للأطفال لكل الأمور الحادثة داخل الحماما وخارجه، ويرى أيضا أن تبدأ مراحل الأعداد الجادة للأطفال الذين أنهموا مرحلة التعليم ما بين سن 10، 13 سنة بعد أن يتم تخصيص مجموعة خاصة بهم تتميز بتقارب القدرات ويبدأ فى تدريبهم مرتين يومياً على ألا تزيد فترة التدريب عن ساعة واحدة صباحاً ونصف ساعة مساءً، ففى تلك الإجراءات محاولة لتجهيزهم للمستقبل،

وفى بعض الأحيان نعيد من يتخلف عن معدلات التقدم التى تحرزها المجموعة إلى مجموعة أخرى تتناسب و قدراته ، ويضيف أيضا بأننا قد نرى بعض الأطفال الصغار يتعجلون البطولة ويتشوقون إليها فيبدو اهتمامهم كبير بالتدريب ولكنه يرى أن هناك تخوف فى أن يظهر هذا الاهتمام متأخرا فى سن 11 - 12 سنة إذ يجب أن يبدأ فى سن العاشرة. وأنه يجب أن يعمل البرنامج على تغير نظام حياة الطفل وتعليمه القيم والخبرات التنافسية والصحية ، مع ضرورة التنويع والتغيير فى البرنامج المستخدم.

ويهدف برنامج آخر لتعليم وتدريب السباحة للمبتدئين إلى تدريس مهارات السباحة إلى جانب تدريس السباحة للمبتدئين وتتلخص أهداف هذا البرنامج فى الآتى:-

- تدريس كل مهارات السباحة وطرقها للمبتدئين.
- تزويد المتعلم بخلفية أساسية عن كل مستويات الرياضات المائية أو الأنشطة التى تمارس فى الماء.

وبعد تطبيق هذا البرنامج يزداد اهتمام المتعلم للاستزادة من المهارات المتقدمة فى التدريب ، كما يصبح آمناً قادراً على التحرك بنفسه ولنفسه بشكل يبعث على الطمأنينة وبعكس ما اكتسبه من ثقة وقدرة فى الماء ، وقد استخدم هذا البرنامج فى جامعة أيوا مع أطفال صغار السن فى مرحلة المدرسة الابتدائية وقد ظهرت نتائج باهرة على مستويات الأطفال بشكل عام ، وجدير بالذكر أن

البرنامج يطلق عليه طريقة أيوا لتدريس كل ضربات السباحة للمبتدئين، واهم الاتجاهات لهذه الطريقة ما يأتي:-

- على المعلم أن يضع الأساس للاتجاه العقلى المناسب قبل نزول المجموعة إلى الماء وذلك عن طريق المناقشة الجماعية.

- يتحدد الزمن المستغرق فى الأعداد قبل الماء بمستوى سن المجموعة فالبالغين يناقشون من اجل الاستفادة والمعرفة أما الأطفال يريدون الحركة ويرغبون فى التقدم بسرعة عن طريق التخييل والتقليد والتقدم بتدريبات الماء من خلال الألعاب الترفيهية.

- يجب أن نشجع المتعلم على اتخاذ الأوضاع المختلفة والتحرك فى الجزء الضحل من الحمام ودون استناد أو سند.

- يجب التدرج فى نزول الحمام فى اتجاه الجزء العميق حتى نشجع المتعلم على التحرك فى الحمام بدون استناد.

- يجب على المعلم مساعدة المتعلم من اجل رفع معنوياته حيث أن التشجيع والإثابة تساعد المتعلم على التقدم فى هذه المرحلة.

- عند غمر الوجه فى الماء يجب أن تقوم بعصر العينين "غلقهما تماماً" وفتحهما عدة مرات حتى تقلل من عملية هياج العيون، كما ينصح بتكرار مهارة وضع أو غمر الرأس والعيون مفتوحة حيث تصبح بالتكرار عملية عادية ومريحة.

- أما الخطوات التالية فهي تشمل الآتى:-

1- الطفو.

2- الطرق الفنية الأساسية والمهارات اللازمة لموائمة المبتدئين للماء وتشمل:

(أ) تمارين التنفس.

(ب) التحكم فى النفس.

3- ألعاب الماء والمهارات الترفيهية والمسلية فى الماء.

4- الوقوف فى الماء العميق.

وفى هذا الصدد يركز البعض على دور الوالدين فى نجاح برنامج الناشئين إلا أنه يرى ضرورة تنظيم هذا الدور. وهناك اتجاه آخر يهدف إلى وضع محددات للدوافع الإيجابية لأطفال المراحل السنوية تتلخص فى النقاط التالية:-

1- التدرج من السهل إلى الصعب.

2- منح الحرية للمتعلم بحدود.

3- الفردية والتكامل.

4- دراسة السلوك الحادث.

ويرى المتخصصون أن طفل الثامنة والتاسعة يحتاج إلى حوافز إيجابية تدفعه إلى تفاعلات إيجابية معينة تساعد على سرعة التعلم وتدفعه تجاه غد أفضل. لأن مرحلة الناشئين تبدأ من سن السابعة ويحدد لهم مستوى يطلق عليه مستوى اللا سباحين، وفى سن التاسعة والعاشرية يرتقى مستوى هؤلاء ويسمح لهم بالاشتراك فى المنافسات ولكن بضوابط محددة.

ألا أن هناك بعض الآراء التى ترى فى المستوى الاول والذى يطلق عليه المرحلة الأولى يبقى الأطفال الصغار فى هذا المستوى حتى يتمكن من التغلب على عامل الخوف من الماء ويتمكنوا من سباحة 12 قدم ووجههم فى الماء بدون تنفس، وعندما يتمكنوا من قطع هذه المسافة باسترخاء تستطيع أن نستدل من ذلك على أن الخطوة الأولى من البرنامج التعليمى قد اكتملت ويكون الطفل قد قطع أول درجة من العلم الطويل.

وفى أثناء المرحلة الثانية والثالثة يظل الأطفال فى نهاية المرحلة الضحلة من الحمام لتعلم تكنيك التنفس، ولأنتقالهم من مستوى إلى مستوى آخر يجب أن يتمكنوا من قطع مسافة 12 متر سباحة على الأقل، ويسمح لهم بالتحرك فى الجزء العميق من الحمام فى حالة تمكنهم من قطع مسافة 12 متر بدون تنفس مع مراعاة تعليمهم القفز من الجلوس فى الماء العميق. وفى المرحلة المبكرة يتم تعليم سباحة. الزحف على البطن فقط ويتحرك الطفل فى الجزء العميق من جانب إلى جانب، لذا يجب أن يتوفر فى

الحمامات التي تنفذ فيها تلك البرامج منطقة عميقة كبيرة وستة لوحات قفز، واشتأن منها ارتفاع 3 أمتار وأربعة منها على ارتفاع متر واحد، كما يرى ضرورة التركيز على مهارات الغطس في تلك المرحلة، ثم تبدأ المسافة التي يتم التركيز فيها على أن يقطعها المتعلم من 12 - 15 متر. وفي نهاية المرحلة يجب أن يتمكن المتعلم من قطع مسافة الحمام 25 متر بأداء جيد وتنفس منتظم ومن هنا تبدأ مرحلة الأعداد الجيد للسباحين للمراحل التعليمية الأربعة التالية، وتستخدم في تلك المراحل بعض طرق السباحة غير الشائعة وقد تكون وجهة نظر "روبرتسون" في ذلك هي زيادة درجة التكيف والتحكم في حركة أجزاء الجسم في الماء، حيث يتم تعليم سباحة الظهر الأولية وسباحة الجنب وسباحة الصدر والفراشة ثم يتم استخدام نظام الوحدات التعليمية للأطفال الناشئين كالتالي:-

- 5 دقائق سباحة.

- 5 دقائق ضربات رجلين.

- بعض التدريبات الخاصة بطرق السباحة مع مجموعة من سباحة الأطوال على أن يستغرق زمن التدريب 45 دقيقة.

ومع التقدم والتدرج في البرنامج يقوم الطفل بسباحة مرتين أو ثلاثة أو أربعة أطوال. ويتفق المتخصصون في ذلك على أهمية التنوع والتعبير كما يروا أن المرحلة الأولى للتعليم تستغرق 22 يوماً.

إلا أن هناك اتجاه آخر فى برامج تعليم السباحة للناشئين وهو أن تكون دروس هذه البرامج على درجة كبيرة من النظام عند إعطائها للأطفال المبتدئين وعلى المعلم دور كبير فى هذه البرامج وهو توطيد العلاقة بين الطفل والماء، وتوفير عوامل الأمن والسلامة، العناية بالنواحي الصحية وتنظيمها والتي يجب أن ينفذها الأطفال بدقة. ويشيرون المتخصصون بأن العدد الأمثل لتعليم السباحة 20 طفلاً حتى يضمن الأمان والتعليم الجيد لهم. وعلى المعلم أن يتأكد من نواحي الأمان كل 30 ثانية وعلى فترات متتابة بحيث يضمن أن كل طفل فى الحمام يقظ عند أدائه للمهارات، كما يؤكد بضرورة تحديد المنطقة العميقة للأطفال حتى يتم التعليم فى المنطقة الضحلة التى تصل منسوب المياه فيها حتى مستوى الوسط بدون أخطار، ويشير إلى أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون ملائمة بحيث تسمح بالنشاط والبهجة والاسترخاء والاستفادة من الدروس العملية، ويرى أيضاً أن تعليم السباحة يتم بسهولة ويسر إذا تم تعليم مهاراتها الأساسية على نحو مجزأ ثم يتم الربط لهذه المهارات معاً، ويركز على المهارات الأساسية التالية:-

1- التغلب على الخوف من الماء.

2- الوقوف فى المنطقة الضحلة حتى مستوى الوسط.

3- وضع الوجه فى الماء.

4- طرد الزفير اسفل سطح الماء.

5- تنمية تنظيم التنفس.

6- فتح العينين فى الماء.

7- الطفو الأفقى والأنزلاق الأفقى.

8- الطفو على الظهر والأنزلاق من وضع الطفو على الظهر.

9- الأنزلاق الأفقى مع الضربات.

10- الأنزلاق على الظهر مع الضربات.

11- استخدام أداء الذراعين فقط.

12- تغيير الاتجاهات لأوضاع الجسم.

13- القفز فى الماء.

ويوصوا الخبراء على أهمية استخدام الأدوات المساعدة أثناء

تعليم مهارات السباحة.

المراجعة

(1) المراجع العربية:-

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح: $4 \times 12 = 48$ ساعة لتعليم السباحة- دار الفكر العربى 1989.
2. اسامة كامل راتب: تعليم السباحة- دار الفكر العربى 1990.
3. اشرف عدلى إبراهيم: "اثر استخدام التغذية الرجعية على تعلم الزحف للمبتدئين" رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان- الاسكندرية 1987.
4. عديلة احمد طلب ، كوثر محمد كمال الدين: المنهج فى السباحة- القاهرة 1986.
5. عصام محمد امين حلمى: تاريخ وتعليم التكنيك الحديث فى السباحة (زحف - ظهر) 2000.
6. _____: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق (الجزء الثانى) بيولوجيا تدريب السباحة- دار المعارف 1987.
7. _____: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق- دار المعارف 1980.

8. على البيك، عصام حلمى عادل النعمورى: اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة (الزخف- الظهر) منشأة المعارف بالإسكندرية 1994.
9. على البيك: تخطيط التدريب الرياضى- دار الكتب الجامعية- الاسكندرية 1987.
10. على البيك: مذكرات غير منشورة فى اتجاهات تدريب السباحة- كلية التربية الرياضية بنين- الاسكندرية- بدون.
11. مجدى محمد ابراهيم ابو زيد: التطبيق العملى لمناهج السباحة والرياضات المائية 1995، 1996.
12. محمد صبرى عمر، حسين عبد السلام، محمد حسن محمد: هيدرو ديناميك الأداء فى السباحة- الطبعة الرابعة- الاسكندرية- 2001.
13. محمد فتحى الكردانى، صلاح الدين محمد كمال: الامن والسلامة والأنفاذ فى الرياضات المائية- دار المعارف- الاسكندرية- 1984.
14. محمد فتحى الكردانى، موسى فهمى، سعيد على ندا: موسوعة الرياضات المائية- الجزء الأول- دار الكتب الجامعية 1968.

15. محمد فتحى الكردانى، صلاح الدين محمد كمال:
السباحة- بدون.
16. مرفت مصطفى احمد هلال: "اثر استخدام التعليم المبرمج فى
تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين" رسالة ماجستير غير
منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية 1987.
17. مصطفى كاظم، اسامة كامل راتب، ابو العلا عبد الفتاح:
رياضة السباحة (تعليم- تدريب-قياس) دار الفكر العربى
1982.
18. منتصر ابراهيم احمد طرفه: "اثر معرفة المنحنى الزمنى على
نتاج الأداء فى السباحة" رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية
التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية- جامعة حلوان- 1986.
19. نبيل العطار، عصام حلمى: مقدمة فى الأسس العملية
للسباحة- دار المعارف بمصر 1977.
20. هشام مصطفى كامل النمر: اثر استخدام اسلوب النظم فى
تعليم سباحة الصدر على نتائج التعلم- رسالة ماجستير غير
منشورة- كلية التربية الرياضية بنين- الاسكندرية- جامعة
حلوان- 1986.
21. هويدا على محمود السعدنى: محاضرات فى السباحة- كلية
التربية الرياضية- جامعة طنطا 1998.

22. يحيى مصطفى على: تقويم برامج مدراس السباحة الصيفية
للناشئين- رسالة دكتوراة غير منشورة- كلية التربية
الرياضية بنين- الاسكندرية- جامعة حلوان- 1980.

(2) المراجع الروسية:

1. Булгакова Н.ЖС. Плавание в пионерском лагере.-
М.: ФизС, 1989.
2. Булгакова Н.ЖС. Плавание. Уз. для пер. фак.
ин-тов физ. культ. - М.: ФизС, 1984.
3. Булгакова Н.ЖС. Плавание. Учебник для ин-тов
физ.культ. - М.: ФизС, 1979.
4. Васильев В.С. Обугение детей плаванию.- М.: ФизС,
1989.
5. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье.- М.: ФизС,
1988.
6. Парфёнов А.В., Абсалямов Т.М. Повороты
в спортивном плавании.- К.: Здоровья, 1989.
7. Семёнов Ю.А. Навык плавания-каждому.- М.: ФизС,
1983.
8. Семёнов Ю.А. Обугение прикладному плаванию:
метод. пособие для ПТУ.- Высш.шк., 1990.