

الفصل الثاني

الجوانب الفنية لتعليم السباحة للأطفال

- السباحة التعليمية .
- التعلم ومفهومه وشروطه.
- مرحلة التعليم الحركى.
- تعليم المهارات الأساسية فى السباحة.

- السباحة التعليمية:

أن الهدف الأساسي من السباحة التعليمية هو محو أمية السباحة واكتساب الفرد المهارات والطرق المختلفة للسباحة بداية بالمهارات الأساسية مثل إزالة عامل الخوف ومهارات التعود على الماء والطفو بأنواعه والانزلاق والوقوف فى الماء العميق و السباحة البدائية مثل سباحة البطن والظهر المدافية حتى الوصول إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربعة وهى سباحة الزحف على البطن وسباحة الزحف على الظهر وسباحة الصدر وسباحة الدولفين "الفراشة" وذلك لتحقيق مبدأين هامين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

ويرى بل روس Bill Rose (1975) أن المتعلم 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 وبين الماء بمعنى التكيف مع الوسط الجديد غير المألوف بالنسبة للمتعلم، ثم يأتى بعد تعليم طرق السباحة المختلفة ويجب أن يشمل خبرات اخرى ضرورية للمتعلم كمراعاة النظام دون أن يكون ذلك على حساب سيادة روح المرح، كما يجب أن نعلم الأطفال كيف يتلقون التعليمات وكيف ينصتون إليها وكذا تعليمهم الآداب العامة فى السلوك والحديث مع الآخرين، ويضاف 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.

- التعليم

يسود التعلم كل أنواع النشاط البشرى تقريبا حتى انه لا يكاد يوجد نمط من أنماط السلوك المكيف يخلو من نوع ما من التعلم.

والتعلم عملية أساسية فى الحياة فكل فرد منا يتعلم ويكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التى يعيش بها ، وتظهر نتائج التعلم فى ألوان النشاط التى يقوم بها الإنسان وفيما ينجزه من أعمال ، كما انه عملية تشغيل جانباً هاماً من حياة كل فرد وهو عملية تكفل البقاء للأفراد.

- مفهوم التعلم

يعرف التعلم بأنه: "نوع من التكيف لموقف معين يكسب الفرد خبره تساعده على حل المشكلات التى تواجهه مستقبلاً وليس مجرد استجابة لمثير".

ويعرفه البعض بأنه: "تغيير فى الأداء يحدث تحت شروط الممارسة ولا يمكن تفسيره فى ضوء العوامل الوقتية مثل التعب أو عوامل النضج أو ما إلى ذلك من عوامل تؤثر فى الكائن الحى تأثيراً وقتياً معيناً".

كما أن هناك تعاريف عديدة لتعلم منها على سبيل المثال:-

انه "تعديل السلوك عن طريق الخبرة والمرونة". كما يعرف بأنه "ما هو إلا تغيير فى السلوك ناتج عن استثارة". و أيضا يعرف بأنه "تعديل فى السلوك ناتج عن استثارة مقصودة وعن تنظيم وتحكم داخلى للمثير والاستجابة".

- شروط التعلم

اتفق كثير من الخبراء أن هناك شروط أساسية لا يمكن أن تتم عملية التعلم بدونها وهى الدافع والنضج والتدريب وقد أضيف شرط الخبرة إلى الشروط السابقة.

أولاً: الدافع *Motive*

تعددت الآراء فى تحديد ما هو المقصود بالدافع، فهناك رأى يعرف الدافع بأنه "هو مثير داخلى يحركه سلوك الفرد ويوجهه للوصول إلى هدف معين" ورأى آخر يعرف بأنه "يوجه الفرد نحو أهداف معينه وهو مبعث الطاقة والحيوية الكامنة فى نفوس المتعلمين فى الموقف التعليمى" ويذكر رأى ثالث بأنه "يجب على المعلم استثارة دافع المتعلم مع توفير الخبرات المثيرة لدوافعه المشبعة لحاجته ورغباته عن طريق وضوح الأهداف وتقريبها من المتعلم".

ثانيا: النضج *Maturity*

لكى يقوم الفرد بأداء المهارات الحركية وتعلمها لابد من وصول الفرد إلى مستوى معين من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية، كما أن الفرد لا يستطيع أداء الوظائف المختلفة إذا وصل الجهاز الخاص بها إلى درجة معينة من النمو.

ثالثا: الممارسة *Practice*

يعتبر هذا المبدأ هام وأساسى فى عملية التعلم، فأداء الحركة مرة واحدة لا يتيح الفرصة للفرد أن يتعلمها أو يتقنها بل لابد من الأداء عدة مرات. فان الممارسة تعتبر من الشروط الأساسية فى تعلم المهارات التى لا تفيد فيها مجرد الملاحظة بل يجب التدريب والممارسة.

رابعا: التدريب *Training*

يعرف التدريب بأنه "الممارسة وبذل الجهود عن طريق التكرار المعزز أى الممارسة المعززة" ولكى يتعلم الفرد مهارة فلا بد من التدريب عليها وبذل الجهود حتى تتميز حركاته بالسهولة والدقة والسرعة وإمكانية استدعائها فى جميع المواقف المتغيرة.

خامسا: الخبرة *Experience*

هى عبارة عن "موقف أو حدث يقابله الفرد أو يجده يمر به ويعيش خلاله ويتأثر به وهى تدل على كل ما يؤثر فى سلوك الإنسان من خارجه ويؤدى به إلى الوعى بمثير أو إحساس أو حدث داخلى.

- مراحل التعليم الحركى.

توضح هذه المراحل أسلوب التعلم الحركى بصفة عامة والخطوات التى يمر بها الفرد حتى يتعلم المهارة الحركية. فهناك ثلاث تقسيمات بمراحل التعلم الحركى وهى تقسيم مانيل Meinel وتقسيم فتس Fitts وتقسيم جنتل Gentile.

وقد اتفق كل من مانيل وفتس وجنتل فى محتوى المراحل التى يمر بها التعلم الحركى، وان اختلفوا فى تقسيم المراحل ومسمياتها.

أولاً: قسم مانيل التعلم الحركى إلى:

1- المرحلة الأولى: اكتساب الأداء الأولى شكل بدائى وتسمى التوافق البدائى للحركة.

2- المرحلة الثانية: الإصلاح والصقل والتقدم وتسمى بالتوافق الدقيق للحركة.

3- المرحلة الثالث: التثبيت والمطابقة والإتقان للشروط وتسمى
تثبيت الحركة.

ثانيا: تقسيم فقس

1- المرحلة المبكرة أو مرحلة التفكير.

2- المرحلة المتوسطة أو المشتركة.

3- المرحلة النهائية الاستقلالية.

ثالثا: تقسيم جندل

1- المرحلة الأولى: وهى المرحلة المبكرة أو مرحلة التفكير أو
التأمل أو الاستكشاف أو التوافق الأولى أو البدنى.

2- المرحلة الثانية: مرحلة التثبيت والتنويع.

وعلى الرغم من تلك التقسيمات إلا أن هذه المراحل الثلاثة
تتداخل بعضها البعض فى عملية مستمرة ليست بينها حدود
واضحة، ومن ثم فسوف نتناول كل مرحلة من مراحل التعلم
الحركى لتوضيح المعالم الرئيسية لكل منها. حيث وضع العديد
من المتخصصين بأن، هذه المراحل هى:-

المرحلة الأولى: مرحلة إشعاع "انتشار" العمليات العصبية:

وهذا يعنى تفوق عمليات الإثارة العصبية فى بادئ الأمر مما
يؤدى إلى إشعاع وانتشار الإشارات العصبية فى مراكز عصبية
متعددة. وينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات وإعطاء
الأوامر لها بالنشاط والاستجابة الحركية ، الأمر الذى يؤدى إلى
ارتباط أداء المهارة الحركية بالكثير من الحركات الزائدة.

المرحلة الثانية: مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات
"الكف".

المرحلة الثالثة: مرحلة الثبات والآلية.

المرحلة الأولى: مرحلة إشعاع "انتشار" العمليات العصبية.

وهذا يعنى تفوق عمليات الإثارة العصبية فى بادئ الأمر مما
يؤدى إلى إشعاع وانتشار الإشارات العصبية فى مراكز عصبية
متعددة. وينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات وإعطاء
الأوامر لها بالنشاط والاستجابة الحركية ، الأمر الذى يؤدى إلى
ارتباط أداء المهارة الحركية بالكثير من الحركات الزائدة.

المرحلة الثانية: مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات
"الكف":

تتميز هذه المرحلة بظهور ما يسمى بعملية "الكف" أى عملية
إبطال مفعول التبيهات أو الإشارات العصبية التى لا تهم الفرد ، التى

لا ترتبط بالمهارة الحركية مما يؤدي إلى الأداء التوافقي الجيد للمهارة الحركية.

المرحلة الثالثة: مرحلة الثبات والآلية:

وهي المرحلة التي يتم فيها التوازن التام بين عمليات النشاط العصبي - أي التوازن بين عمليتي "الإثارة" و"الكف" وفي هذه المرحلة يثبت إتقان الأداء الجيد للمهارة الحركية كما يتميز الأداء بالآلية.

ويلعب الإحساس الحركي دوراً كبيراً في تعلم المهارات الحركية. إذ أنه يعطى للفرد صورة واضحة عن أدائه للحركة، وبذلك يستطيع مقارنته بالأداء الصحيح ويتم تصحيح الأخطاء الحركية وبالتالي يتحسن الأداء.

ويذكر العديد من المتخصصين أنه في المراحل الأولى من التعلم الحركي يعتمد الفرد على التعزيز الخارجي ثم الخارجي ثم يتدرج في المراحل التالية إلى الاعتماد على التعزيز الداخلي في توجيه الأداء الحركي.

ومن هنا فإن الانتقال التدريجي من الاعتماد على التعزيز الخارجي إلى التعزيز الداخلي هو ما يميز تعلم المهارات الحركية.

وقد أظهرت دراسة أحمد أمين فوزي (1979) على أن التعزيز الخارجي يلعب دوراً هاماً في عملية التعليم بينما يؤدي

التعزيز الداخلى إلى تطوير مهارة الفرد لارتباطه بالجوانب الشعورية والحسية.

- تعليم المهارات الأساسية فى السباحة.

أ. تدريبات التعود على الماء وإزالة عامل الخوف

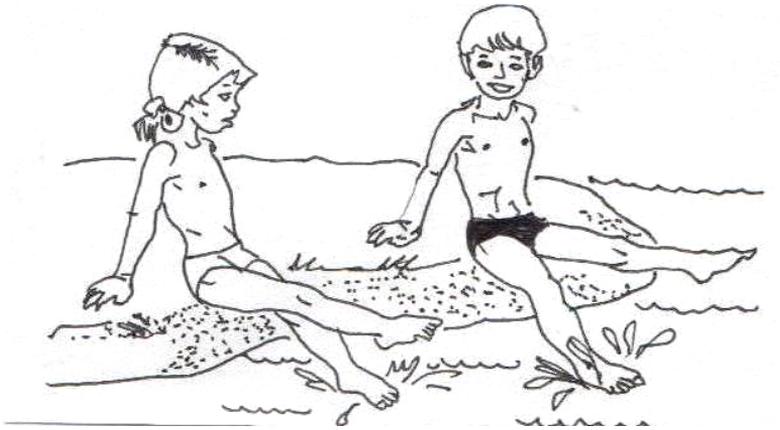
من أهم الخطوات الأولى لتعليم السباحة، ان تكون البداية هى تمرينات تعود المبتدئ على الماء وإزالة عامل الخوف حتى يستطيع مواجهة الماء ولا يخشاه، فنلاحظ ان صغار السن الذين يمتنعون عن ممارسة السباحة بسبب تعرضهم لدخول الماء فى الانف والعينين. ولكن اذا اؤدى هذا التمرين على شكل العاب بسيطة ومسابقات تحفزه على الاستمرار فى تعلم السباحة، ويراعى فى ذلك ان تكون بداية كل تمرين سهولة المحتوى وغير معقدة وتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب. ثم علينا التفكير فى كيفية نزول المبتدئ الماء وتعلم السباحة. مع مراعاة أن يكون بداية نزول المبتدئ الحمام يكون فى المنطقة الضحلة وبمساعدة المعلم⁽¹⁾.

وهناك بعض التمرينات المساعدة على تعود المبتدئ على الماء وإزالة عامل الخوف وذلك على النحو التالى: (شكل 1: شكل 8)

الأشكال التالية فى هذا الفصل مأخوذة عن:

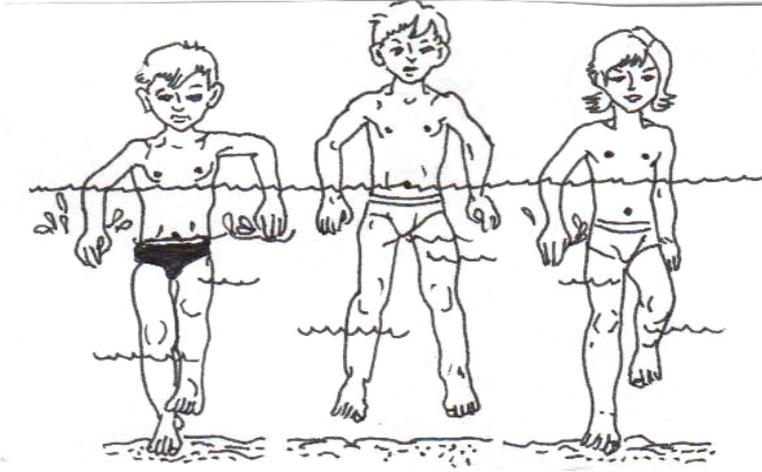
تشير نايف وتوبروف (1987) كيفية تعلم السباحة للأطفال.

(1) عديلة احمد طلب وآخرون: المنهج فى السباحة- القاهرة 1986 ص 73.



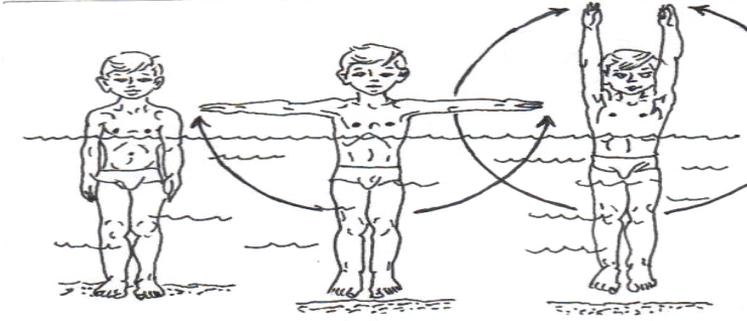
شكل (1)

الجلوس على حافة الحمام وعمل طرطشة بالقدمين



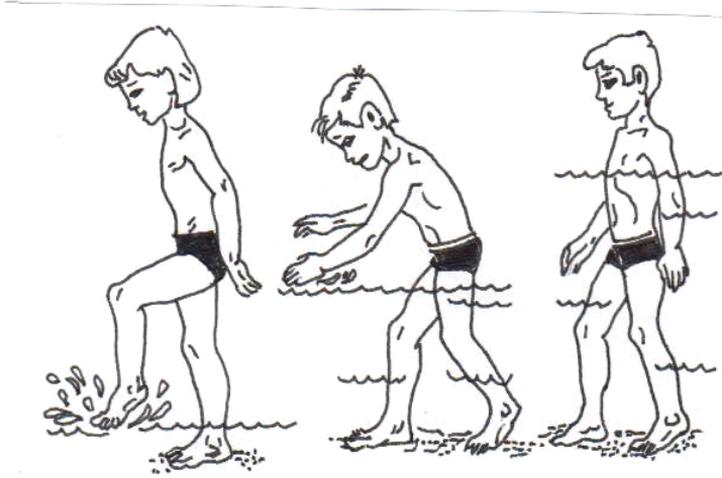
شكل (2)

الوثب في الماء



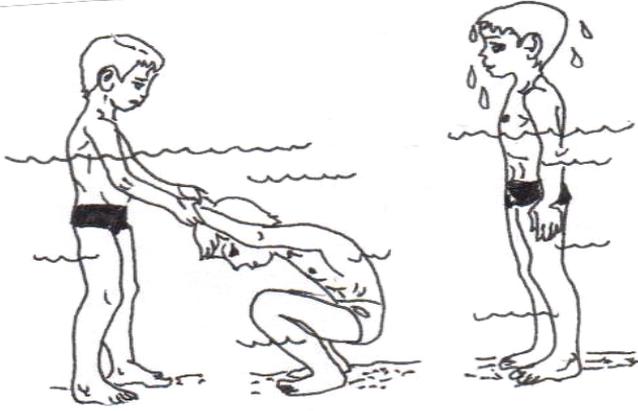
شكل (3)

الوثب في الماء مع رفع الذراعين جانباً عالياً



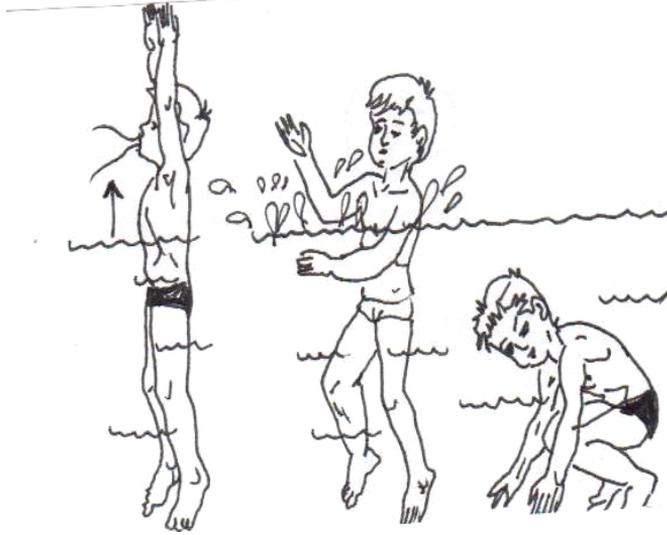
شكل (4)

المشي في اتجاهات مختلفة



شكل (5)

الغطس تحت الماء مع مسك يدي الزميل



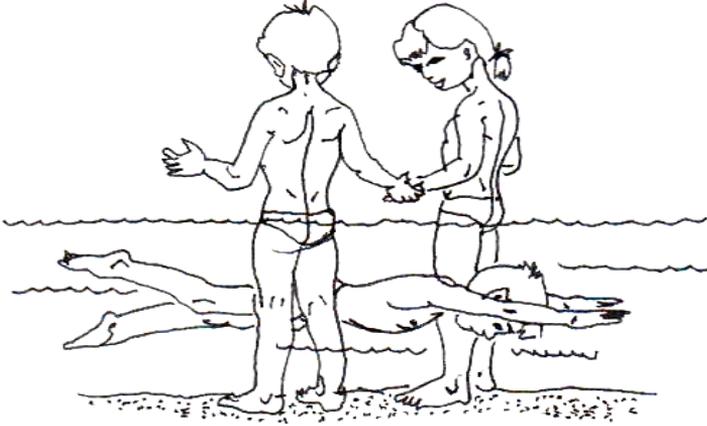
شكل (6)

وثبة الارنب مع تفتيح العينيه لمسافة معينة



شكل (7)

جمعة بعض الالعب من قاع الحمام مع تفتيح العينيه



شكل (8)

المزور بين الزميليه مع الغوص وتفتيح العينيه

ب. تدرّيات لتعلم مهارة الطفو :

الطفو يعنى لنا جميعا هو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء. والدليل على ذلك هو العلاقة بين كثافة هذا الجسم وكثافة السائل أو الوسط الذى يوضع فيه وثبت قاعدة ارشميدس ذلك "إذا غمر جسم فى سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى وهذا الدفع يساوى وزن السائل المزاج".

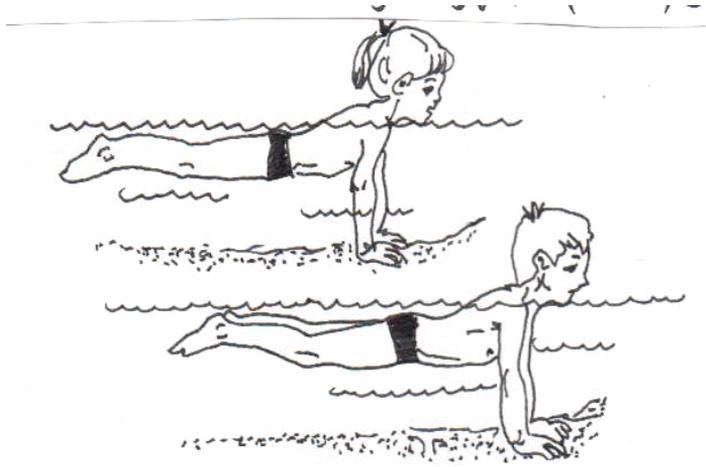
فاذا كانت كثافة الجسم المغمور فى الماء اقل أو مساوية لكثافة الماء فان الجسم سوف يطفو واذا كانت كثافته اكبر من كثافة الماء فانه يغوص، وعندما ننظر الى امكانية طفو السفينة وغوص قطعة الحديد فأنا نعلم زيادة الحجم مع الاحتفاظ بالوزن يؤدى إلى زيادة الحجم فيزداد مقدار قوة الطفو فتزداد امكانية الطفو⁽²⁾.

وهناك مثال اخر هو اختلاف الاجسام البشرية فى خاصية جاذبيتها، فالاشخاص الذين فى اجسامهم نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون اثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الانسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب اقل، وعلى هذا النحو تكون الاجسام التى بها نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الاجسام التى يدخل فى تركيبها نسبة عالية من الدهون. ويعتبر هذا تفسير لاداء مهارة

(2) محمد صبرى عمر: هيروديناميكا الاداء فى السباحة 1997 ص 34-35، 46.

الطفو بالنسبة للبنات والسيدات اكثر من الرجال. وايضا فإن
الأطفال بصفة عامة لديهم القدرة على الطفو اكثر من الكبار
وذلك لقلة كثافتهم النسبية بالمقارنة مع الكبار⁽³⁾.

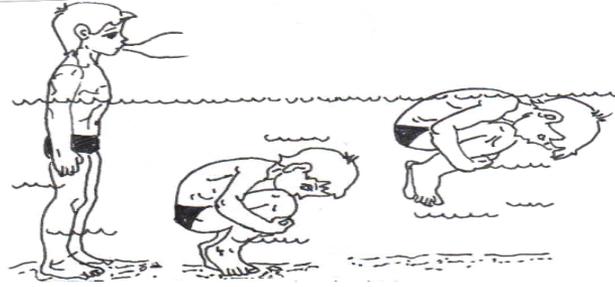
وهناك بعض التدريبات المساعدة لتعليم الطفو على البطن
والظهر. حيث تبين الأشكال من (9 : 20) اداء مهارة الطفو.



شكل (9)

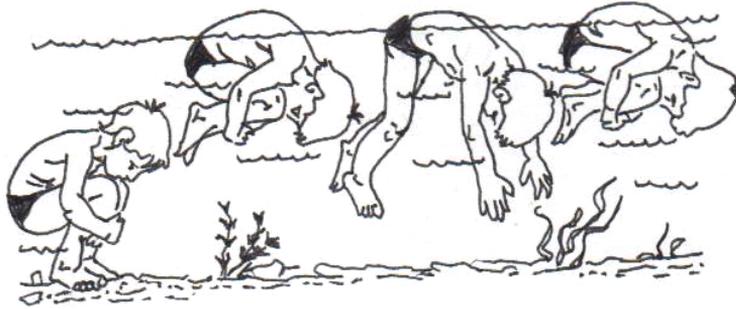
الأرتكاز على ارضية الحمام باليدين وعمل طفو افقى على البطن

(3) على البيك وآخرون: اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة (الزحف- الظهر) منشأة
المعارف بالإسكندرية 1994 ص 32.



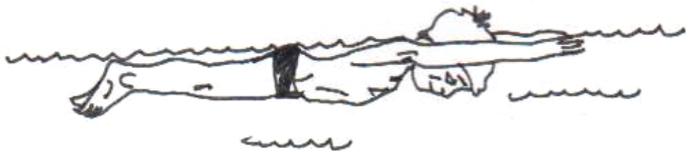
شكل (10)

"طفو قنديل" شهيق ثم عمل تكور وترك الجسم ليطفو على سطح الماء



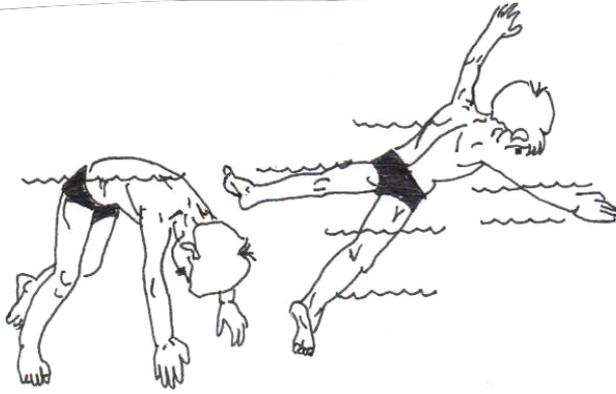
شكل (11)

تكور الجسم ودفح انضية الحمام وترك اليدين للركبتين ليطفو الجسم على سطح الماء ثم العودة لوضع التكور مرة اخرى



شكل (12)

من وضع التور ثم الطفو الافقي ثم التور مرة اخرى



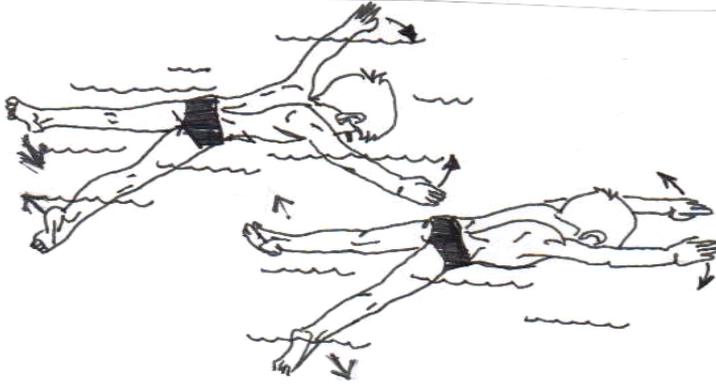
شكل (13)

من وضع التور ترك الناعية للرجليه للوصول الى طفو النجمة



شكك (14)

طفو افقى على البطء للوصول لطفو النجمة



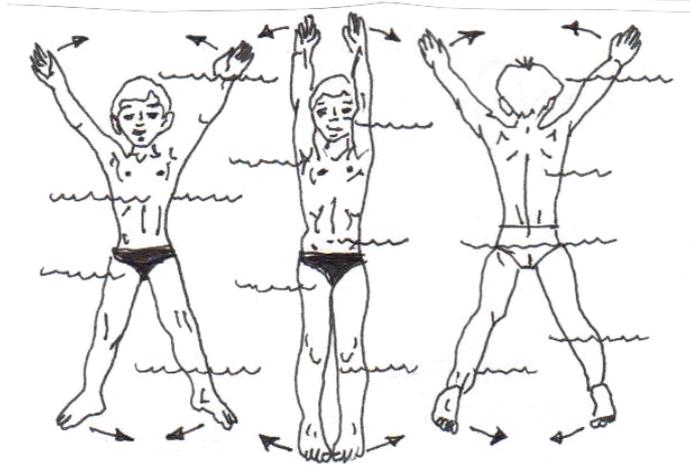
شكك (15)

طفو النجمة مع فتك وضوء الذناعيه



شكلا (16)

طفو افقى على الظهر



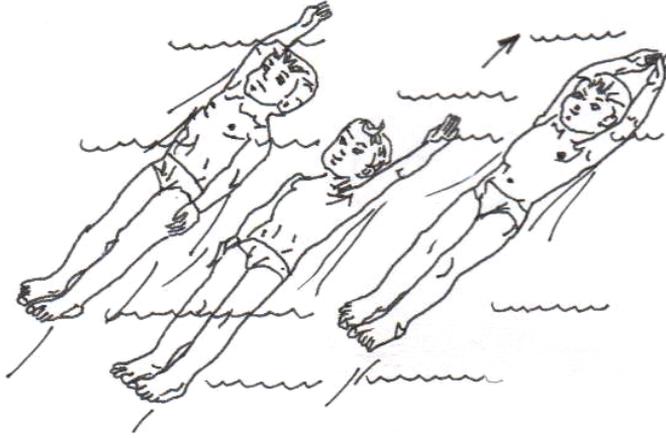
شكلا (17)

للوثب لاعلى مع فتح وضيم الرجلية والناعية



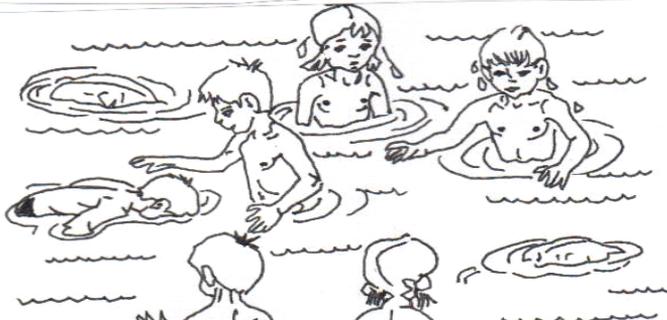
شكل (18)

طفو افقي على البطن مع وضع الذراعين في اوضاع مختلفة



شكل (19)

طفو افقي على الظهر و الذراعين في اوضاع مختلفة



شكك (20)

مسابقة بيه الاطفال لاداء اطول فقرة لطفو الكور

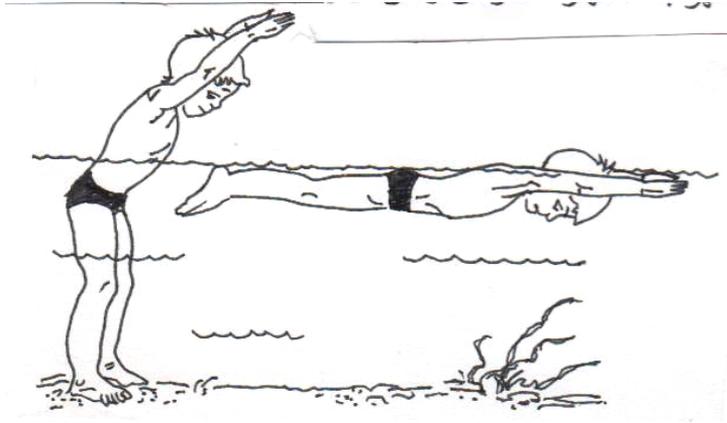
ج- تدربات لتعلم معارة الانزلاق على البطن والظهر

ومن أهم المهارات الأساسية لتعليم السباحة هى مهارة الانزلاق على البطن والظهر، حيث يكون النجاح فيها أو الفشل له تأثير بدرجة كبيرة على المراحل التالية لها. وهذه المهارة تساعد على اكتساب الحركات الفعالة لدفع وتحرك السباح فى الماء من الذراعين أو الرجلين.

وعند أداء مهارة الانزلاق لابد وأن يكون الجسم فى وضع افقى انسيابى ويكون على استقامة واحدة من الرأس وحتى

القدمين والذراعين وان يكونوا على كامل استقامتهما. ويكون العضدين مجاورين للاذن والرجلين متجاورتين (4).

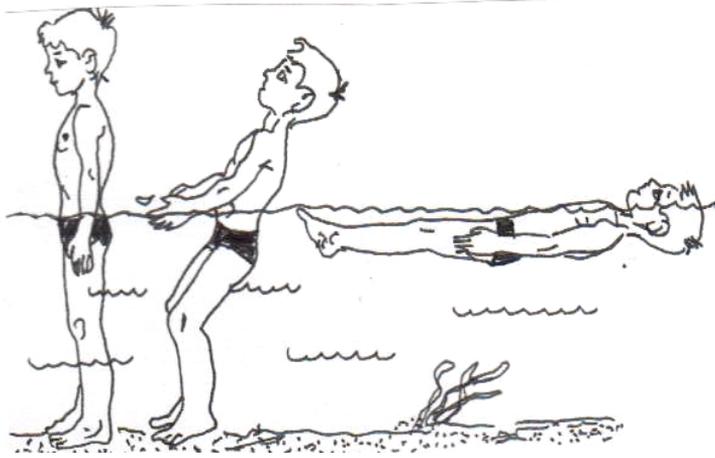
وهناك بعض التدريبات المساعدة التي تتم بعد اكتساب الاحساس بالطفو على البطن والظهر باداء مهارة الانزلاق والتي توضحها الاشكال من (21 - 24).



شكل (21)

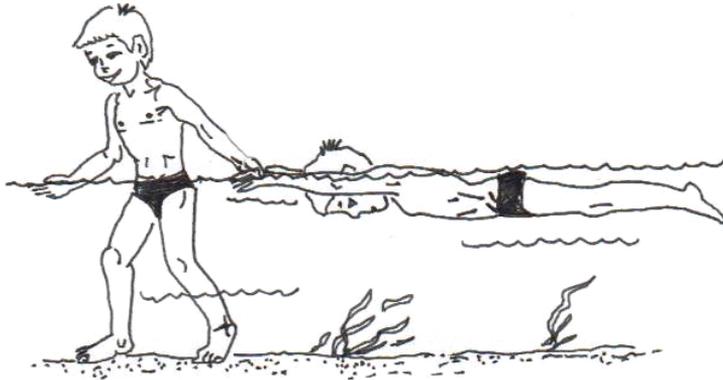
رفع اربعة الحمام من الوقوف والذناحيه عاليا لاداء الانزلاق

(4) مصطفى كاظم وآخرون: رياضة السباحة " تعليم - تدريس - قياس " دار الفكر العربي 1982 ص 24.



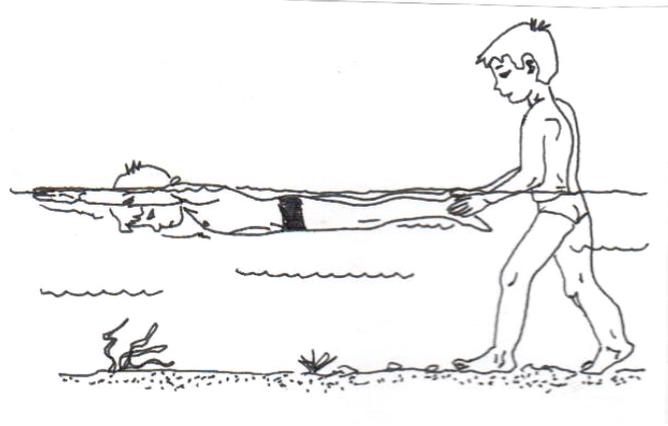
شكل (22)

الطفو الافقي على الظهر مع الوقوف



شكل (23)

مع وضع الطفو الافقي على البطن سحب الذراعين للامام بواسطة الزميل



شكل (24)

من وضع الطفو الافقى على البطن دفع القدمين للامام بواسطة الزميل

د- مهارة الوقوف فى الماء العميق

من المهارات الاساسية الهامة فى عملية التعليم مهارة الوقوف فى الماء العميق لانها تحقق عامل الامن والسلامة للمتعلم المبتدئ لكى تساعد المتعلم على الاحتفاظ بوضع جسمه مرتفعاً حتى يكون الفم والانف خارج الماء وهذا يساعد كثيراً فى اتمام عملية التنفس بدون معوقات، وهذه المهارة لها دور فعال فى هذه المرحلة من التعلم⁽⁵⁾.

ويوضح الشكل (25) التدريب الخاص بمهارة الوقوف فى الماء.

(5) اسامة كامل راتب: تعليم السباحة- دار الفكر العربى 1990 ص98.



شكل (25)

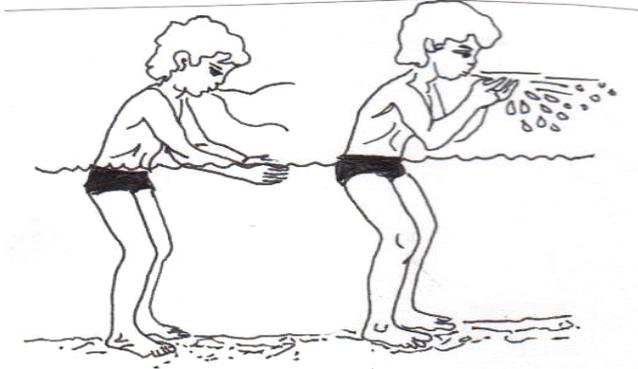
مهارة الوقوف في الماء

هـ- تدريبات على مهارة التنفس الصحيح وفتح العينين

لابد وان يتعود الطفل على انه بمجرد دخول الانف والضم تحت سطح الماء فانه يجب اخراج هواء الزفير من الانف والضم حتى لا يدخل إليها. وعلى ان يتم اخذ الشهيق بقوة اذا ما كان الضم خارج الماء.

ومن الالهمية وهى ضرورة اساسية لفتح العينين للحفظ على وضع واتزان الجسم ككل، فلا بد ان يتعود الاولاد على تفتيح العينين بصفة عامة خلال وجودهم داخل الماء⁽⁶⁾.

وهناك بعض التدريبات المساعدة على تعلم التنفس الصحيح وتفتيح العينين داخل الماء توضحها الاشكال من (26 - 33)



شكل (26)

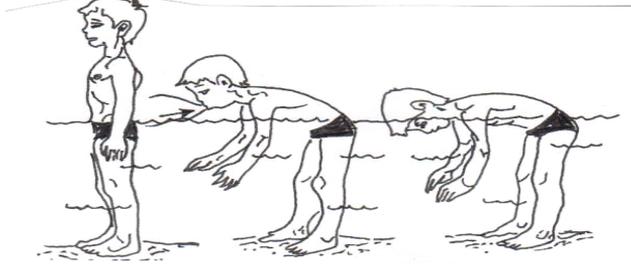
اخذ الشهيق واخرجه فى الماء على اللقبة



(6) على البيك وآخرون: اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة (الزحف- الظهر) منشأة المعارف بالإسكندرية 1994 ص 32.

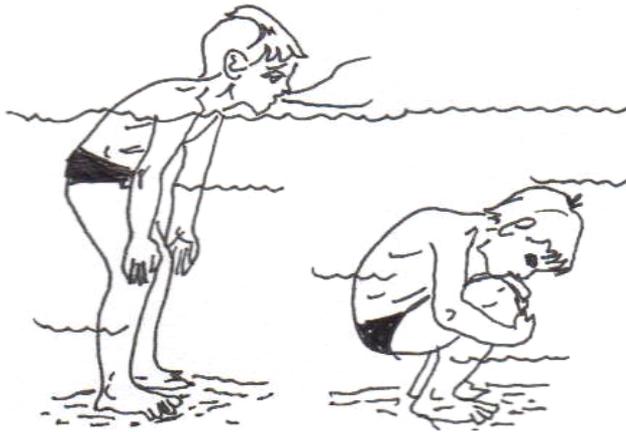
شكل (27)

من وضع الوقوف ميل الجزء اماما مع سند الذراعين على الركبتين اخذ
شهيق من خارج الماء واخراج الزفير داخل الماء



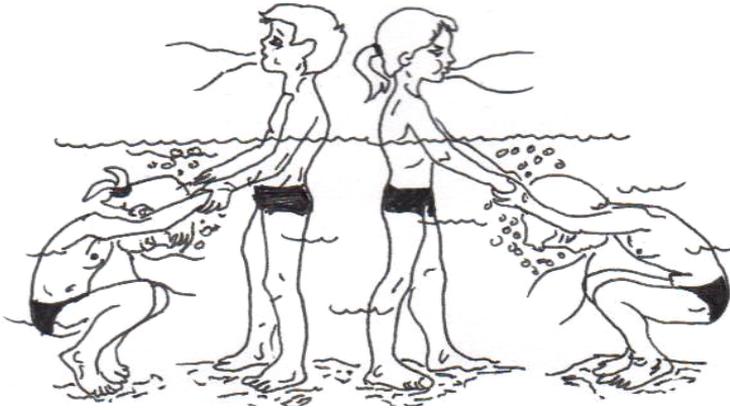
شكل (28)

من وضع الوقوف اميل بالجزء الامام واخذ شهيق من خارج الماء ثم وضع
الوجه في الماء لاجراج الزفير



شكك (29)

اخذ شهيق خارج الماء ثم مسك اليدسه للساقية للوصول لوضع التكور



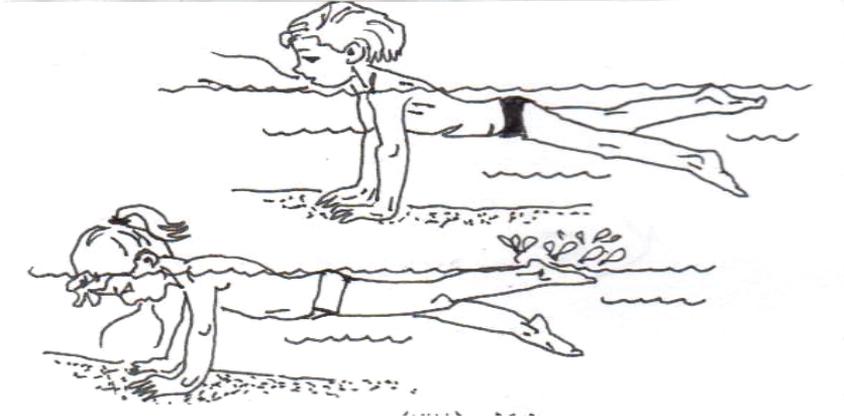
شكك (30)

تبادل الشهيق والزفير داخل وخارج الماء مع الزميل



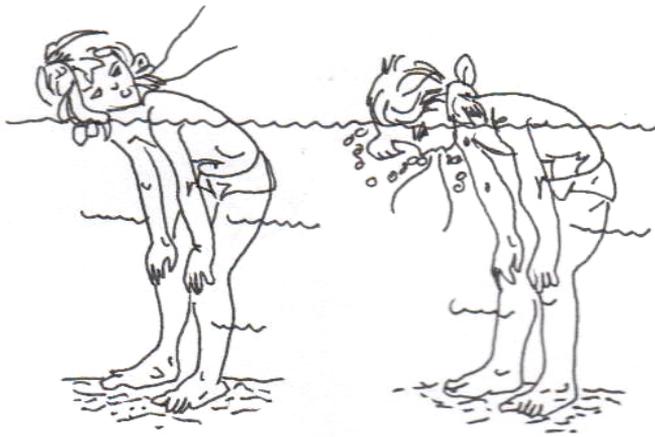
شكل (31)

عمل مسابقة بين المبتدئين لاجراء الزفير داخل الماء



شكل (32)

الارتكاز على ارضية الحمام باليديه واداء ضربات رجليه تبادلية مع الوضع الافقي
الانسباني مع اخذ شهيق خارج الماء واطراحه داخل الماء



شكل (33)

منه وهذه الوقوف ميل الجذع اماما والارتكاز على الركبتين اداء شهيق جانبي
الماء ثم الزفير امامي داخل الماء

و- الغطس تحت الماء مع تفتيح العينين

ومن اهم الاسس التي يترتب عليها اكتساب المتعلم المهارات
الاساسية للسباحة بشكل جيد مهارة الغطس تحت الماء مع تفتيح
العينين. ولكي ينتقل المتعلم الى مرحلة كبيرة فى الثقة بالنفس
يؤدى المتعلم بعض الغطسات لمصاحبة الماء ومرحلة متقدمة وتالية
لمرحلة ازالة عامل الخوف ويكون ذلك عادة خلال الغطس بالرجلين
فى جزء ضحل نسبياً فى حمام السباحة.

ويعتبر دخول الماء والبقاء تحت سطحه لفترة ما بعد الغطس
هو مساعدة للمتعلم على الاحساس بالجسم واجزاءه المختلفة تحت
سطح الماء. ومن السهل على الاطفال اداء هذه المهارة خاصة فى
الدروس الاولى من التعليم اذا كان المعلم خلال هذه المرحلة داخل
الماء. ولا بد وأن تتدرج الغطسات بما يحقق دائماً عدم اصطدام رأس

المبتدئ بقاع الحمام. حيث تكون البداية دائماً من وضع الجلوس أو الانبطاح على حافة الحمام⁽⁷⁾.

وهناك بعض التدريبات المساعدة لتعليم بعض الغطسات الأولية للغطس تحت الماء مع تفتيح العينين موضحة بالاشكال السابقة ارقام (10 ، 11 ، 12 ، 29) والشكل رقم (34)



شكل (34)

دخول الوجه داخل الماء وفتح أصابع القدم

(7) على البيك وآخرون: اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف- الظهر) منشأة المعارف بالإسكندرية 1994 ص 32.