

الفصل الثالث

تعليم وتدريب السباحة

أولا: معلم السباحة

ثانيا: درس السباحة

ثالثا: الأدوات المساعدة وأهميتها فى تعليم السباحة

رابعا: التشكيلات المائية

خامسا: التقويم فى السباحة

أولاً: معلم السباحة

الصفات الواجب توافرها فى معلم السباحة:

من الاهمية أن تتوافر لدى معلم السباحة مجموعة من الصفات حتى يمكن الاطمئنان إلى المهام المطلوبة منه ويمكن تقسيم هذه العناصر إلى:-

أولاً: شخصية المعلم

- 1- القدرة على التصرف فى الامر.
- 2- سليم القوى العقلية ويتمتع باتزان نفسى عالى.
- 3- يتمتع بالصحة الشخصية.
- 4- القدرة على نقل المعلومات بطريقة سليمة وسلسة ومحبوبة وتمشيية مع مراحل النمو.
- 5- يتحلى بسعة الصدر.
- 6- ذو قدرة على التنظيم والادارة.
- 7- متمكنا من مادته علمياً ونظرياً.
- 8- يتمتع بالقدرة على اكتساب المواهب الطبيعية.

ثانياً: الإعداد المهني:

وهو عملية مستمرة لا تقف عند حد معين حتى يستطيع أن يتقدم بنفسه وبمعلوماته، لهذا كأن الاطلاع والبحث والتجربة التي تعتمد على العلوم الأخرى دوراً هاماً فى ثقافة الفرد بلعبته ومن الضروري أن يلم بالعلوم التالية:

1- علم الحركة والميكانيكا الحيوية.

2- علم النفس والتربية.

3- علم التشريح.

4- سيكولوجية العمل الحركى.

5- علم التدريب الرياضى.

6- طرق التقويم والتقييم.

7- الصحة النفسية.

8- الاختبارات المقاييس.

ثالثاً: الخبرة

وتعنى عدد السنوات التى عمل فيها بالمجال المائى والرياضات المائية.

رابعاً: الصحة الشخصية

وتعنى مدى توافر الصحة الجيدة واللياقة الكاملة للفرد.

خامساً: القدرة على السباحة

وهى تعنى القدرة على اداء المهارات الاساسية فى السباحة "نموذج" بمستوى جيد.

سادساً: العيب الفاحصة

وهى تعنى مدى القدرة على ملاحظة ومعرفة مكان الخطأ عند المتعلم بطريقة سريعة للعمل على اصلاحه فور اكتشافه.

سابعاً: الازن التوقيتية

وهى الأذن الحساسة التى تميز الضربات والتوقيت الخاطئ بدون النظر اليها.

نصائح لمعلمي السباحة

أولاً: تنظيمات خاصة بالمعلم

1- يجب أن يكون واضح فى ذهن المعلم النقاط الخاصة التى يجب أن يركز عليها فى اثناء عملية التعليم.

2- يخطط للاستعمال الفعال لادوات التعليم ويختار التمرينات المناسبة لكل موقف ويعد الادوات قبل بدء الحصة بوقت كاف.

3- يهيئ نفسه لعملية التعليم والتدريب وكفاءة بدنية ونفسية وعقلية عالية.

4- قبل بدء عملية التعلم عليه توضيح الغرض من الفترة التعليمية اليومية للمتعلمين.

5- يراعى الاهتمام بذاتية كل متعلم ويراعى مبدأ الفروق الفردية وأن يهتم بكل تلميذ على حدا.

6- يراعى الدقة فى الشرح واثاء عرض النموذج واثاء اعطاء التعليمات التى يجب أن تكون محددة وغير مطولة.

7- ينتقى طريقة التعليم المناسبة للموقف الذى يواجهه وأن يهتم بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وأن يجرى الاختبارات للتعرف على اوجه القوة والضعف فى مستوى التلاميذ وأن يبحث عن الطرق التى تحسن من تدريسه باستمرار " التعرف على ما هو جديد فى مجال تعليم المهارات الخاصة بالسباحة".

ثانياً: تنظيمات خاصة بدسه السباحة

1- يجب أن يتعود المتعلم على تنظيمات وتعليمات محددة ومعروفة عند البدء فى التعلم.

2- يتصف الدرس بالاستمرارية وعدم التقطع.

3- التقليل من سرعة الاحساس ببرودة الماء وذلك بزيادة تركيز التمرينات والأنشغال بالحركة المستمرة فى الماء.

4- يأخذ المدرس مكاناً مناسباً ليستطيع دائماً رؤية الجميع والسيطرة عليهم.

5- استخدام وسائل للتبيه والاشارة سمعية وحسية " صفارة - عصا طويلة".

6- يجب أن يكون هناك ادوات مساعدة للتعليم ومتوفرة قريبة من المدرس.

7- يجب أن يتأكد المعلم من وجود حاجز بين المياة الضحلة والمياة العميقة قبل النزول فى الماء.

القواعد الواجب اتباعها عند تعليم السباحة بصفة عامة

أولاً: هناك مبادئ عامة يجب اتباعها عند تعليم السباحة خصوصاً فى المرحلة التعليمية الثانية:-

1- يجرى التعليم بالترتيب التالى: حركات الرجلين، ثم حركات الذراعين ثم الحركة كلياً وتوافقها. وبالنسبة لتعلم التنفس فيتم مع كل حركة من الحركات السابقة على حده.

2- يجب أن يبدأ تعلم الحركة التالية عندما يؤدي المبتدئ الحركة التى تعلمها بمسافة لا تقل عن 10 متر وبطريقة معقولة على الاقل. ثم يتوالى اتقان الحركة بتحقيق سباحة مسافة 15 - 20 متر.

3- لاصلاح الاخطاء بصفة عامة فى اى نوع من أنواع السباحة يجب اتباع مايلى:-

أ. اكتشاف الخطأ.

ب. اكتشاف السبب الرئيسى للخطأ.

ج. البدء باصلاح الخطأ الرئيسى والذى تسبب فى وقوع اخطاء اخرى.

4- اصلاح خطأ واحد يليه اصلاح خطأ آخر.

5- لا يتم الانتقال إلى مهارة جديدة الا بعد التأكد من اصلاح الخطأ السابق.

6- يجب أن تكون الحركة بطيئة اثناء اصلاح الخطأ كما يجب أن يكون السباح غير مجهد.

7- يتم اصلاح الخطأ بالتدرج التالى :-

أ. بعض الاخطاء تصحح اثناء السباحة.

ب. يشرح الخطأ بعرض صورة مسلسلة.

ج. تعليم الحركة خارج الماء.

د. عمل نموذج امام السباح مع الشرح على النموذج.

هـ. يأتى التطبيق العملى بعد الشرح واداء نموذج.

طرق اكتشاف الخطأ

1- أداء الحركة والسباح على بعد أمتار من المدرس.

2- مراقبة السباح من جميع الجهات بالمواجهة ومن الجانب ومن الخلف.

3- بواسطة سماع توقيت الحركة.

4- بواسطة التصوير الفرتوغرافى.

السباحة بتوقيت سريع ثم بطئ وبالعكس ومنها يكتشف الأخطاء سريعاً.

ثانياً: مبادئ خاصة يجب اتباعها عند تعليم السباحة خصوصاً فى المرحلة التعليمية الثانية ونستخدم من نتائج بحوث ودراسات متعددة فى مجال التعليم.

- 1- لابد أن يعرف المتعلم الهدف الذى يعمل من اجله.
- 2- طول مدة التعليم وتوزيعها عامل هام فى التعليم الفعال.
- 3- يكون المعلم متبعاً لمنحنى التعلم عند الافراد.
- 4- للقيادة تأثير كبيرة فى مقدار التعلم.
- 5- التعلم هو عمل يقوم به الفرد ولهذا فأن الفرد يتعلم عن طريق العمل.
- 6- ينبغى على المتعلم أن يكون على دراية بما يحزره من تقدم.
- 7- هناك فروق بين المتعلمين.
- 8- يصل المتعلم لاحسن حالاته اذا ما توفرت لديه الرغبة والدوافع لذلك.
- 9- تزداد سرعة التعليم اذا كان الموقف التعليمى مصدر ارتياح للمتعلم.
- 10- يتحسن الموقف التعليمى كثيراً اذا ما استطاع المتعلم تحليل حركاته واستنتاج الازخطاء التى يقع فيها.

11- الوسائل البصرية للايضاح تساعد على تهيئة موقف تعليمى جيد.

12- ينبغى القضاء على الأخطاء التعليمية المبكرة.

13- هناك عوامل تؤثر فى خطوات التعلم يجب مراعاتها ومن هذه العوامل:-

▪ درجة الدافع

▪ القلق

▪ الشد والتوتر

▪ طريقة تقديم المهارة

المتعلمة

▪ الذكاء والاحساس بالحركة

14- هناك عوامل تؤثر فى مدى الخبرة التعليمية الناتجة فى السباحة منها:-

▪ التعب "الارهاق"

▪ التعليمات ووضوحها

▪ الثواب والعقاب

▪ التنافس

▪ الخوف

ثانيا: درس السباحة

هو وحدة صغيرة من البرنامج التعليمى الذى يدخل فى اطار
الخطة الخاصة بالسباحة طبقا للهدف المراد الوصول اليه ويجب أن
يشتمل الدرس على الاجزاء التالية.

1-مراجعة سابقة لما تم تدريسه.

2-تدريس مهارة جديدة

3-وضع اساس للمهارة التى تدرس فى الدرس القادم.

تقييم الاداء فى المهارة التى تم تدريسها لمتابعة التقدم فى
الاداء ويتم تدريس المهارة المطلوبة باتباع الخطوات التالية:-

1-شرح الحركة المطلوبة ثم ربط الشرح بالاداء عن طريق عرض
نموذج لخلق التصور الحركى.

2-اعطاء وقت كاف للتعلم والتدريب على المهارة الجديدة.

3-اكتشاف الاخطاء واصلاحها اول بأول.

4-اعادة الحركة وتكرارها والتقدم بالاداء.

5-اجراء اختبار موضوعى لتقييم الاداء.

6-تقويم ما تم التوصل اليه فى مرحلة التقييم.

وهناك عدة طرق تتبع لتعليم مهارة حركية معينة فى

السباحة وهى:-

- 1- استخدام اسلوب لوصف الحركة وتوضيح اهم النقاط التعليمية المرتبطة بالاداء الحركى.
- 2- اداء نموذج للحركة المطلوب تعلمها عن طريق احد التلاميذ او عن طريق المدرس.
- 3- يمكن الاستعانة بالافلام أو الصور لعرض الحركة المطلوبة والطرق السابقة المتبعة تخلق التصور والتخيل المطلوب تتبعها وادائها وتجربتها من جانب المتعلم. والمتابعة واكتشاف الخطأ وتصحيحه اول بأول من جانب المدرس مع اعادة التكرار والتدريب للوصول إلى درجة الاتقان التام للحركة وتثبيتها.

تقسيم درس السباحة

- المقدمة
- الجزء الرئيسى
- الجزء الختامى

المقدمة

ويتحقق من خلال مقدمة الدرس هدفين:-

الهدف الأول: هو خلق المواقف المتعددة للتربية السلوكية والعمل على تحقيقها عن طريق:-

1- تعويد المتعلم على النظام والنظافة اثناء خلع ملابسه.

2- تعويد المتعلم على الاهتمام بمظهره العام.

3- تعويد المتعلم على الالتزام بمواعيد الدرس دون تأخير او اعدار غير مقبولة.

4- خلق الاستجابة بين المعلم والمتعلم منذ اللحظة الأولى للتحية فى الدرس.

الهدف الثانى: هو الاعداد البدنى العام والخاص عن طريق تمارينات التدفئة التى ترفع من كفاءة الاجهزة الداخلية مثل القلب والدورة الدموية والعضلات والاربطة والجهاز التنفسى والجهاز العصبى بصورة متدرجة فى اداء التمارينات وتتم باداء التمارينات وتتم باداء التمارينات خارج الماء لتنمية عناصر اللياقة البدنية ثم تمارينات داخل الماء.

الجزء الرئيسى

ويتحقق من خلال هذا الجزء اهداف وواجبات محددة فى كل درس منها :-

1- العمل على تنمية الامكانيات الجسمية والنفسية فى أن واحد.

2- تعليم وتحسين المهارات الحركية المطلوبة.

3- شرح المعلومات المرتبطة بالسباحة.

ويخضع هذا الجزء للتتويج والتغيير بهدف تثبيت مهارات قديمة أو تعليم مهارات جديدة أو عقد اختبارات لقياس مستوى التحصيل العام ومدى الاستفادة التي حققها المتعلم مما سبق تدريسه.

الختام :

وفى هذا الجزء من الدرس يتحقق الاغراض التالية:-

- 1- تهدئة الجسم بصورة عامة حتى تعود الاجهزة الداخلية للعمل بالصورة التي بدأت بها بعد اخذ القسط الكافى من الراحة الايجابية عقب المجهود العضلى العنيف اثناء التعليم والتدريب.
- 2- تحقيق حالة الارتياح والسعادة حتى يكون الموقف التعليمى مصدر الخلق ودافع الاستمرار فى التعليم والتدريب مرة اخرى.
- 3- التعرف هل المستوى الحقيقى للمتعلم مع اعطاء الملاحظات الواجب مراعاتها للاستفادة منها فى المواقف التعليمية للدرس التالى.

تنظيمات خاصة بدرس السباحة

اولا: يجب مراعاة النواحي التالية فى درس السباحة

1- عند البدء فى التعليم يجب أن يتعود المتعلم على بعض التنظيمات والتعليمات المحددة التى تخدم تحقيق الهدف التعليمى المراد تحقيقه من ناحية اخرى.

2- يجب أن يتصف الدرس بالاستمرارية ودون توقف حتى لا يسبب التوقف فى الدرس إلى فترات ملل وضياح لوقت والجهد.

3- يجب العمل على التركيز على التمرينات المائية المتنوعة والمستمرة كما يجب العمل على تقليل سرعة الاحساس بالبرودة عن طريق زيادة فاعلية الحركة.

4- يجب متابعة المتعلم بصفة مستمرة وتصحيح الاخطاء فور ظهورها اول بأول.

5- استعمال وسائل التثبيح "الاشارة السمعية و الحسية".

6- يجب الاهتمام باعداد الدرس بطريقة جديدة من حيث:

• توافر الامكانيات اللازمة "حمام سباحة- اماكن قفز- ادشاش".

• اماكن لخلع الملابس.

• توفير الادوات المساعدة للتعليم والتدريب والأنقاذ.

• توفير الامكانيات اللازمة للقفز.

هو الشخص الذى سبق له التعلم ويستطيع الوقوف فى الماء العميق والسباحة بطريقة اولية لمسافة لا تقل عن عشرة امتار وهنا يركز فى التعاليم على تصحيح الاخطاء واكتشافها اول بأول ودرجة الاداء الخاطئ بالاداء الصحيح كتكوين صورة صحيحة عن الاداء السليم. كما تعطى تدريبات للذراعين على حدى ثم تدريبات للرجلين على حدى لمسافات مختلفة وبسرعات مختلفة. ثم يؤدى بعد ذلك السباحة الكاملة بالطريقة الصحيحة مع التدرج فى المسافة والسرعة والحمل التدريبي ويكون التعليم فى المنطقة متوسطة العمق.

(3) المتقدم

هو الشخص الذى يتسطيع السباحة بطريقتين على الاقل لمسافة لا تقل عن 25 متر لكل منها والتدريب هنا يعتمد على ربط الاداء بالتكنيك السليم للاداء الحركى من حيث طرق البدء والدوران واللمس الصحيح والتركيز على تصحيح الاخطاء الفنية بطريق الاداء الصحيح وفقا للقانون الدولى للسباحة ويركز ايضا على تدريبات التحمل لاكتساب التحمل الدورى التنفسى وايضا تدريبات الجلد باداء التدريب لأكبر عدد ممكن بالنسبة لعدد مرات أو بالنسبة للزمن.

(4) السباح

هو الشخص الذى يستطيع اداء جميع طرق السباحة بدرجة جيدة بجانب القدرة على اداء البدء والدوران ويستطيع قطع مسافة 100 متر. وهذا المستوى بالاضافة إلى مستوى التقدم يركز عليه للاشتراك فى المسابقات والبطولات التى تتطلب السرعة ويتم التدريب على اكتساب السرعة باداء مسافات اكبر من مسافة السباق "سباق 50 متر" ويتم التدريب على مسافة "100 متر" كذلك يتم التدريب على اداء البدء وبعده طريق لاكتساب الطريقة التى تتناسب مع كل سباح عند اداء الدوران كذلك يخضع هذا المستوى للاعداد والاشتراك فى المسابقات وتحسن المستويات.

التقسيم فى تعليم السباحة.

من أهم الخطوات التى يجب أن يتبعها مدرس السباحة عند البدء فى تعليمها أن يعمل على تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة مع مراعاة وضع البرنامج المناسب وتحديد الهدف المراد الوصول اليه.

اغراض التقسيم:

- 1- زيادة الدوافع عند المتعلمين للانتقال لمرحلة متقدمة.
- 2- يساعد فى جعل النشاط اكثر فاعلية وتشويقاً.
- 3- يساعد على زيادة عامل الامن والسلامة.
- 4- يسهل عملية التعليم والاشراف الفردى لكل فرد.

5- يسهل عملية التقييم والاختبارات.

6- يزيد من التنافس بين المجموعات.

طرق تقسيم المتعلمين في درس السباحة:

المجموعة الأولى: وهى التى لم يسبق لها النزول فى الماء حيث أنها ليس لديها القدرة على الاحساس بالماء وعدم التعود عليه والشعور بالخوف.

المجموعة الثانية: وهى المبتدئ الذى لديه الامام ببعض المهارات الاساسية للسباحة مثل الطفو على البطن او الظهر والأنزلاق فى الماء والوقوف فيه.

المجموعة الثالثة: وهى المتوسط الذى يسبح لمسافة معينة 10 - 20 متر بطريقة معينة مثل الزحف على البطن او الصدر او الزحف على الظهر.

المجموعة الرابعة: وهى الجيد الذى يسبح بطريقتين من طرق السباحة.

المجموعة الخامسة: وهى الممتاز الذى يجيد كل طرق السباحة على البطن وعلى الظهر بسرعة.

تعليم وتدريب السباحة :

يتضمن تعليم السباحة إكساب الفرد أداء مهارات وطرق السباحة المختلفة- ولذا فأن التعلم الحركى فى السباحة عبارة عن عملية تغيير او تبديل فى سلوك الفرد لأداء حركة او مهارة ما وذلك بالممارسة الفعلية عن طريق الأرشاد أو الاجتهاد الشخصى. وترتبط مقدرة المتعلم على اكتساب المهارة الجديدة من خلال الممارسة العلمية حتى يمكن تدعيم الحركة المطلوبة وتكوين التوافق العضلى العصبى لهذه الحركة حيث يتكون ممر عصبى عضلى لهذه المهارة، هذا الممر العصبى يتكون من خلايا الأعصاب فى المخ ويتجه إلى العضلات لإعطاء الحركة المطلوبة.

شروط تعلم السباحة:

- 1- وجود الفرد أمام موقف جديد مما يدفعها إلى إرضاء دوافعه وحاجاته لاكتساب وأداء المهارة فى هذا الموقف الجيد.
- 2- بلوغ الفرد مستوى طبيعى من النضج يتيح له اكتساب التعلم.
- 3- وجود الدافعية من المتعلم لاكتساب المهارة الجديدة.

أسلوب تدريس مهارات السباحة:

عندما يتم تدريس وإضفاء مهارة جديدة فى السباحة للمتعلم فإنه ينبغى أن توضح له الأسس والمفاهيم الصحيحة لكيفية أدائه لهذه المهارة- لذا فأن هذه الأسس والمفاهيم يمكن أن تقدم له من خلال الأساليب التدريسية التدريجية التالية:

1- الإدراك البصرى (التصور الحقيقى) *Actual Visulation*

ويمكن تقديم ذلك من خلال الأفلام السينمائية التعليمية ،
الصور المتحركة والثابتة او يعمل نموذج واضح للمهارة ككل.

2- الشرح اللفظى *Verbalizatiomn*

ويعتمد أساساً على الشرح المبسط واختبار المصطلحات التى
تناسب قدرات المتعلم وسنة وخبراته السابقة مما يتيح اكتساب
المتعلم على القدر الكافى من المعلومات والعبارات الخاصة بالمهارة.

3- الحصول على الاحساس بالحركة

Getting The Feel Of The Movement:

وذلك من خلال الممارسة الفعلية للمهارة الحركية فى الماء
والتدرج فى استخدام طرق التدريس المناسبة مع استخدام الوسائل
المساعدة والمعينة على التعلم بالاضافة إلى اهمية استخدام التدريبات
الارضية التعليمية التوافقية خارج الماء التى تساعد المتعلم فى تنمية
وتطوير الاحساس بالحركة وتكوين التوافق العضلى العصبى
للمهارة مما تساعده فى سرعة تنفيذ واداء المهارة عند تطبيقها فى
الماء.

4- النشاط العقلى او التأمل والتحليل

Mental Practice Or Contemplative Analysis

ويتم تقديم هذا الاسلوب من خلال المناقشة بين المدرب والمتعلم، ومناقشته عن كيفية اداء الضربات وحركات الذراعين فى الماء وما هى الصعوبات التى تواجه اثناء الشد والدفع فى الماء. وبذلك يمكن للمدرب اتاحة الفرصة للنشاط العقلى والتأمل والتحليل لطريقة اداء ميكانيكية الحركات فى الماء مما تسهم هذه المناقشات فى تنفيذ طريقة اداء المهارة بطريقة صحيحة وتلافى الاخطاء.

طرق تدريس مهارات السباحة:

1. الطريقة الكلية Whole Method

2. الطريقة الكلية الجزئية Part, Whole Method

3. الطريقة الجزئية المتدرجة Progressive Part Method

4. الطريقة الجزئية Part Method

أولاً: الطريقة الكلية

تستند على تدريس المهارة ككل دون تقسيمها. فالمتعلم يسعى لتحقيق الهدف وكلما ازدادت بصيرته بالحركة ككل فأن أدائه يصبح افضل. ويتم تطبيق هذه الطريقة بأن يقوم المدرس بعرض نموذج واضح للحركة أو باستخدام الافلام السينمائية التعليمية لتوضيح طريقة اداء المهارة ككل وذلك من خلال تطبيق أسلوب

"الادراك البصرى" أو التصور الحقيقى لأداء المهارة- ثم يلى ذلك الشرح اللفظى والتعليق على أداء المهارة ككل من خلال تطبيق اسلوب (الحصول على الإحساس بالحركة)- والتركيز على أصلاح الأخطاء -ومناقشة المتعلمين بطريقة أداء الضربات والحركات فى الماء (النشاط العقلى او التأمل والتحليل).

ويفضل كونسلمان (1978) إستخدام الطريقة الكلية فى تعليم المهارات الحركية البسيطة اما المهارات المعقدة فيوصى باستخدام الطريقة الجزئية فى تعلمها. ويجب على مدرس السباحة مراعاة بعض العوامل عند تطبيق الطريقة الكلية مثل عامل السن، ومستوى التلاميذ وقدراتهم، مدى صعوبة المهارة المراد تعليمها. حيث نرى أن الطريقة الكلية لا تصلح استخدامها لتعليم الكبار. كما أنه عند تعليمهم مهارة ضربات الرحلين مثلاً لسباحة الزحف على البطن يتم تطبيق الطريقة الكلية عند أداؤها. ولذا فأن تطبيق الطريقة الكلية له عدة مميزات منها وضوح الهدف العام لدى المتعلم وقصر مدة تعلم المهارة .

ثانياً: الطريقة الكلية الجزئية

وتجمع هذه الطريقة بين منطلق المتعلم وقدراته وبين منطلق تقسيم المادة او المهارة وفقاً لطبيعتها فى صورة أجزاء تتلاءم مع قدرة المتعلم. حيث يتم للمدرس تعليم مهارة السباحة ككل فى صورة مبسطة فى أول الأمر ثم يلى ذلك تعليم أجزاء المهارة الصعبة التى لم يستطع المتعلم اسيتعابها ويركز على ممارستها كأجزاء وبعد

أجادتها يطلب من المتعلم الممارسة مرة ثانية للمهارة ككل فى وحدة مترابطة متكاملة والتدريب عليها. فمثلاً يتم تعليم سباحة الزحف على البطن ككل- وعندما يلاحظ مثلاً أن هناك صعوبة فى أداء حركات الرجلين والتنفس- فإنه يركز على ادائهم وتعليمهم ثم يتم ربط الطريقة معاً.

ثالثاً: الطريقة الجزئية المتدرجة:

تستند هذه الطريقة إلى التدرج فى تجميع الأجزاء المنفصلة للمهارة وتهدف إلى تعليم جزء من المهارة ثم جزء آخر وربطه بالجزئين السابقين وهكذا حتى نصل إلى الشكل النهائى للمهارة. فمثلاً عند تعليم سباحة الزحف باستخدام هذه الطريقة فإنه يتم تعليم ضربات الرجلين ثم ضربات الذراعين ثم ربطهما ثم تعليم تنظيم التنفس ثم ربطهما. ثم يتم أداء الحركة ككل. ويجب على المدرب مراعاة أن استخدام طرق التدريس المناسبة يرجع أساساً إلى مدى سهولة أو صعوبة المهارة، واختلاف القدرات الحركية والفروق الفردية بين المتعلمين بالإضافة إلى وجود الخبرات السابقة سواء كانت سلبية فاشلة كالتعرض للغرق مثلاً، فقد نعتبر تعليم السباحة من المهارات البسيطة لذوى القدرة الحركية الجيدة وذوى الاستعداد الجيد ولذا يمكن استخدام الطريقة الكلية لذوى القدرة الحركية الضعيفة وفى هذه الحالة يتم استخدام الطريقة الجزئية فى تعليمهم.

رابعاً: الطريقة الجزئية

ويعتمد تطبيق هذه الطريقة بإمكانية تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء يشكل كل جزء منها عنصراً من عناصر المهارة الحركية- ثم بعد إجادة اكتساب وتعلم كل جزء يتم ربطهما معاً لتكوين اكتساب المهارة ككل وشكل نهائى.

فمثلاً عند تعليم سباحة الصدر باستخدام الطريقة الجزئية يقوم يقوم المدرس بتعليم حركات الرجلين على حدة، ثم تعليم حركات الذراعين ثم التنفس ثم الربط بين هذه الاجزاء معاً لاداء الشكل النهائى لسباحة الصدر ككل. والتعليم بالطريقة الجزئية يستخدم فى بعض الأحيان حتى يتمكن المتعلم من تحسين استجابات معينة فلو اقتصر الأمر فى تعليم المهارات بأسلوب الكل فقط فسوف يتكرر أداء المهارة بالاستجابات الخاطئة والغير صحيحة، وإذا لم تفصل هذه الأخطاء وتعطى ما تحتاجه من عناية فى المراحل المبكرة فسوف يثبت تعلمها ويصبح من الصعب تصحيحها. ويعتبر من أهم عيوب هذه الطريقة فقدأن بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير التوافق المطلوب للمهارة وظهور المؤثرات التى تكون ردود أفعال متعددة التى تنشأ عن طريق الخبرة أو طريق الاقتران الشرطى.

الخطوات التعليمية العامة لدرس السباحة العملى :

(أ) الشرح اللفظى

1- يقوم المدرس بتقديم شرح وافى ومبسط للطريقة او المهارة المراد تعلمها.

2- مشاهدة السباحين الممتازين اثناء التمرين.

3- مشاهدة مسابقات داخلية وخارجية.

4- عرض افلام سينمائية وصور ايضاحية لابطال هذه الطريقة أن امكن.

5- عرض شريط تعليمى لهذه الطريقة أن امكن.

ويعتبر الشرح والتعليق اثناء هذه العمليات من أهم ما يثير التلاميذ ويشوقهم للبدء فى تعليم هذه الطريقة.

ب) الاداء العملى "التطبيق"

1- على حافة الحمام لمشاهدة نموذج جيد للاداء الكلى مع المتابعة بالشرح والتفسير.

2- اداء التلاميذ بنفس الطريقة الكلية كمحاولة ثابتة بالتشكيل الموجى.

3- اداء التلاميذ بنفس الطريقة الكلية كمحاولة بالتشكيل التتابعى، الهدف من هذه الطريقة الكلية اشباع الرغبة فى

سرعة التعلم مع اظهار قدراتهم ومدى الحاجة إلى رفع مستوى بعض اجزاء الحركة.

4- التدريب بالطريقة الجزئية لاحد الاجزاء فى حركة الرجلين والذراعين.

5- اعطاء مهارة اخرى أو لعبة أو مسابقة الهدف منها التنويع.

6- العودة لاداء الحركة بالطريقة الجزئية للوقوف على مدى التركيز على الحركة.

7- قيام المدرس باداء نموذج بالطريقة الكلية مع التركيز بالاداء القوى الواضح على الجزء المراد اتقانه لاستثارة التلميذ نحوه.

8- اداء التلميذ بالطريقة الكلية مثل النموذج مع التكرار عدة مرات

9- تقويم الحركات بالطريقة الكلية وتقييم الاداء لكل جزء.

وهى تتطلب مراجعة التحليل الفنى لطرق السباحة والبدء والدوران حتى يمكن التعرف على الاداء الافضل الذى يجب أن يتم بكل دقة فى المراحل التعليمية لكى تسهل عملية تعديل الاداء المناسب والفروق الفردية بالنسبة للمدرب فى المراحل التدريبية.

ثالثاً: الأدوات المساعدة وأهميتها فى تعليم السباحة

تلعب الادوات المساعدة دوراً هاماً وحيوياً فى سرعة السباحة حيث أنها تستخدم فى التطبيقات التربوية وتنظيم وتسهيل عملية التعليم.

الهدف من استخدام الادوات المساعدة

1- اعطاء الثقة وبيث الطمأنينة فى نفوس المتعلمين كذلك تغيير اتجاهاتهم وتحويلهم بحيث تتركز على الادوات نفسها وبذلك يبعد عامل الخوف عنهم ويسهل من عملية التأقلم والتعود على الوسط المائى الجديد هذا بخلاف المساعدة على اتقان الحركات والاوزاع الجديدة.

2- تساعد على حل كثير من المشاكل الحركية كما أنها تؤخر ظهور التعب وتزيد من قوة تحمل المتعلم وذلك على الاستمرار فى التعلم خصوصاً فى المراحل المبكرة.

النقاط الواجب اتباعها عند استخدام الادوات المساعدة

1- يجب الا تستخدم هذه الادوات المساعدة كعامل لدفع الجسم واستمرار بقاءه فوق سطح الماء حيث أن ذلك يتعارض مع الاتجاهات الحديثة للتعلم.

2- يجب أن تكون هذه الادوات مناسبة للدرس ولكل من اجزائه كذلك بالنسبة لمراحل النمو.

3- يجب أن تكون هذه الادوات خالية من العوائق والحواف الحادة ولها قدرة كبيرة على الطفو وأن يسهل استعمالها ولا تتلف كثيرا بالمياه او بالشمس وأن تكون نظيفة.

4- يراعى أن الادوات المساعدة تتعدد فى اشكالها وأنواعها وأن هناك ادوات تستعمل خارج الماء لتعليم حركات السباحة على الارض وداخل الماء كوسائل للمساعدة فقط.

تساعد الادوات المساعدة فى سرعة أنجاز البرامج المختلفة كما أنها تساعد فى اختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية.

1- اطواق نجاة.

2- سائدات ذراعين من البلاستيك المنفوخ.

3- سائدات ذراعين من الفلين المضغوط.

4- زعائف للرجلين.

5- حزام نجاة مركب عليه قطع من الفلين باعداد مختلفة.

6- كرات كاوتش عادية احجام مختلفة.

7- كرات بلاستيك بأحجام مختلفة.

8- لوحات طفو اشكال مختلفة.

9- سائدات رجلين.

10- بعض التماثيل البلاستيك الطافية "اشكال طيور- حيوانات-
مراكب..... الخ".

11- بعض التماثيل والاشكال التى تغوص فى الماء "قطع معدنية-
كور جولف- اشكال حيوانات..... الخ".

12- لوحة اعلانات خاصة بمجموعات التعليم وتوزيعهم.

ويوضح الشكل رقم (35 أ ، ب) بعض الأدوات المساعدة فى
تعلم السباحة للأطفال.

1- كفوف.

2- غطاء رأس.

3- كرة معلقة لتوجيه رسغ القدم اثناء ضربات الرجلين.

4- جهاز مساعد لتعليم زوايا البدء.

5- زعائف رجلين.

6- حبل مطاط للاحساس بالمقاومة لحركة الذراعين.

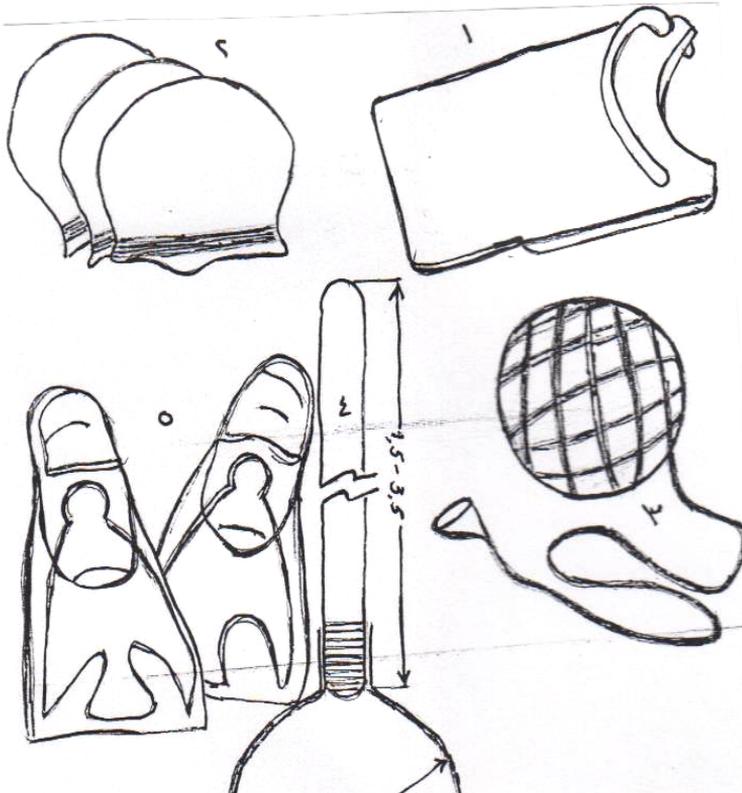
7- طوافات للرجلين.

8- نظارة تدريب.

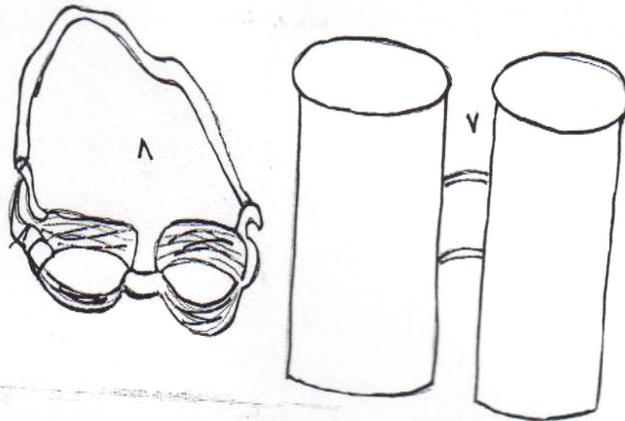
9- طوافات للذراعين.

10- ماسك رجلين مطامى.

11- لوحة طفو.



شکل (۱۳۵)



شكل (35 ب)

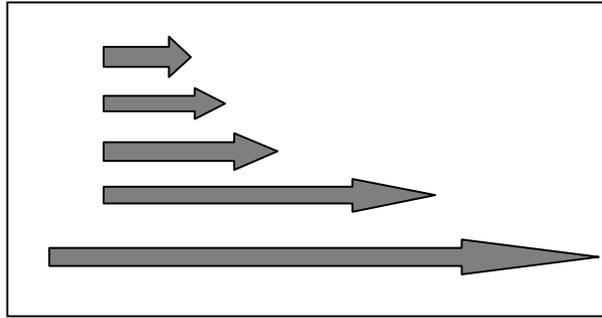
رابعاً: الشكايات المأثية

تعد الشكايات المأثية المستخدمة من الدرس جزءاً ضرورياً وهاماً لكفاءة التعليم حيث أن ذلك يحقق فائدة اقتصادية وفعالة للوقت والمكان المستخدم.

وفيما يلي بعض نماذج التشكيلات المائية التي يمكن للمدرس أن يستخدمها في عملية التعليم:-

(1) الطريقة الفردية

تستخدم هذه الطريقة مع المبتدئين حيث يصطفون على حافة الحمام على أن يبدأ أول فرد في الصف في النزول واداء ما يتطلب منه ثم يتبعه الثاني بعد عدد معين الضربات وهكذا. ويوضحها الشكل رقم (36)

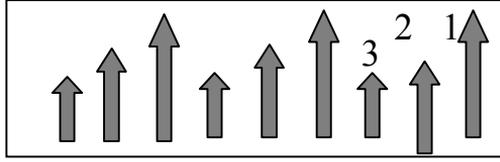


شکل (36)

(2) الطريقة العددية المتوالية

يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعة واحد ومجموعة اثنين ومجموعة ثلاثة عن طريق ترقيم التلاميذ رقم 1 ، رقم 2 ، رقم 3 على أن يبدأ العمل مع المجموعة التي تحمل رقم 1 ثم يتبعها المجموعة التي تحمل رقم 2 ثم المجموعة التي تحمل رقم 3 وهكذا

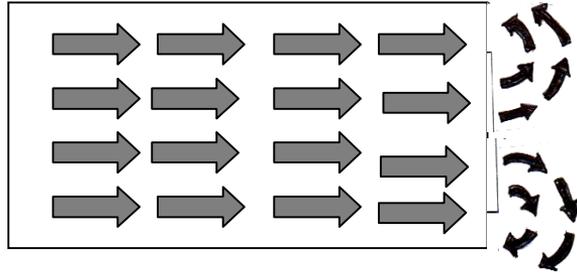
على التوالى وهى توفير الوقت والجهد وتخلق التنافس والحماس.
كما يوضحها الشكل رقم (37)



شكل (37)

(3) الطريقة الموجيه

وهى تتيح الفرصة لأكبر عدد من العمل المستمر عن طريق تقسيم السباحين إلى صفوف "موجه" ليسبح كل صف عقب الآخر بعد اداء المهارة المطلوبة. كما يوضحها الشكل رقم (38)

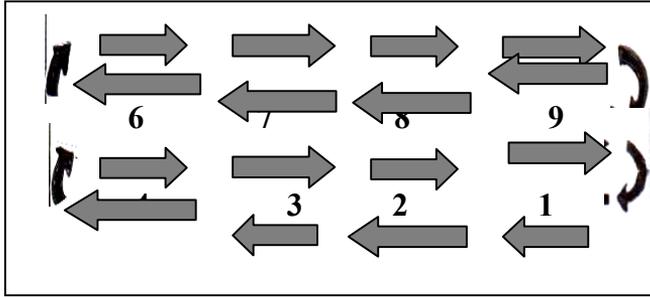


شكل (38)

(4) الطريقة الدائرية

تتناسب هذه الطريقة مع الاعداد الكبيرة من السباحين مع عدم توافر مساحة كبيرة وكافية من الحمام حيث يؤدي فى اتجاه

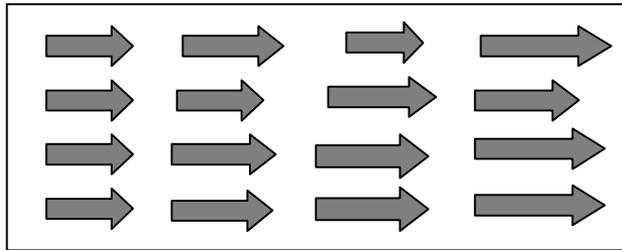
واحد من مكان معين ثم يعود اليه في مسار دائرى في نفس الاتجاه. كما يوضحها الشكل رقم (25)



شكل رقم (39)

(5) الطريقة ذات الاتجاه الواحد

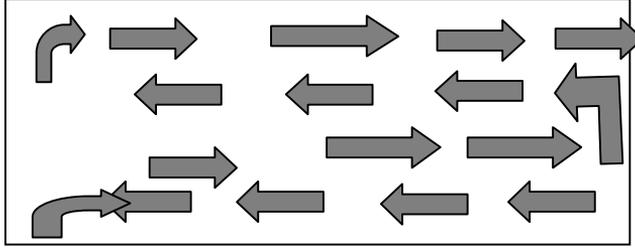
وفيهما يسمح الفرد في اتجاه واحد من البداية حتى النهاية على التوالي بين الافراد أو الصفوف. كما يوضحها الشكل رقم (40)



شكل رقم (40)

(6) الطريقة المكوكة

وفيها يقطع السباح الحمام سباحة ذهاباً وإياباً فى خط متعرج بين الحارات. كما يوضحها الشكل رقم (41)

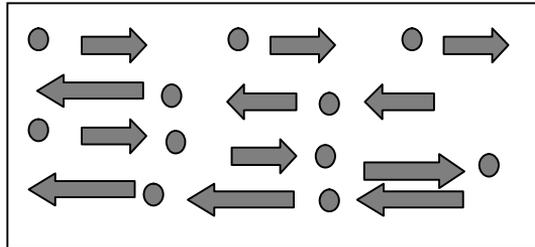


شكل رقم (41)

(7) الطريقة الزوجية

وهى تستخدم لتعليم المبادئ الاساسية خصوصاً فى مهارات الأنقاذ وتتم عن طريق تقسيم المجموعة إلى قسمين مجموعة واحد ومجموعة اثنين. يتم العمل مع مجموعة واحد وتقوم المجموعة اثنين بتعليمات المسك او الحمل وتتناوب العمل فيها. كما يوضحها

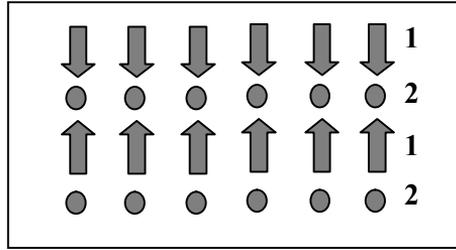
الشكل رقم (42)



شكل رقم (42)

(8) الطريقة الزوجية فى الماء الضحل

وتستخدم هذه الطريقة للتدريب على مختلف الطرق والضربات وفيها يساعد الفرد وهو يمشى تجاه الحافة الأخرى فرداً سواء كان ذلك للطفو أو لضربات الرجلين والذراعين ثم يتبادل العمل فيها بينهما. كما يوضحها الشكل رقم (43)



شكل (43)

9) طريقة الحائط بتدريبات الرجلين

وفيها يتعلق المتعلم في الحائط لاداء تمرينات كحركات

الرجلين

خامسا: التقويم في السباحة

ما هو التقويم

يتضمن مفهوم التقويم عملية اصدار الحكم على قيمة الاشياء أو الأشخاص او الموضوعات وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات او المحكات لتقدير هذه القيمة كما

يتضمن ايضا معنى التحسين او التعديل او التطوير الذى يعتمد على هذه الاحكام.

ومن الوجهه التربوية والنفسية يمكن القول أن التقويم هو اصدار احكام على مدى تحقيق الاهداف المنشودة على النحو الذى تتحدد به تلك الاهداف والتقويم فى السباحة معناه تقدير اثر التعليم والتدريب على الافراد وتقدر نتائج استثمار الوقت فى ممارسة السباحة ومدى استفادة المتعلمين منه ويرتبط بالتقويم التربوى والنفسى مفهوم آخر على درجة كبيرة من الاهمية وهو مفهوم القياس والتميز بين مفهومى التقويم والقياس يفضل البعض أن يقتصر مفهوم التقويم على الحكم الكلى على الظاهرة اما القياس فيعنى الحكم التحليلى الذى يعتمد على استخدام الاختبارات وغيرها من المقاييس الأكثر دقة.

دور التقويم فى زيادة الدافعية للتعليم

يقوم التقويم بالوظائف الثلاثة الرئيسية فى التعليم وهى:-

أ) زيادة المستوى العام للنشاط والجهد المبذول عن طريق تكرار اجراءات التقويم التى تعتمد على طبيعة الادوات التى تستخدمها وطريق التدريس والمادة الدراسية والقدرة بوجه عام.

ب) وظيفه التوجيه وبها يتم توجيه سلوك المتعلم ونشاطه إلى المسالك المرغوب فيها.

ج) وظيفة الانتقاء وتعنى تحديد الاستجابات التي سوف يتم تثبيتها وبقائها عند المتعلم والاستجابات التي سوف تحذف.

الغرض من التقويم

الغرض الأول من التقويم هو الرقى بعمليات التعليم والتعلم عن طريق التحليل الدقيق لدرجة ما حقق من اهداف ومدى ما وصلنا اليه من اعراض ممكن لعملية التعليم أن تتعدل وتقوى وتتحدد تلك الاغراض بعملية التقويم فى السباحة على النحو التالى:-

1- بالنسبة لتقويم الفوائد: فيعبر عنها بما هى القيم التي تهدف اليها.

2- من ناحية الدوافع يميل المتعلمين إلى اختبار أنفسهم ومعرفة مدى تقدمهم.

3- بخصوص تقديم أساليب التعليم هل يمكن إدخال بعض التعديلات حتى يسهل الوصول إلى الاهداف الموضوعه وهل هناك حاجة لامكانيات جديدة او تعديلات البرنامج الزمنى.

4- من جهة البحث هل هناك تدريبات مائية أخرى لم تكشف بالنسبة للمتعلم بالفوائد الموجودة أو بالمنهاج المطلوب.

5- هل قسم المتعلمين إلى مجموعات متجانسة وهل يضيع الوقت فى تعليم مهارات سبق تعلمها.

6- هل يكفى منهاج السباحة لحاجات المتعلمين وهل هناك حاجة للتغيير أو التعديل وهل الطرق المتبعة مناسبة لتحقيق الهدف المطلوب الوصول اليه.

7- ما حققه المتعلم من نجاح وهل تحققت الاهداف الخاصة من التعليم.

فوائد التقويم فى مجال النعلم:

- 1- علاج نقط الضعف فى المنهج والخطط والطرق المتبعة.
- 2- استشارة المدرس أو المدرب للحصول على نتائج أفضل بالبحث عن طريق أفضل.
- 3- عمل مقارنة بناءة بين تلاميذ المجموعة لرفع عامل الاستشارة والتشويق.
- 4- الحكم على مستوى المجموعة بالنسبة لمستوى المجموعات الأخرى المماثلة.
- 5- مساعدة التلاميذ فى التعرف على قدراتهم ومدى تقدمهم نحو الهدف.
- 6- ختام مرحلة تعليمية الانتقال إلى مرحلة اخرى.
- 7- اعادة تنظيم وتقسيم التلاميذ فى مجموعات متجانسة.

أنواع التقويم:

ينقسم التقويم للحصول على نتائج سليمة ودقيقة وعادلة إلى

نوعين:-

1. **تقويم ذاتي:** وفيه يلجأ المدرس إلى المقاييس الذاتية وحدهما دون

الارتباط بأية مقاييس موضوعية.

2. **تقويم موضوعي:** وفيه يعتمد المدرس على المعلومات باستخدام

المقاييس الموضوعية دون النظر إلى المقاييس الذاتية.

التقويم وعلاقته بالسباحة:

يستخدم التقويم فى رياضة السباحة بمراحلها التعليمية

والتدريسية المختلفة بدرجات كبيرة ويستخدم كل من التقويم

الذاتى والموضوعى فى السباحة. حيث يتم الأول يومياً ولاكثر من

مرة باصدار حكم سريع ومبدئى على أداء حركة معينة بعد تعلمها

مثل وضع الطفو أو قفزة البداية.. إلخ. كما يستخدم التقويم

الموضوعى فى نهاية كل مرحلة تعليمية حيث يتم شكل اختبار

شامل للبنود التعليمية والمهارات المكتسبة معتمداً على المقاييس

الموضوعية والملاحظة والتحكيم وغير ذلك فتشمل على:-

1- درجة اتقان الأداء للحركات والمهارات التى تعلمها التلميذ.

2- المسافة التى يجب أن يقطعها التلميذ.

3- السرعة

4- المواظبة.

5- السلوك والتصرفات

أسس تدريس مهارات السباحة:

يجب أن يراعى مدرسا ومعلم السباحة أن يطبق الأساليب والطرق الحديثة لتدريس السباحة وذلك لعدم اضاءة الوقت والاقتصاد فى الجهد وقيها يجب أن يتبع معلم السباحة مايلى:-

1- يجب أن يكون الغرض واضحا من الدرس.

2- يجب أن يستخدم المعلم نشاط وحيوية المبتدئين فى إدارة الدرس.

3- يجب أن يشرح المعلم ويوضح الأغراض من الدرس.

4- أن يضع المعلم فى الاعتبار فى الاعتبار المستوى الاجتماعى.

5- أن يستخدم دوافع المتعلمين النفسية لمصلحة الدرس.

6- أن يتبع الخطوات التعليمية الصحيحة.

7- أن يراعى النواحي النفسية للمتعلمين.

8- أن يضع فى الاعتبار المستوى الثقافى وإعمار المتعلمين.

وهناك طرق تدريس خاصة

أوضحت لنا الدراسات والابحاث أن النشاط الرياضى بصفة عامة له أسلوبه المختلف الذى يساعد المبتدئين على تعلم المهارات المطلوبة وعلى المدرس "المعلم" أن يختار من بين هذه الطرق ما يجده مناسباً لنوع النشاط وملائماً مع أعمار المتعلمين ومستواهم الثقافى.

وفيما يلى نوضح أهم الطرق التى يجب أن يتبعها المعلم وليس ما نذكره هو كل أو جميع الطرق ولكن على المعلم أن يستخدم ويفكر فيما تتطلبه المهارة التى يقوم بتدريسها:-

1- الشرح الواضح.

2- النشاط الدائم واليقظة.

3- المساعدة على الفهم.

4- مبدأ الدوام.

5- التدرج وزيادة المجهود.

6- التنوع وتغيير المجهود المبذول.

7- مراعاة الخصائص الفردية للمتعلمين.

وفيما يلي توضيح لمبادئ طرق التدريس الخاصة:

1- الشرح الواضح

أن وضوح الحركة يعتبر من أهم العناصر لتعلمها
ولتوضيحها يجب مراعاة:-

أ) عرض نموذج أمام المتعلمين أما بواسطة المعلم أو بواسطة سباح
مميز يقوم بعرض الأداء أمام المتعلمين.

ب) شرح الحركة بالتدرج مع ذكر أهم النقاط التعليمية فى
الأداء لذا يجب على المعلم أن يكون ملما بالحركة. كذلك
يختار التعبيرات المناسبة والصحيحة لتفهمهم الحركة.

2- النشاط الدائم واليقظة

أن هذا العنصر يوضع عند التعليم فى المقدمة لأنه يساعد
المتعلمين على الأداء السليم فنشاط المتعلم وأنتظامه فى الدرس
والتدريب تجعله دائما يتقن الحركة ويكتسب اللياقة اللازمة.

أما النشاط اثناء الدرس فعنصره المعلم والتعليم، فالمعلم إذا
كان قوى وتشيط وقوى الملاحظة يشعر المتعلم أنه تحت ملاحظته
ويداوم التشجيع، يجذب المتعلم للشرح كذلك التنويع فى الحركة
وعنصر المفاجأة واختيار المادة مما يساعد على دوام النشاط
واليقظة.

3- المساعدة على الفهم

أن فهم المتعلم لطبيعة الحركة يعتبر أساساً لتحقيق هدف التعليم السريع ولذا يجب على المعلم أن يقوم بالشرح اللفظي الفني المقنع وعدم التعقيد كذلك يجب أن يسمح للمتعلم بالتعبير عن مدى فهمه للحركة وذلك عن طريق المساعدة التبادلية كذلك لكي يساعده على الفهم يجب أن تعرف الحركة بالاستعانة بالصور والأفلام السينمائية والأسم وكذلك إذا كان المتعلم ذا مستوى عالى يمكنه الاستعانة بالتحليل الحركى الميكانيكى والنماذج المصغرة. وايضا فى هذا المبدأ يسمح للمتعلم أن يمارس الحركة ويكتشف الخطأ.

4- التدرج أو البناء

هذا العنصر يحتوى على اكثر من ميزة بخصوص محتويات التدريب وهذا معناه أن يسير حسب خطة موضوعة وأن يكون له هدف كما يجب أن تكون خطة التدريس عملية صحيحة وأن يسير منهاج التدريب سيرا تدرجياً مستعملاً فيه القواعد التعليمية التالية:-

أ. من السهل إلى الصعب.

ب. من البسيط إلى المركب.

ج. من المهم إلى الاقل لها أهمية

والمدرسون "المعلمون" عادة لا يعيرون هذه القاعدة أهمية على الرغم من أهميتها ولكن فن التدريب هو أن يعرف المعلم والمدرّب الفرق بين المهم والاقبل أهمية ، المدرسون والمدرّبون حديثوا العهد كثيرا ما يضيعون وقتهم سدى فى أشياء ثانوية وذلك فى تصحيح الأخطاء البسيطة التى ترتكب قبل الاخطاء الجسيمة.

5- مبدأ الدوام

وهذا المبدأ مهم فى آخر مراحل التعليم او التدريب وهذا يعنى أن الحركات التى تعلمها المتعلمون بواسطة المعلم تدوم ولا تنسى حيث يجب أن يستمر المتعلمون فى التدريب على المهارة حتى تثبت الحركة فى اذهانهم وحتى يتمكنوا من ادائها بطريقة اتوماتيكية وهذا لا يأتى الا بالتمرين المتكرر المستمر الذى يؤدى إلى ثبوت تسلسل الحركة ويكسب المتعلم حب القيام بادائها والمعروف أن دوام معرفة الحكمة يتوقف على قيام التدريب على الاسس التعليمية الصحيحة.

ويمكننا استخدام القواعد الاتية لاختيار المادة التى نقوم

بتدريسها وهى:-

أ) اعطاء أهمية خاصة للتدريبات التى تقوى الجسم والاعضاء معاً.

ب) ارتباط تقوية الجسم والاعضاء بصقل حركات المتعلم.

ج) التدريبات يجب أن تكون على قدر عقلية المتعلم.

د) تقسيم برنامج التدريب إلى وحدات تعليمية وواجب على المدرس اختبار مادة التدريب والتمرين وتأثيرها على جسم المتعلم وحاجته إلى التمرينات التي تحسن النمو وأن يضع موضع اعتباره القواعد الآتية فى تقسيم التدريس:-

أ. يجب أن ينتبه إلى حالة نمو وقوة المتعلم.

ب. مراعاة التمرينات التي تشكل الجسم وتحسن الحركات.

ج. قياس المجهود الذي يستطيع المتعلم اداؤه.

د. مراعاة سير التدريبات فى تحسين المتعلمين.

6- مبدأ التنوع او تغيير المجهود المبذول.

من الممكن الحصول على مجهودات كبيرة من المتعلمين وذلك اذا ما كان هذا المجهود شديد او ضعيف ورد فعله على الاجزاء المختلفة للجسم تتغير تبعا لفترات التدريب وهذا يمكن الوصول اليه بتطبيق وسائل الاعداد البدنى الخاص والعام وكذلك باستعمال أنواع متعددة من الالعب الاخرى التي تطبق وقت الاعداد البدنى العام.

7- مبدأ حساب الخصائص الفردية للمتعلم

وهذا المبدأ يمكننا من معرفة الطرق المختلفة للتدريب وكذلك تغيير كمية الجهد المبذول اخذاً فى الاعتبار مستوى الاستعداد البدنى او الفنى للمتعلم وخصائصه الفردية فى نشاطه السابق. ومدى تقدم المتعلم لا يكون فى رفع مستوى الاجزاء الضعيفة بل فى تقوية قدراته من قوة ومهارة واداء.... الخ التى يظهرها عند المنافسة ومدى ترتيبه فيها.

ومن اجل هذا فمن المهم توحيد تخطيط التدريس لكل المتعلمين مع التخطيط الفردى لكل متعلم على حده حتى نعتنى بقدراته الخاصة وهذا غاية الاهمية بالنسبة للكفاءات العالية من المتعلمين.