

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس السباحة

السنة أولى ليسانس

من إعداد الأستاذة: عماروش راضية

السنة الجامعية 2018-2019

فهرس المحتويات:

01 مقدمة

الباب الأول: درس السباحة

05 ماهية درس السباحة -

07 أسس بناء درس السباحة -

07 التقسيم الزمني لدرس السباحة -

08 الأدوات المساعدة في تعليم السباحة -

10 طرق تقسيم الحوض -

12 التشكيلات المائية -

15 التقسيم في تعليم السباحة -

17 التقويم في السباحة -

19 مقاييس النظافة، الصحة، الأمن -

الباب الثاني: تعليم المبادئ الأساسية في السباحة

23 أهداف ومحتويات المرحلة الأولى -

24 التكيف مع الماء والبرد -

24 الغطس والقفز -

26 الطفو والانزلاق -

28 التقديم في الماء وعملية التنفس -

30 البرنامج التعليمي -

34 قائمة المراجع -

مقدمة:

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثر ممارسة من قبل الرياضيين، فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة، والرياضة التي تمدهم بالنشاط والحيوية على الدوام، السباحة أساسا هي الحركة التي تتحركها الكائنات الحية في الماء دون أن تسير في قاع المسطح المائي أو البركة المائية. تعود السباحة إلى العصر الحجري قبل أكثر من 10 آلاف سنة، وتم افتتاح أول حمام للسباحة الداخلية في عام 1928 تحت اسم سانت جورج للجمهور، وقد ظهرت المنافسات في هذا المجال كنشاط ترفيهي في البلاد الانجليزي خلال عام 1830 ميلادية، وفي عام 1837 قامت الجمعية الوطنية للسباحة بعقد مسابقات للسباحة العادية في ستة حمامات سباحة اصطناعية التي توجد في المدينة اللندنية، وفي عام 1880 كان النشاط الترفيهي للسباحة هو الأكثر أهمية، وذلك لوجود هيئة حكم وطنية، وجمعية هواة للسباحين، وأثر 300 ناد إقليمي من جميع أنحاء البلاد، قدم اثنان من المشاركين الأمريكيين في مسابقة السباحة اللندنية في عام 1844 وهذا أحد الأسباب التي أدت إلى انتشار اللعبة في العالم، وكان الكابتن ماثيو ويب أول رجل يسبح في بحر المانش الذي يقع بين انجلترا وفرنسا في عام 1875 على صدره، وقطع مسافة 34.21 كيلو متر خلال 41 ساعة و 45 دقيقة، بعد ذلك قامت البلدان الأوروبية بإنشاء اتحادات السباحة كألمانيا، وفرنسا والمجر، وكانت أول مسابقات في القارة الأوروبية جمعاء للهواة في عام 1889 في العاصمة النمساوية فيينا، وعقدت أول بطولة لسباحة المرأة في اسكتلندا خلال عام 1892.

أصبحت هذه اللعبة للرجال جزء من أول الألعاب الأولمبية الحديثة في عام 1896 تقام في أثينا تطورت السباحة يوما بعد يوم، فقد كانت في القديم ضرورية جدا خاصة للجنود، ومن هنا فقد اشتهرت في تراثنا الإسلامي مقولة (علموا أولادكم السباحة، والرماية وركوب الخيل)، أما اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر، فهي تعتبر واحدة من النشاطات

الترفيهية، والرياضية التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، عدا عن أنها رياضة عالمية لها منافساتها ودورياتها وقوانينها الخاصة، حيث تدخل هذه الرياضة ضمن أهم رياضات الألعاب الأولمبية.

ويرى أسامة كامل راتب (1990) أن السباحة على الصدر بدأت بالانتشار ابتداء من عام 1840، وأقيمت مسابقتها الأولى عام 1844 التي فاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر، ثم ظهرت سباحة الجنب مع ظهور الذراع خارج الماء عام 1855. أما سباحة الزحف على البطن، فإنها ترتبط ارتباطا وثيقا باسم عائلة "كافيل" Fredirick Cafill حاول عبور المانش مع زميله الانكليزي الكابتن "ويب" ولكنه لم ينجح، فسافر إلى أستراليا، وعمل مدرسا للسباحة فاشترك أحد أبنائه "ريشارد كافيل" في المسابقات التي أجريت عام 1902 في لندن، وفي عام 1903 سافر "كافيل" إلى أمريكا وعمل مدربا في سان فرانسيسكو ومنها انتشرت طريقة سباحة الزحف على البطن وأشهر أبطالها في ذلك الزمن "جزني ويسلمر" وفي عام 1903 برز اليابانيون هذا النوع من السباحة وبرعوا فيه ثم انتشرت هذه الطريقة في كل أنحاء العالم وأخذت بها معظم الدول ولازالت إحدى أهم طرق السباحة وأسرعها.

وفي عام 1848 ظهرت سباحة الفراشة او الدولفين، اما سباحة الظهر، فقد تطورت كثيرا منذ نشأتها بعد الحرب العالمية الأولى سنة 1917 فقد كانت حركاتها تؤدي مثل حركات سباحة الصدر، فتطورت وأصبحت ضربات الأيدي مثل ضربات "الكرول" سباحة الزحف على البطن، مع ضربات الأرجل.

والجدير بالذكر أن السباقات الطويلة في السباحة، سبقت السباقات القصيرة تاريخيا، وأهم سباق قديم كان سباق المانش، وهذه السباقات تختلف عن السباقات القصيرة ليس في المسافة فحسب وإنما بطرق التدريب والتنفيذ، ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وطرقه

التحكيمية الخاصة، أما سباقاته فتقام في البحار والأنهار والبحيرات ولها خط سير محدد، وأشهر هذه السباقات هي:

1. سباق المانش (فرنسا-إنكلترا) مسافته 33كلم.
2. سباق كابري-نابولي (إيطاليا) مسافته 30 كلم
3. سباق النيل الدولي (حلوان- القاهرة) مصر مسافته 57 كلم
4. سباق او نتاريو (كندا) مسافته 45كلم.

الباب الأول

درس السباحة

تمهيد

يحتاج الطفل لعناية خاصة في المرة الأولى التي يؤخذ فيها لدرس السباحة لأن الكثير من الأطفال يخشون النزول في الماء عادة، ولذا يجب أن يتبع تدريبها نظاما خاصا ليزيل ما عندهم من خوف، ويشجعهم على تعلم أصول السباحة فيشعر الطفل باطمئنان وثقة في نفسه وهو في الماء¹.

1. ماهية درس السباحة:

"هو وحدة صغيرة من البرنامج التعليمي الذي يدخل في إطار الخطة الخاصة بالسباحة طبقا للهدف المراد الوصول إليه"²، وهناك بعض من يقولون أن درس السباحة ما هو إلا عنصر زمني لتعليم السباحة، وهذا العنصر لا يستطيع أن يفصل عن المجموعة التي يشارك فيها أي الذي هو عنصر فيها.

ولقد فضلنا استعمال مصطلح "عنصر" عن "الجزء" لأننا نريد توضيح حقيقة أن كل درس يمثل نوع من وحدة، ويجب علينا أن نتذكر دائما أن الزيارة الأولى لحمام السباحة تتيح لنا فرصة تعلم عدة مهارات مجتمعة في مجال جديد وعندما نسلم ببعض هذه المهارات سنضيف كثيرا إلى تمتعنا بالحياة، وعندما نحس ببعض الخوف عند ذهابنا لتعلم السباحة فيجب أن نصطحب معنا زميل أو صديق يشجعنا ويخفف قليلا من حدة ذلك الخوف، وتعتبر النظافة عامل هام لا بد مراعاته دائما ولذا يجب علينا:³

*نزيل فضلات الأنف والفم

*أن ندخل دورة المياه

*أن نأخذ دشا بالماء والصابون

*بعد مغادرتنا للحمام يجب أن نراعي غسل المايوه بماء نظيف ومتجدد ولا نتركه كما هو بعد خلعه.

*قبل النزول إلى الماء يجب أن نتأكد تماما من عمق الماء ومدى مناسبته لطول المتعلم

* يجب أن لا تزيد الزيارة الأولى عن 15 دقيقة، وتكون خالية من برهات الانتظار والتمرينات مستمرة حتى لا يشعر بالبرودة ولا يصاب بأمراض أو نزلات البرد
* عند الشعور بالتعب أو القشعريرة يجب ترك الماء مباشرة وتجفيف الجسم جيدا وارتداء ملابس جافة.

وهناك عدة تنظيمات خاصة بتدريس السباحة ذكرها الكاتب محمد فتحي الكردي في كتاب "موسوعة الرياضات المائية" حيث انه قال يجب على المتعلم أن يقود على تنظيمان وتعليمات محددة ومعروفة عند البدء في التعليم وأضاف أيضا بأن الدرس يتصرف باستمرار وعدم التقطع والتقليل من سرعة الإحساس بالبرودة وذلك بزيادة تركيز التمرينات والانفعال المستمر.

وإلى جانب استعمال بعض الرسائل السمعية البصرية للتنبيه مثل (الصفارة، عصا طويلة)، وقال أيضا بأن فترة الدرس التي قدرها بـ 30 دقيقة لا تكفي وحدها لتعليم السباحة، بل التدريب المستمر خارج الدرس طوال فترة التعليم هو الذي سيفيد على مدار السنة.⁴

ولكي ينجز الدرس في أحسن الظروف يجب أن نعد له وذلك كما يلي:

* توفير الإمكانيات اللازمة (الحمام، أماكن الفجر، درجة الحرارة، الماء والهواء)

* أماكن لخلع الملابس للسيدات والرجال

* توفير الأدوات المساعدة

* توفير أدوات وإمكانيات الإنقاذ

* يجب أن يكون هناك تحديد وفاصل بين المياه الضحلة والعميقة

* تكون درجة حرارة الماء حوالي من 23 إلى 24 درجة حرارة الجو الخارجي 25

* يجب أن يسلم مدرس السباحة بمبادئ للإنقاذ وأن يكون حاصل على شهادة فيه.

وبعد توفير هذا الإعداد اللازم لدرس السباحة يخرج الدرس في أكمل صورة⁵.

2. أسس بناء درس السباحة:

التصميم او المنهاج المتبع به في درس السباحة حسب ما صممه لزاوت كائل:

المرحلة الابتدائية

الإعداد او التحضير البسيكولوجي أي النفسي والبدني وذلك يتم عن طريق ألعاب خارج الماء أو داخل الماء، في حوض التعليم وكذلك تمارينات تدريبية خارج الماء قصيرة المدة أو سباحة مسترخية.

المرحلة الرئيسية:

لدراسة أية حركة يجب ان نقرب (نتطرق) إليه تحت أو على شكل هيئات مختلفة وبكيفية متنوعة، تكون مهمة وفعالة وتسمح في نفس الوقت الارتفاع في مستوى القدرات الجلدية (الجلد) أي مقدمة، درس، تدريب، لنيل بعض الأهداف المعينة أن نكرس كل درس حول نقطة مفيدة.

الخاتمة:

ممكن أن تكون مفيدة جدا من حيث البيداغوجية والمنهجية، إذا ما احتوت على ملاحظات تخص العمل المنجز في الدرس وكذلك تعليمات حول إعادة الحركات المهمة، وكذلك تعليقات موجبة تساعد العمل في الحصة القادمة⁶.

3. التقسيم الزمني لدرس السباحة:

ولا يستلزم التقييد بهذا القسم الزمني لدرس السباحة بل يمكن زيادة أو اختصاره ولكن ينصح أن لا يزيد الدرس الأول عن 20 د، كما يمكن زيادة مدة درس السباحة في الدروس اللاحقة بحيث لا تزيد عن 45 دقيقة، ذلك لتجنب حدوث الملل أو الإصابات بأمراض أو نزلات البرد، كما أن من الأهمية بمكان أن يعطي اهتمام خاص لتمارين الإحماء المرونة أثناء مقدمة الدرس ويشتمل على تمارينات تديئية ذات طابع خاص لإطالة العضلات ومرونة المفاصل⁷.

وفيما يلي ترتيباً لأجزاء الدرس وأزمنة كل منها حسب ما اتفق عليه كل من الدكتور محمد فتحي الكرداني وموسى فهمي إبراهيم والسعيد علي نزال في كتاب "موسوعة الرياضات المائية" وكذلك الدكتور أسامة راتب في تعليم السباحة وهذا التصنيف⁸ سطر كما يلي:

*مقدمة : 5 دقائق

*الجزء الرئيسي : 20 دقيقة

*الختام (الخاتمة) : 5 دقائق

ويجب أن يهدف الجزء الرئيسي دائماً إلى تحقيق مبدئين متسلسلين على الأقل، كما يراعي ملاً برهات الانتظار بألعاب وتمارين مائية، وذلك لعدم تعرض المتعلمين لبرودة الماء نتيجة لتوقفهم.

4. الأدوات المساعدة في تعليم السباحة:

إن الأدوات المساعدة ليست أساسية لتعليم السباحة ولكن كما سبق الذكر في أول الأمر "أدوات مساعدة" إنها للمساعدة فقط، تتدخل إلا في حالة التكيف مع الماء، إذن استخدام هذه الأدوات عند تطبيق النقاط الصعبة فقط بالنسبة للمبادئ التعليمية مثل : الغطس تحت الماء، القفز، الطفو، حركات الدافعة، والتنفس⁹. ومن بين هذه الوسائل (الأدوات) نذكر منها ما يلي:

*عوامات الطفو:

تستخدم عوامات الطفو بأشكالها المختلفة لمساعدة المتعلم على الطفو في الوسط المائي، ومن نماذج أدوات الطفو الشائعة حزام الأذرع حيث يرتبط حول العضد بإحكام ولا يمكن خلعها بسهولة، كذلك حزام الصدر والذي يربطه المتعلم حول صدره مع إمكانية التحكم في نسبة المساعدة بزيادة القابلية للطفو أو نقصانها، كذلك توجد عوامات الطفو التي يضعها المتعلم حول الرقبة حيث تساعد على الاحتفاظ بالرأس خارج الماء.

***لوح ضربات الرجلين:**

تعتبر لوح ضربات الرجلين من الأدوات المساعدة الهامة والمفيدة في تعلم السباحة سواء في المرحلة الأولية أو المراحل المتقدمة حتى مرحلة التدريب المتقدم، وهي تستخدم عادة لتعليم وإتقان أداء الرجلين نظرا لأنها تساعد على تثبيت الذراعين مما يتيح للمتعلم فرصة التركيز على أداء ضربات الرجلين، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تعمل على إقلال اهتزاز الكتفين كما تحافظ على إقلال اهتزاز الكتفين وعلى اتزان الجسم في الماء.

***لوح الكتفين (مجاديف الكتفين)**

تستخدم في تعليم حركات الذراعين حيث تساعد على اكتساب المتعلم الإحساس بدخول ومسك الماء، وتوجد أحجام مختلفة تتناسب الأعمار السنية، ويتخذ الشكل البيضوي أو المستطيل ويتم إحكامه على الكف بواسطة وضع الرشغ في الماسك ويصنع عادة لوح الكفين ن البلاستيك.

***عوامات الشد الطافية:**

تتكون هذه من قطعتين أسطوانيتين متصلتين بحبل نايلون أو مطاط ذي طول مناسب للمتعلم، ويستخدمها المتعلم لتحسين حركات الذراعين والتركيز عليها، حيث أنها تعزل الرجلين وتمنعهما من العمل، وذلك بوضعها بين الكعبين أو الركبتين أو الفخذين.

***عصا طويلة، وساعة للتدريب (Chronomètre)¹⁰**

أما أهمية استخدام هذه الأدوات كما قال محمد فتحي الكرداني في قوله أنها تظهر في التطبيقات التربوية ولتنظيم وتسهيل الدرس وكذلك يراعي عند استخدام هذه الأدوات، أن تكون مناسبة للدرس ولكل جزء من أجزاءه، وكذلك بالنسبة لمراحل النمو ويجب أن تكون خالية من العوائق والحواف الحادة ولها قدرة كبيرة على الطفو وأن يسهل استعمالها ولا تتلف كثيرا بالمياه أو الشمس وأن تكون نظيفة¹¹.

وعلى العموم ليس كل المختصين في السباحة يتفوقون على هذا، بل هناك من يعتقد أن الأدوات المساعدة تعيق التعلم في السباحة، أي مثلاً: السباح المبتدئ يتعلم السباحة بتعوده على أدوات الطفو لكن بمجرد نزعها يحدث الارتباك والقلق وهذا الخوف يؤدي إلى عدم أداء المهارة بشكل جيد.

5. طرق تقسيم الحوض:

يجب أن يخطط المدرس لتقسيم حمام السباحة بما يضمن تحقيق أكبر أستاذة ممكنة من درس السباحة: "يجب أن يقسم العمل في الحوض حتى ينجز ثمار التعليم بنجاح"¹²، ويتحقق ذلك بمراعاة وضع كل مستوى تعليمي في العمق المناسب له في حمام السباحة، بحيث يناسب مساحة الجزء المخصص من الحمام عدد التلاميذ، وبحيث تتناسب مجموعات التقسيم عدد المدرسين القائمين بالتعليم والإشراف، وبصفة عامة يراعي عند تقسيم حوض السباحة أن يخصص الجزء الضحل للمتعلمين الذين لم يسبق لهم نزول الماء لأول مرة (المبتدئين) بينما تخصص الأجزاء الأكثر عمقا وفقا للمجموعات الأكثر تقدما.

وكما يجب مراعاة مستوى المتعلم عند تقسيم حوض السباحة، وما هي المهارات المراد اكتسابها له، فعندما يكون الهدف ثقل وتثبيت المهارة لبعض المتعلمين المتقدمين فقد يتطلب ذلك إتاحة الفرصة للممارسة لفترة أطول وباستمرار، وقد يتطلب ذلك تقسيم حوض السباحة بالطول، وعندما يكون الهدف اكتساب المتعلمين مهارات مختلفة مثل الغطس والإنقاذ والمهارات الولية، فمن الطبيعي أن يخصص الجزء العميق القريب من نهاية الحمام للغطس بينما يكون الإنقاذ في منتصف الحمام (الحوض) ويبقى دائما التركيز على إكساب المهارات الأولية في الجزء الضحل من الحمام.

أما إذا كانت مساحة حوض السباحة محدودة، فعلى المدرس أن يقسم الفصل إلى مجموعتين، بحيث تؤدي إحدهما تمارين أرضية خارج الماء، بينما المجموعة الأخرى

تؤدي التمرينات المائية ثم التبديل بينهما مع كل فترة من الوقت، وهذه التقسيمات التي سوف نعرضها في الأشكال الموضحة أسفلها ثم تصميمها كل من الكاتب أسامة كامل راتب، محمد فتحي الكردي في كتابهما (موسوعة الرياضات المائية، تعليم السباحة)¹³. وهي كالآتي:

*في هذا التقسيم التالي هناك مدرسان أو أكثر مشتركان في التدريس معا وفي نفس الوقت تكون عملية التعليم أكثر فاعلية حيث:

المتوسطين
المتقدمين
المبتدئين

شكل (2)

اللاسباحين	المبتدئين	المتقدمين	غطس إنقاذ
------------	-----------	-----------	-----------

شكل (1)

*وعندما يكون القائم بعملية التعليم مدرس واحد، يمكنه أيضا أن يؤدي نفس التقسيم مع اختيار سباحين ممتازين للإشراف على كل قسم.

فراشة	ظهر	صدر	زحف	دوران	إنقاذ
-------	-----	-----	-----	-------	-------

شكل (3)

زحف وظهر	مهارات عامة
صدر وفراشة	مهارات خاصة

*أما إذا كانت مساحة حوض السباحة محدودة: شكل (4)

التدريبات المائية للمجموعة رقم (1)	التدريبات الأرضية للمجموعة رقم (2)
---------------------------------------	---------------------------------------

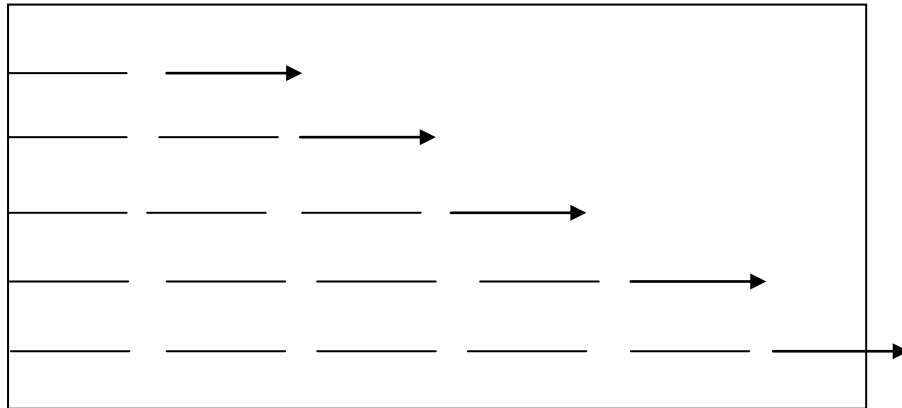
6. التشكيلات المائية (تشكلات العمل)

تسهم التشكيلات التعليمية في زيادة فاعلية وكفاءة درس السباحة ويتطلب ذلك من الدرس معرفة أنواع هذه التشكيلات، وكذلك معرفة كيفية استخدامها في الوقت المناسب، كما يقول أسامة كامل راتب في كتابه "تعليم السباحة"، "تستخدم نماذج التشكيلات المائية (التعليمية) عادة بفرض الممارسة وثقل وتنتج الأداء"¹⁴ وعلى العموم هناك اقتراحات متماثلة صممها المختصون في السباحة ونقترح منها ما يلي:

الطريقة الفردية:

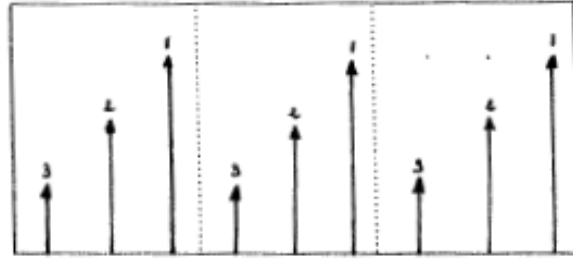
تتضمن هذه الطريقة: أن يقف المتعلمون صفا واحدا على حافة الحمام، ثم يبدأ أول تلميذ في الصف النزول وأداء ما يطلب منه، ثم بعد عدد معين من الضربات التي يحددها الدرس، يبدأ التلميذ التالي، وهكذا بالنسبة لبقية التلاميذ¹⁵

شكل رقم (5)



الطريقة العددية المتتالية:

يقف المتعلمون كما في الطريقة السابقة شكل (5) ويرقمون من اليمين إلى اليسار أعداد تبدأ من واحد حتى 3 وبالتالي، وتبدأ عمل كل مجموعة تبعا لنداء المدرس، حيث ينادي على المجموعة (واحد) فتبدأ الأداء، ثم بعد عدد من الضربات يحددها المدرس تبدأ المجموعة اثنين وهكذا، الشكل (6) يوضح ذلك:¹⁶

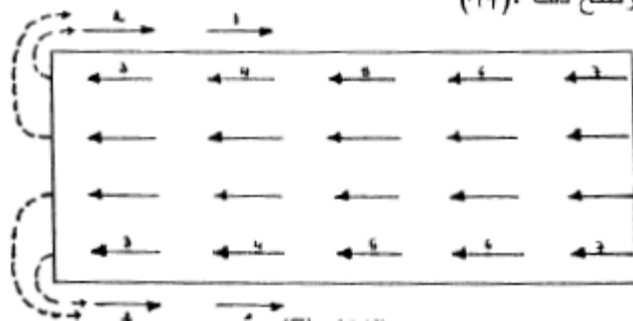


الشكل (6)

الطريقة الموجبة:

وتتميز هذه الطريقة بأنها تسمح لعدد كبير من التلاميذ في العمل المستمر دون إعاقة ويعتبر هذا التشكيل أنسبها في العمل مع المجموعات الكبيرة إذ يتميز بتقليل فترات الانتظار إلى الحد الأدنى، ولكن يعيبها عدم قدرة المدرس على متابعة كل تلميذ في الصف، بل يستدعي انتباهه الأداء الممتاز لبعض السباحين وأيضا الأداء غير السليم، لذلك ينصح عند استخدام هذه الطريقة أن يعطي المدرس إرشادات وتوجيهات عامة.

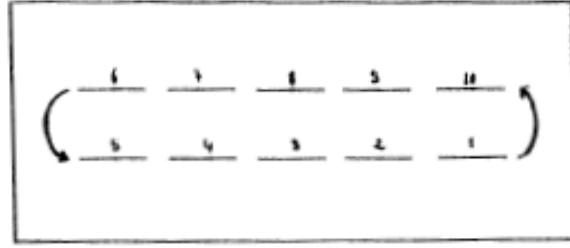
الشكل (7) يوضح ذلك:¹⁷



الشكل رقم (7)

الطريقة الدائرية:

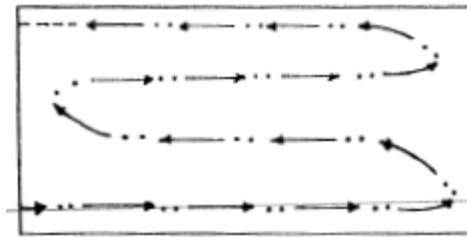
تتضمن هذه الطريقة أن يعمل التلاميذ في اتجاه واحد ثم العودة في مسار دائري في نفس الحارة، وتتميز هذه الطريقة بأنها تسمح باستمرار بنشاط المتعلمين إلى جانب إمكانية استيعاب عدد أكبر من التلاميذ في مساحة صغيرة¹⁸



شكل رقم (8)

الطريقة المكوكية:

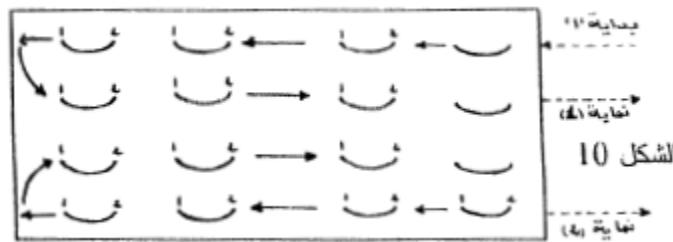
تشبه هذه الطريقة، الطريقة الدائرية ولكن لا بد من الرجوع في نفس الحارة يرجع التلميذ في الحارة التي تليه وهكذا حتى يرجع مرة ثانية إلى مكان البداية¹⁹.



شكل رقم (9)

الطريقة الزوجية في الماء الضحل:

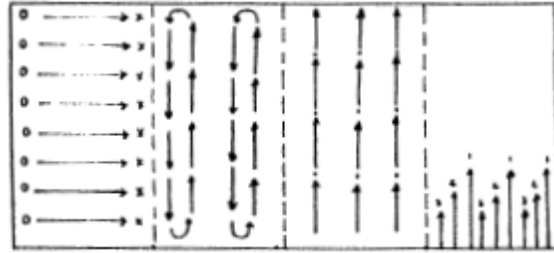
وتتضمن هذه الطريقة تقديم أحد الزملاء المساعدة لزميله للمهارة المراد تعليمها بحيث سمك به ويتحرك نحو الجانب الآخر من الحمام بحيث للزميل الذي يقدم المساعدة في الذهاب أن يتلقى المساعدة في العودة²⁰، الشكل 10 أسفله يوضح ذلك:



شكل رقم (10)

الطريقة المركبة:

يلجأ المدرس إلى استخدامها والتي هي عبارة عن خليط من الطرق السباحة، عندما يكون مستوى التلاميذ متنوعا وقدراتهم متباينة بحيث يوجه على مجموعة من التلاميذ للتشكيل التعليمي المناسب لمستواهم المهاري والشكل 11 يوضح ذلك:

**شكل رقم (11)****7. التقسيم في تعليم السباحة:**

يجب أن يخطط المدرس لتقسيم حمام السباحة بما يضمن تحقيق أكبر استفادة ممكنة من درس السباحة، ويتحقق ذلك بمراعاة وضع كل مستوى تعليمي في العمق المناسب له في حمام السباحة، بحيث يناسب مساحة الجزء المخصص من الحمام عدد التلاميذ وبحيث تتناسب مجموعات التقسيم عدد المدرسين القائمين بالتعليم والإشراف وبصفة عامة يراعى عند تقسيم أن يخصص الجزء الضحل للمتعلمين الذين لم يسبق لهم نزول الماء أو المتعلمين (المبتدئين) بينما تخصص الأجزاء الأكثر عمقا للمجموعات الأكثر تقدما.

كما يجب مراعاة مستوى المتعلم عند تقسيم حوض السباحة، وما هي المهارات المراد إكسابها له، واهم هذا التقسيم سنوضحه في الجدول أسفله²¹، الشكل (12)

الرقم	المجموعة	مواصفاتها	المنهاج التعليمي	الهدف المراد الوصول إليه
1	لم يسبق لها نزول الماء	عدم التعود بالإحساس بالماء والشعور بالخوف	ألعاب مائية باستخدام أدوات	تعلم بعض المهارات الأساسية (الطفو، الغطس، التنفس)
2	مبتدئ	الإلمام ببعض المهارات الأساسية مثل: الطفو والانزلاق	إتقان منهاج المبتدئ وتعلم طريقة الزحف أو الظهر، ومبادئ بدء الدوران	سباحة مسافة معينة بطريقة (زحف أو ظهر)
3	متوسط	يسبح مسافة معينة بطري	إصلاح أخطاء وتعلم طريقة أخرى، بدء الدوران	إجادة طريقتين على الأقل
4	جيد	يسبح بطريقتين	تعليم طرق السباحة الأربعة وكل أنواع البدء والدوران	إجادة طرق السباحة كلها والبدء والدوران
5	ممتاز	يجيد كل طرق السباحة	تدريب لزيادة الجلد والقوة والسرعة	تسجيل أرقام

أما إذا كانت مساحة حوض السباح محدودة، فعلى المدرس أن يقسم الفصل إلى مجموعتين، بحيث تؤدي إحدهما تمرينات أرضية خارج الماء، بينما المجموعة الأخرى تؤدي التمرينات المائية ثم التبديل بينهما مع كل فترة من الوقت.

أغراض التقسيم:

* من بين أغراض التقسيم نجد التي ذكرها أسامة كامل راتب²² والتي صنفها كما يلي:

* زيادة الدفع عند التلاميذ للانتقال لمرحلة متقدمة

* يساعد في جعل النشاط أكثر فاعلية وتشويقاً

* يساعد على زيادة عامل الأمن والسلامة

* يسهل عملية التقويم والاختيارات

* يزيد من التنافس بين المجموعات.

8.التقويم في السباحة:

التقويم هو تقدير الشيء بحسب قيمته ومقدار نفعه وبالنسبة للجهد الذي يبذل في تحقيقه، وكما يفسرها الكاتب نيكول دوشافان²³ حيث يقول: "التقويم يتم حسب الأهداف المسطرة والمختارة، ليتعلق المر بتقديم وسائل وإمكانيات حقيقية للتقويم، حيث يركز لب البرنامج البيداغوجي حول مستويين، فيما يخص التحفيز، يجب علينا اقتراح أدوات للتقويم التي تسمح للإنسان بتحديد موضع تقدمه في المجالين:

1.تحسين القدرات البدنية، 2.إغناء السلوك الحركي.

والتقويم في السباحة معناه تقدير أثر التعليم والتدريب على المتعلمين وتقدير نتائج استثمار الوقت في ممارسة السباحة، فإذا كان المنهج التعليمي موضوعا على أسس علمية صحيحة وكان تخطيطه وتنفيذه يتبع الأصول الفنية، فلا بد من أن يظهر التقويم مقدار النفع الذي يسد به منهاج السباحة ومدى فائدة المتعلمين منه لأنهم أول من ينتفع به.

إذن عملية التقويم تعد المحصلة النهائية لكل ما يبذل في تعلم السباحة، فبعملية التقويم نحكم على ما قمنا بأدائه للوصول إلى أهدافنا ومدى التقدم الذي نحضره، وهذا بعد تحليل النتائج حيث قال نيكول دوشافان "إن تحليل النتائج يعتبر اللحظة المهمة جدا بالنسبة للبرنامج البيداغوجي لأنه يعتبر الوسيلة الأنجع لمعرفة هل تحقق الهدف المسطر له في العملية التعليمية"²⁴، ويجب أن تكون عملية التقويم مستمرة وأن يقام بها بطريقة منتظمة فهي لا تقتصر على ما يحدث في نهاية فقط ولكنها مستمرة باستمرار التعلم والبرنامج²⁵.

فوائد التقويم وأغراضه:

الهدف الأول للتقويم هو الرقي بعمليات التعليم والتعلم عن طريق التحليل الدقيق لدرجة ما حقق من أهداف ومدى ما وصلنا إليه من أغراض يمكن لعملية التعلم أن تتعدل وتقوى وتتقدم.

الأغراض بالنسبة لعملية التقويم في السباحة:

والتقويم في السباحة له أغراض منها²⁶

- * ما حققه المتعلم من نجاح، هل تحققت الأهداف الخاصة من التعليم.
- * هل يكفي منهاج السباحة حاجة الولد وهل هناك حاجة للتغيير أو التعديل وهل الطرق المتبعة مناسبة
- * هل قسم الأولاد إلى جماعات متجانسة، هل يضيع الوقت في تعليم مهارات سبق تعلمها
- * من جهة الدوافع يجب الأولاد اختبار أنفسهم ومعرفة مدى تقديمهم
- * بخصوص تقديم أساليب التعليم، هل يمكن إدخال بعض التعديلات حتى يسهل الوصول إلى الأهداف الموضوعية، وهل هناك حاجة لإمكانيات جديدة أو لتعديل البرنامج الزمني.
- * بالنسبة لتقديم معلم السباحة، هل المتبع خير طرق التعليم، وهل هناك عوامل شخصية تدخل في العمل وهل يعرف المعلم مادته.
- * من جهة البحث، هل هناك ألعاب مائية أخرى لم تكشف بالنسبة للولد بالفوائد الموجودة أو بالمناهج.

* بالنسبة لتقويم الفوائد، ماهي التي تهدف إليها أخيرا؟

وهي أهم الأهداف التي يبين عليها أي منهاج الرياضات المائية.

* فوائد التقويم

يمكن أن يفيد التقويم في:

-ترتيب الأفراد في مجموعات متجانسة

-معرفة المستويات الضعيفة والوقوف على نواحي الضعف والكشف عن طرق العلاج والوقاية.

-قياس نتائج نواحي التعليم المختلفة ومقارنة بعضها ببعض الآخر لمعرفة الصلاح
-تعديل برامج التعليم حتى تتناسب مع مراحل النمو
-إيقاف الفرد على مستواه ومقدار ما حصله ومكانه لزملائه حتى يدفعه ذلك إلى تحسين
مستواه.

9.مقاييس النظافة، الصحة، المن:

من بين كل الهوايات التي تملك عدد كبير من الجمهور، هي السباحة كذلك المسبح وفي نفس الوقت ربما الأكثر خطرا إذا لم يطبق بطريقة صحيحة²⁷.

لهذا فإن مشكل أمن التلاميذ من أهمية أساسية، فعلى إعلامهم وتحسيسهم بهذه القضية التي تخصهم بأول الأمر، الحذر نذكرها فيما يلي:²⁸

*تنظيف الحوض:

يجب الاعتناء بتنظيف الحوض على الدوام وإزالة القاذورات أو المواد الطافية باستمرار، وفي حالة الأحواض التي تسير على نظام الملء والتفريغ يجب أن يتم تنظيف الحوض يوميا حتى لا تحدث أمراض لمن يستعمله، ولخطورة انتشار هذه الأمراض وسرعة العدوى بها ويوضع في المياه مواد مطهرة وذلك لقتل الميكروبات، وذلك لأن البول يؤثر في العيون ويصيبها بالالتهابات كذلك تؤثر بعض المياه الجوفية في بعض الأفراد المصابين بأمراض الحساسية ولذا فيجب وضع مواد مضادة، وكذلك تطهير المياه بمادة الكلور.

يجب أن يكون بكل حمام شخص كفيء يتولى إدارته والإشراف على تنفيذ الاشتراطات ويقوم بالآتي:²⁹

-الكثف المستمر عن الكلور الحر المتبقي بالمياه وإثبات هذه القراءات عدة مرات في اليوم

-قياس درجة تركيز أيون الهيدروجين

-إثبات الكيمياء التي استهلكت في عملية التنقية والتعقيم

-إثبات أوقات غسيل المرشحات والطريقة التي اتبعت في الغسيل.

-إثبات عدد المستحمين رجالا ونساء

-عدد مرات تغيير المياه

-البيانات الأخرى التي تتعلق بالحمام من إدارة وتنظيم ومراقبة العمل.

***تعليمات تخص معلم السباحة:**

هذه التعليمات نذكرها حسب ما سطرها كل من فتحي الكرداني، وموسى فهمي

إبراهيم، والسعيد علي نزال وكذلك ليزولوت كانل³⁰، فيما يلي:

-إذا كانت درجة حرارة الماء أقل من 19 درجة، التقليل من مدة الدرس، وتعويضها عن طريق ألعاب خارج الحوض.

-إذا كان الجو بارد، احتياط مسبق لتمرينات تسخينية بعد العوم

-اجتناب الجلوس كثيرا بدون نشاط بالمياه (Maillot) مبلل، وخاصة إذا كان الجو بارد

-مراقبة عدد التلاميذ في بداية وفي نهاية كل درس.

***سلامة السباحين:**

سلامة السباحين التي تعد القضية الأهم جدا في إنشاء رياضيين في أحسن حالة

صحية وذلك يتم بمراعاة ما يلي:

-احترام مواعيد بدء العمل وانتهائه

-تحديد المواعيد بالنسبة للفئات (السن، الجنس، المستويات)

-عدم القفز من الأماكن المحددة وفي المواعيد المخصصة لذلك

-ممنوع الجري (الهزار) واستعمال الأدوات إلا في الأوقات المحددة وتحت إشراف مسؤول

-عدم استعمال الحمام إلا في وجود المشرفين

*نظافة الحمام:

من بين مقاييس النظافة في الحمام³¹

-أخذ دش قبل وبعد الاستحمام

-عدم المشي بالأحذية بجانب الحمام

-عدم إلقاء قاذورات وفضلات طعام إلا في الأماكن المخصصة لذلك

-عدم التبول والبصق ورمي الفضلات في مياه الحمام.

-عدم نزول الآنسات بدون غطاء للرأس.

*أدوات الإسعاف التي يجب توافرها بكل حوض:

من بين أدوات الإسعاف التي يجب أن تتوفر في الحوض نجد:³²

-يجب أن يكون ملاحظ الحمام أو المشرف ملم تماما بالإسعافات الأولية وطرق الإنقاذ

من الغرق عمليا

-وأن يكون لديه الأدوات التالية:

*أطواق النجاة

*حبال وعصى

-خطاف طويلة ويكون دقيق الصنع.

*دولاب إسعاف به أربطة مختلفة الأحجام وضعية يود وكروكروم قطن طبي ونوشادر

كحول، وكورامين ولاصق وشاش

*أنبوب أكسجين لاستعمالها في حالة الغرق.

الباب الثاني

تعليم المبادئ الأساسية في السباحة

أهداف ومحتويات المرحلة الأولى:

في السير الحسن لعملية التعليم القاعدي في السباحة يقتضي تعليم الطفل كيفية السباحة ويعني ذلك إمكانية الحفاظ على البقاء داخل الماء دون الإحساس بالخوف أو الارتباك فالطفل الذي يريد تعليم السباحة عليه أولاً التعود وأخذ الإحساس بهذا المحيط الجديد أين تختلف فيه حركات تنقلاته إذ تكون أفقية عن حركات تنقلاته على سطح الأرض (عمودية)، والذي تلعب فيه خصائص الماء الفيزيائية دوراً كبيراً في ذلك ومنها تفاعلات الجاذبية، أسس دافعة أرخميدس، كثافة الماء وضغطه... وهو الهدف من عملية التعلم القاعدي في السباحة.

من خلال هذا يتطلب التعليم القاعدي توفير عناصر أساسية تسمح بالسير الجيد فيه وهذا ابتداء من توفير الوسائل المناسبة والمساعدة وحسب الأهداف المسطرة من طرف مربّي السباحة.

فالتعليم القاعدي ينقسم إلى مرحلتين فرعيتين وأساسيتين مرتبطتين بعضها البعض إلا أنها تختلفان في محتوى التعليم، ففي المرحلة الأولى من هذه العملية التعليمية تلم بالمبادئ التالية: التكيف مع الماء والبرد، الغطس، القفز، الطفو، عملية التنفس، التزلق، والتقدم في الماء باستخدام الأطراف، وبالتالي كان من مهام هذه المرحلة "أن يصل المتعلم إلى: القفز من ارتفاع 1 إلى 3 أمتار وإيجاد المتعة في حركاته وأن يغطس تحت سطح الماء مع فتح العينين لمعرفة اتجاهه وموقعه، وأن يصبح قادراً على الطفو فوق سطح الماء مع إمكانية التنقل على الصدر أو على الظهر المسافة 25م مع عملية تنفس منظمة³³، أما المرحلة التالية من التعليم القاعدي للسباحة فترتكز على تعلم مختلف تقنيات وأنواع السباحة.

وحتى يكون التعليم القاعدة في السباحة متوج بنجاح يجب توفر كل من المتطلبات اللازمة بما فيها من التجهيزات كمسابح عميقة وغير عميقة، أدوات مساعدة (أحبال، سلايم...) متناسبة بسن وجنس المتعلمين.

وأن تكون التدريبات مستمرة طوال مدة التعليم وللوصول إلى هذه الأهداف الحركية كان موضوع بحثنا هذا هو إيجاد حل لمشكلة الوصول إلى التكيف مع المسابح العميقة، ولهذا على مربي السباحة الاهتمام في أول الأمر بتدريس المرحلة الأولى من عملية التعليم القاعدي التي تتضمن أو تحتوي على معارف الأساسية في السباحة، السابقة الذكر، ونظرا لأهمية محتوياتها سيتم التطرق إليها فيما يلي بالتفصيل:

*التكيف مع الماء والبرد:

يهدف هذا المبدأ إلى التأقلم مع درجة الحرارة الموجودة داخل الماء، وتكيف مختلف حركاته وفقا لتفادي الانكماش والارتعاد والانطواءات وذلك بمختلف حركات الغسل ومداعبة الماء بالأيدي والأرجل والتنقل في مختلف الاتجاهات للإحساس بمقاومة الماء.

*الغطس والقفز:

الغطس يساعد السباح المبتدئ في الإحساس بالماء وبضغطه ومقاومته لهذا فالمتعلم في أول غطسة يحاول الخروج والصعود بسرعة إلى سطح الماء بغية شهيق الهواء "لهذا على المتعلم فهم أن الهواء لا يجب أن يدخر ويحفظ وإنما يزفر تدريجيا بإخراجه ببطء"³⁴ فالشخص الذي تعلم من تلقاء نفسه الغطس تحت الماء وتوجيه تنقلاته نحو هدف معين يمكنه إنتاج سلوك جد عادي إذا ما وقع وسقط في الماء، دون إرادته، كما يجب تطوير عند المتعلم مختلف ردود الأفعال الشرطية وهذا بغية السماح له من البقاء تحت الماء لأطول فترة ممكنة حتى يحس بقوة الدفع وتعامله مع القوة الصاعدة للماء عند غطسه وعند رفعه للأشياء مثلا إلى الأعلى، ومن الأفضل ممارسة هذه المهارة

في الأحواض غير العميقة ولاكتساب المتعلمين مهارة الغطس بشكل صحيح لابد من إتباع التمارينات التالية:

*الغطس بفتح العينين على شكل دائرة وعند إشارة البدء يجب الغوص إلى أسفل سطح الماء حتى يتغطى الوجه

*الغطس تحت لوح السباحة (العصا الطويلة أو القصيرة) ورفعها بضربة رأسية

*الغوص كلياً تحت الماء ولمس أرضية المسبح باليدين

*الجلوس لمدة وجيزة في قعر المسبح.

إن القفز يساعد المتعلم بالتعبير على قدراته الشجاعية وثقته بنفسه وعدم خوفه من الغرق، إذ تساعد مهارة القفز بإيجاد حب الاندفاع والقدرة على أخذ القرار والتغلب على الذات ومعرفة التأقلم مع الإحساسات التي تؤثر على الجسم كقوة الاحتكاك، قوة الدفع إلى العلى، مقاومة الماء وضغطه³⁵ وأول خطوات القفز من الأحسن أن تكون في ماء غير عميق ويكون القفز على القدمين حتى يحسس المتعلم أن جسمه لا يندفع للأسفل ولا يصطدم بأرضية المسبح عند هبوط جسمه، وحتى يتمكن المتعلم من الإحساس بالقوى الصاعدة للماء يتقدم عمق القفز تدريجياً فمن عمق الرقبة حتى عمق الفم ثم العينين، بعد التحكم والوصول إلى نتيجة إيجابية من ناحية القفز على القدمين يتم المرور إلى درجة الصعوبة الثانية وهو القفز على الرأس كقفز الضفدع، ومن بين التمارينات الممكن أن يقترحها المعلم على المتعلم مهارة القفزة.

*قفزة الدلفين كي يصل إلى قعر المسبح

*تكرار والربط بين أربع أو أكثر من قفزة الدلفين، الدخول إلى الماء بالقفز على القدمين والانزلاق مباشرة إلى قعر المسبح ثم الخروج إلى أعلى سطح الماء باستعمال الدفع والارتكاز على القفز.

*الدخول إلى الماء في وضعية الجلوس

*الدخول إلى الماء مع ضم الرجلين إلى الصدر (Saute Groupé)

*القفز بتشكيل مجموعة تتألف من شخصين أو ثلاثة أشخاص بمسك واحد منها ذراع صديقه.

*قفزة القنبلة (الظهر مواجه للماء)

*قفزة على القدمين واليدين ممدودتين على طول الجسم والانزلاق إلى الأسفل كعمود من حديد.

*القفز بإنجاز دورة كاملة على جسمه (المتعلم).

*القفز بالرأس على عمق 2م.

*القفز على العصا الطويلة.

الطفو والانزلاق:

الطفو هو إبقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء وتوضيح دافعة أرخميدس أنه إذا عمر جسم في سائل فإنه يلقي دفعا من الأسفل إلى العلى تعادل قوته وزن السائل المزاح³⁶، ولهذا دفع الماء من الأسفل إلى العلى يعتمد على العلاقة الموجودة بين وزن وحجم الجسم الطافي، فكلما زاد ثقل المتعلم نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو لهذا يقال أنه هناك "قوتان متضادتان على الجسم الطافي والتي ذكرها أسامة كامل راتب في كتابه "تعليم السباحة" وهما تأثير كثافة الماء والتي تعمل للأعلى وفعل الجاذبية في الشق للأسفل³⁷، لهذا فإن كان وزن الجسم مساوياً أو أقل لضغط الماء، فإنه يطفو وإن كان أكبر فإنه يغطس، والهدف من هذه المهارة وهو أن يطفو المتعلم فوق الماء في وضعية الانكماش (ضم الرجلين إلى الصدر) إذ تسمح هذه الوضعية بتأقلم المتعلم مع القوة الصاعدة للماء، وعادة ما نلاحظ عدم أداء مهارة الطفو عند بعض المتعلمين وهذا ربما راجع إلى طبيعة أجسامهم وإلى سبب تخوفاتهم وحتى تساعد هذه الفئة من الأداء الصحيح بإمكان مساعدتها ببعض الأدوات كالألواح والأحبال وغيرها... الخ.

ومن سيق التمارينات الممكن أن يقترحها المعلم كل المتعلم يذكر منها:

*الطفو بثني الجذع

*الطفو بتكور الجسم

*جالس في قعر المسبح ورفع الرجلين إلى الأعلى

*الطفو على الظهر

*يشد بأحبال المسبح

الانزلاق في الوضعية الأفقية وعلى الصدر فوق سطح الماء بعد عملية دفع من قعر أو حائط المسبح تتم بعد أن تكيف المتعلم مع قوة الماء الصاعدة" وتتقسم تعليم هذه المهارة إلى طورين: في الطور الأول يجب على المتعلم التمدد في الوضعية الأفقية والتحكم في اتزان جسمه، أما من خلال الطور الثاني يجب جلب نظرات المتعلم على القوة الصاعدة للماء، وهذا بعد دخوله للماء عند قيامه بدفعة من حائط المسبح وعند خروجه فوق سطح الماء يكون ذلك عن طريق القوة الصاعدة للماء³⁸، ويمكن أن ينزلق المتعلم على كل من الوضعيتين على الصدر وعلى الظهر وذلك بالاحتفاظ على الجسم فوق سطح الماء من أخفض القدم حتى أصابع اليدين وذلك بامتداد الذراعان أمام مع اتجاه راحة اليد إلى الأسفل ويقع الرأس بين الذراعين وتلتصق الساقين، وعندما يحس بنعومة في الانزلاق يمكن بعدها بداية الشروع في حركات التقدم، وللوصول إلى الانزلاق من 2 إلى 3 أمتار بعد عملية دفع بالرجلين من الأحسن تتبع هذه التمارينات المقترحة:

*أخذ الشهيق من وضعية الحبو دفع بالرجلين وينزلق نحو الأمام

*تكرار التمرين السابق لكن على شكل مسابقة (أكبر مسافة للانزلاق)

*الانزلاق على البطن

*البدء على القدم الواحد والدفع نحو الأمام متبوعا بانزلاق الجسم

*الانزلاق تحت سطح الماء

*الدفق والانزلاق على الظهر.

التقدم في الماء عملية تنفس منتظمة:

عكس التنقل على سطح الأرض أين يستعمل المتعلم رجليه التي يكون بها النصيب الأكبر في تحريك الجسم بواسطة الارتكازات القوية، أما على سطح الماء يصبح التغيير تدريجي للأسس التي ثبت عليها تنقلاته، إذ يستخدم الفرد كل من الذراعين والرجلين في عملية تنقلاته وهي التي تعبر عنها باصطلاحات أخرى طر السباحة المعروفة ومنها بإمكاننا ذكر كل من السباحة على الصدر والسباحة الحرة والسباحة على الظهر والسباحة الفراشة ومن بين هذه الأنواع لتي ذكرت والتي تساعد المتعلم في بداية تعلمه لكيفية التقدم في الماء على مسافة محدودة وباستخدام لكل من الأطراف، الذراعين، والرجلين هي تلك الموجودة في طريقتين كل من السباحة على الظهر والسباحة الحرة³⁹ وهذا راجع لعدة أسباب:

*استخدام الذراعين ولرجلين بطريقة تبادلية تمثل ارتفاعاً للخصائص الطبيعية

*كون أن الحركات المتبادلة للذراعين والرجلين هي خاصية مشتركة

*كونها سريعة وهذا راجع بحركاتها المتبادلة

*تساعد على الاحتفاظ بوضع الجسم في مستوى عالي فوق سطح الماء.

ومن بين التمارينات الممكن اقتراحها مع المتعلم لعملية التقدم في الماء:

*الانطلاق بضربات الرجلين على الوضعية الباطنية باستعمال أداة الطفو.

*نفس التمرين بضربات الرجلين بشدة والتركيز على السرعة ثم العودة إلى ضربات

الرجلين بقلّة، والتركيز على الحركة بأن تكون داخل الماء بعملية زفير الهواء.

*الانطلاق بضربات الرجلين على الوضعية الظهرية باستعمال أداة الطفو.

*نفس التمرين بضربات الرجلين بكل سرعة والتركيز على عدم خروج الركبتين فوق سطح الماء.

*تمارينات تخص ضربات اليدين خارج الماء ثم داخل الماء.

*ضربات اليدين وذلك بالمشي داخل الحوض أي باستعمال الذراعين فقط

*الربط بين حركة الرجلين والذراعين والتنسيق بينهما بعملية تنفسية منتظمة.

*نفس التمارينات مع الوضعية على الظهر

*تقدم نحو الأمام في الوضعية الباطنية بأخذ الشهيق من الجانب وطرده داخل الماء

(يميناً ويساراً) معتمداً في ذلك بضربات الرجلين فقط.

*نفس التمرين لكن مع إدخال حركات الذراعين بمعادلة أخذ الشهيق يميناً ويساراً.

*الربط بين ضربات الرجلين وضربات الذراعين مع عملية تقدم بحركة الانزلاق للتقدم

على مسافة 8-12م، ومع عملية تنفس منتظمة.

إن التنفس يلعب دوراً كبيراً في مدى تعلم وإتقان طرق السباحة المختلفة، وتظهر أهمية التنفس المنتظم في السباحة نتيجة لعمليات تبادل التمثيل وضغط الماء الذي يؤثر على عملية الشهيق وكذلك لمقاومة الماء من تأثير على الزفير عند إخراج الماء⁴⁰ لهذا تحدث عملية الشهيق أثناء السباحة عن طريق العوم في وقت خاص وفي كل دور لحركات الذراعين وعندما تملأ الرئتان بالهواء يزداد طفو الجسم على الماء ويبقى في وضعية صحيحة أثناء زحفه أما طرد الهواء يكون عن طريق الأنف أو الفم عند وجود الوجه داخل الماء، وهذا هو الهدف من عملية التنفس أي الوصول إلى الزفير الكلي تحت سطح الماء.

وهكذا يكون لعملية التنفس مكان من حيث الانتظام والتوافق فهي تتطلب فترة طويلة من التلقين حتى تصبح عملية الشهيق والزفير أتوكاتيكية⁴¹ لأننا كثيراً ما لاحظنا عند

المتعلمين ظهور التعب السريع وهذا راجع لعدم معرفة طريقة أدائها الصحيح ولهذا المطلوب من المعلم عند تلقين التنفس أن يبدأ تمارينات أخذ الشهيق وطرده الزفير خارج المسبح ثم داخل المسبح عن طريق ألعاب مثلا: بدفع كرات صغيرة الحجم نحو الأمام بالهواء الذي يخرج عن طريق الفم تكون هذه الأشياء موجودة على سطح الماء ودفعها على بعد 5 أمتار.

*أخذ الشهيق ثم الغطس تدريجيا مع طرد الزفير من الفم أو الأنف.

*نفس التمرين مع تحريك الرأس في مختلف الاتجاهات.

2. البرنامج التعليمي:

التعليم في التربية البدنية والرياضية يشمل هدف رئيسي هو السماح لكل فرد التعبير عن رغباته وقدراته للوصول إلى أعلى المستويات يكون ذلك عن طريق الممارسة الرياضية والتدريبات المستمرة، هذا لا يعني أن نفرض على الجمع ممارسة رياضة واحدة ومحددة وإنما نترك لهم الفرصة في اختيار الرياضة التي تناسبهم، فلو أخذنا رياضة السباحة لا يمكننا فرضها على الجميع وإنما نسمح لكل من يرغب في ممارستها، الاقتراب منها وذلك بمساعدته في الالتحاق بها على أساس قاعدة صحيحة وقوية، وحتى نبرهن على نجاحها، لا بد من إتباع وإعداد برنامج تعليمي يسمح بالسير الحسن للعملية التعليمية "إذ يعتبر البرنامج مجموعة من الوثائق يتقيد بها المعلم أثناء تقديم نشاطه"⁴² حتى يسهل له العمل ويؤمن نجاحه داخل نظام التعليم التربوي والرياضي، كما "يعتبر كوحدة تساعد في مراقبة العمل وتتبعه بأحسن الطرق التعليمية"⁴³.

عند الإقبال على القيام بدرس السباحة لا بد من تسطير الهدف الرئيسي له ويتبعه تسطير برنامج ويكون على أساس تمارينات مرتبة ومتنوعة تسهل من السير الحسن للدرس⁴⁴. إذ تزيد من إدخال جو المتعة، وتساعد المتعلم على استيعابها بشكل واضح، وفي صورة صحيحة، مراعية في ذلك قدرات المتعلمين واستعداداتهم لها، أما إذا قدمت

هذه التمارينات بشكل عشوائي ويفوق قدرات المتعلمين يؤدس هذا في الأخير إلى مردود عمل ضعيف ويؤدي إلى قلة النجاح.

وقبل إنشاء برنامج عمل لابد من مراعاة العناصر التي يباح توفرها ضروريا ومنها:

* طبيعة ومساحة المسبح

* درجة حرارة المياه.

* الوقت أو المدة الزمنية للقيام بالعملية التعليمية أو التكوينية.

* عدد المتعلمين وسنهم

* جنس المتعلمين (ذكور / إناث)

* مستوى استعدادات وقدرات المتعلمين لرياضة السباحة.

* التجهيزات المتوفرة والموجودة على مستوى المسابح (ألواح الطفو، سلايم المسابح، الأحبال...).

وحتى يصل المعلم إلى الهدف المرغوب تحقيقه في نهاية عملية التعليم من الأحسن اتباع البرنامج المسطر طوال مدة التعليم بما فيه من محتويات وتمارين واستغلال لكل الوسائل البيداغوجية المساعدة في هذه العملية التعليمية والطريقة الأنجع في تنظيم العمل" (119) كما أنه من الأحسن "تسطير برنامج 10 حصص خلال أسبوعين، وتكون نتائجه فعالة أكبر منه 10 حصص خلال 10 أسابيع، أي تسطير برنامج حصة واحدة في كل أسبوع وتزيد فعالية النجاح إذا كانت مدة هذان الأسبوعين منسقة ببعضها البعض"⁴⁵.

* البرنامج التعليمي:

فيما يلي نموذج لعشرين حصة تعلم السباحة⁴⁶:

الحصة الأولى: التكيف مع الماء والبرد والغفوية

الحصة الثانية: الوصول إلى الغطس والبحث عن أشياء في قعر المسبح

الحصة الثالثة: نفس الموضوع مع الحصة الثانية

الحصة الرابعة: التحكم في توازن الجسم بعد إنجاز قفزات (قفزات الدلفين) والشخص واقف.

الحصة الخامسة: القفز المواجه بالرأس مع الانزلاق في الأعماق

الحصة السادسة: الزيادة من قوة الدفع في القفز المواجه

الحصة السابعة: الطفو على سطح الماء في وضعية الانكماش مع متابعة حركات القفز والغطس.

الحصة الثامنة: التنفس في مرحلته الأولى أي البحث عن التنفس المنتظم (أخذ الشهيق وطرد الزفير).

الحصة التاسعة: الوضعية على البطن

الحصة العاشرة: الوضعية على الظهر

الحصة الحادية عشر: الانزلاق على البطن وعلى الظهر

الحصة الثانية عشرة: نفس الموضوع مع الحصة السابقة

الحصة الثالثة عشرة: الطفو المتحرك بضربات الرجلين على البطن

الحصة الرابعة عشرة: الطفو المتحرك بضربات الرجلين على الظهر

الحصة الخامسة عشرة: مدخل لضربات الذراعين على البطن

الحصة السادسة عشرة: مدخل لضربات الذراعين على الظهر

الحصة السابعة عشرة: الإنجاز العام الأول للسباحة على البطن (تنسيق)

الحصة الثامنة عشرة: الإنجاز العام الأول للسباحة على الظهر (تنسيق).

الحصة التاسعة عشرة: تحسين الإنجاز العام للسباحة على البطن مع مدخل للتنفس من الجانب

الحصة العشرين: تحسين الإنجاز العام للسباحة على الظهر (التوفيق بين كل من ضربات الرجلين وضربات الذراعين).

فيمكن برمجة في كل حصة تمرين واحد على الأقل من كل نقطة ذكرت أعلاه ويمكن أن تكون هذه التمارينات على شكل مسابقات لإدخال جو المتعة والفرح.

قائمة المراجع:

- Liselotte Kannel, natation, commission fédérale de gym et sport 1978.
- NICOLE DE CHAVANNE, l'éducation sportive d'activité pour tous, vigot, Paris, 1990.
- DIDIER CHOLET, Approche scientifique de la natation sportive, vigot, Paris 1992.
- Mervyn L PALMIER, science de l'enseignement de la natation, vigot, Paris 1985.
- Gerhard LE WIN, natation, manuel de l'entraîneur Vigot, Paris, 1991.
- Risher Mannel du moniteur natation, EF.GS, Macolin, Paris, 1983.
- أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- محمد فتحي الكرداني وموسى فهمي إبراهيم، موسوعة الرياضات المائية، الجزء الأول، السباحة، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، 1972.
- فرحات محمد مرزوق، السباحة، دار النشر لشؤون المطابع الأمبيرية، القاهرة، 2005.

الهوامش

- ¹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 170
² نفسه، ص 171.
- ³ Catteau R Garoff, G, Op Cit, pp403-404.
- ⁴ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور ص 196-197.
⁵ نفسه، ص 197
- ⁶ Liselotte Kannel, natation federal de gym et sport, commission d'escperts pour l'éducation physique à l'école , paris, 1978, pp11-12.
- ⁷ أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 42.
⁸ نفسه، ص 38.
- ⁹ Liselotte Kannel, Op Cit, p17.
¹⁰ Ibid, p17
- ¹¹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 191
¹² نفسه، ص 191.
¹³ أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 45-44-43.
¹⁴ نفسه، ص 46-47.
¹⁵ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 194
¹⁶ نفسه ص 46-47
¹⁷ أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 48.
¹⁸ أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 49.
¹⁹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 197.
- ²⁰ Liselotte Kanuel, Op Cit, p14.
- ²¹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 201.
²² أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 43-44.
- ²³ Nicole Dechevanne, op, cit, pp 106-93.
- ²⁴ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 204-205.
- ²⁵ Ibid, p93.
²⁶ Didier cholet, op cit,p
- ²⁷ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 433.
²⁸ Mervyn L palmer, op cit, p 24.
²⁹ نفسه، ص 447.
- ³⁰ Liselottz Kannel, op cit, p18
- ³¹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 430-431.
³² أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 45.
- ³³ Gerhard Lewin, op cit, p 38.
³⁴ Ibid, p45
³⁵ Ibid, p46
- ³⁶ أسامة كامل راتب، مصدر مذكور، ص 89.
- ³⁷ Ibid, p90.
³⁸ Gerhard Lewin, op cit, p 48.
- ³⁹ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص 285.
⁴⁰ فرحات محمد مرزوق، مصدر مذكور، ص 17.
- ⁴¹ Risler R Mamel du moniteur natation, Efgs, Macolin, Paris, 1983, p
⁴² R, Cattau et G. Garoff, Op cit, p 285.
⁴³ L'éducation physique et sportive dans l'enseignement du ler degrés, brochure, Paris, 1960, p9.
⁴⁴ IBID , P29
⁴⁵ Ibid, p17
- ⁴⁶ محمد فتحي الكردي، مصدر مذكور، ص